

• **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ
ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

• **THEORETICAL AND METHODOLOGICAL, MEDICAL, BIOLOGICAL
AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF QUALIFIED SPORTSMEN PREPARATION**

УДК 196.325

**ПІДВИЩЕННЯ
ГРУПОВОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ
ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ
НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Сергій ВОЙТЕНКО

*Державний науково-дослідний інститут
фізичної культури і спорту, м. Київ, Україна,
e-mail: voytenkosm@mail.ru*

Анотація. Статтю присвячено проблемі вивчення регулятивних заходів підвищення ефективності спільної діяльності спортивних команд. *Мета дослідження* – підвищення групової ефективності волейбольної команди на етапі спеціалізованої базової підготовки за допомогою авторського тренінгу. *Організація:* у дослідженні взяли участь 30 спортсменів, які спеціалізуються у волейболі, віком від 17 до 24 років, з яких сформували нееквівалентні експериментальну (n=14) та контрольну (n=16) групи з попереднім та підсумковим тестуванням. *Результати:* проаналізовано якісні характеристики спільної діяльності спортивних команд, зокрема її групову ефективність; розроблено психолого-педагогічний тренінг, спрямований на підвищення групової ефективності спортивної команди; подано статистичні обрахунки щодо вірогідності підвищення якості спільної діяльності та ефективності групової взаємодії запропонованими методами.

Ключові слова: регуляція спільної діяльності, групова ефективність, тренінг, волейбольні команди.

Постановка проблеми. Розвиток психологічних умінь та навичок для підвищення спортивних результатів є актуальним напрямом науково-практичної діяльності галузі спортивної педагогіки та психології. На сьогодні в науковій та науково-практичній літературі накопичено різноманітний матеріал щодо використання методів регуляції спільної діяльності з метою досягнення більш високого ступеня інтегрування спортсменів для досягнення кращого спортивного результату. Водночас особливості взаємодії, її типологія, специфічні умови спільної спортивної діяльності тощо нерідко залишаються поза групою референтних факторів, що враховуються під час проведення тренувальних та тренінгових заходів.

Аналіз доступних нам наукових матеріалів, опублікованого досвіду їх прикладного застосування з питань регуляції спільної діяльності в спорті не задовольнив наших науково-практичних інтересів, зокрема стосовно засобів розвитку групи, уникнення факторів, що його лімітують, визначення індикаторів динаміки психологічних змін, оцінювання актуального стану групи та рівня її підготовленості до виконання спільних дій. Незважаючи на широке використання тренінгових методів у практичній спортивній психології, у зазначеній проблематиці недостатньо розробленими залишаються методичні аспекти діагностики, розвитку та контролю ефективності спільних змагальних (тренувальних) дій, а отже, цей науково-практичний напрям діяльності неповністю задовольняє потреби спортивних педагогів та психологів. Це, на нашу думку, може бути пов'язано із декількома обставинами: брак науково обґрунтованих розробок щодо використання психолого-педагогічних тренінгів для поліпшення спільної діяльності спортивних команд; недостатня кількість спеціалістів із необхідним рівнем спеціальної підготовки, здатних на якісне проведення таких заходів; відсутність у тренерів та спортсменів досвіду, який би засвідчував переконання в ефективності

проведення психолого-педагогічних тренінгових занять, та, як наслідок, відсутність інтересу або упереджене ставлення до залучення відповідних фахівців; слабка інтегрованість наявних психологічних заходів у практику підготовки спортивної команди.

Зважаючи на зазначені обставини, які підкреслюють науково-практичну актуальність досліджень цього спрямування, було проведено психолого-педагогічний експеримент, у результаті якого запропоновано *«тренінг розвитку групової ефективності спортивної команди»*.

Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Дослідження здійснено відповідно до наукової теми 2.14 «Організаційно-методичні основи педагогічного і психологічного забезпечення підготовки збірних команд України» Зведеного плану науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури і спорту 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (державний реєстраційний номер 0111U004107) та науковим проектом «Ресурсне забезпечення системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті», затвердженим Міністерством освіти і науки України на 2013–2014 рр. (державний реєстраційний номер 0113U004034).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Місце спільної діяльності та фактори, що зумовлюють її ефективність у спорті, визначено завдяки вивченню широкого кола феноменів. Сьогодні найбільш розробленими серед них є психологічна сумісність [6]; спрацьованість [1]; командна згуртованість [17]; психологічний та соціально-психологічний клімат спортивної команди [6, 7]; гомо- та гетерогенність складу учасників команди [16]; колективна суб'єктність спільної спортивної діяльності [13]; лідерство в спорті [5]; конфліктність у спортивному колективі [2, 13]; взаємодія в системах “спортсмен–спортсмен”, “спортсмен–тренер” [7, 13]; мотивація групової діяльності [7, 12]; надійність групової діяльності [11] та низка інших.

Особливого інтересу, на наш погляд, набуло вивчення групової ефективності спортивної команди як узагальнювального поняття, що дає змогу до певної міри інтегрувати в собі значення окремих групових феноменів, які стосуються аспектів оцінювання та регуляції спільної діяльності. Проведений теоретичний аналіз не дав можливості виявити результатів досліджень групової ефективності у вітчизняній літературі, актуалізувавши напрям нашого наукового пошуку.

Ідея вивчення групової ефективності вперше з'явилася в працях А. Бандури (1997), який запропонував її розглядати як функціональне розширення індивідуальної ефективності, хоч і не еквівалентне сумі індивідуальної самоефективності групи [15]. Групово ефективність, на його думку, містить у собі самосприйняття учасників групи щодо можливостей її діяльності, взаємодії між членами групи для досягнення загального успіху. Водночас автор визначив феномен групової ефективності як “загальне переконання групи в спільних можливостях організувати і виконувати спільні дії, необхідні для досягнення певного результату”. Групову ефективність можна розглядати як суму внесків усіх членів групи (наприклад, група спортсменів, що готується до змагань). Проте внаслідок синергічного ефекту групової ефективності стає дещо більшою, ніж сукупність індивідуальних внесків. Об'єднання ж індивідуальної та групової ефективності може утворити новий рівень оцінювання ефективності спільних дій – організаційний, що дає можливість багаторівнево оцінити якість спільної діяльності, наприклад, на клубному рівні, при оцінюванні ефективності взаємодії в збірних командах, де актуальні завдання взаємодії представників тренерського штабу, спортсменів різних видів, групи супроводу тощо. Аналіз наукових досліджень підтверджує, що групової ефективності спортивних команд цілковито залежить від кількісного і якісного складу, структури, узгодження функцій та успішної організації спільних змагальних (тренувальних) дій спортсменів.

Як зазначено раніше, феномен групової ефективності теоретично виокремив А. Бандура (1997), натомість експериментальну операціоналізацію з розробкою відповідного діагностичного інструменту вперше запропонували Д. Фельц та С. Ліррг (1998). Психометричну адаптацію цього опитувальника було здійснено в процесі окремого дослідження [8].

Мета дослідження – підвищення групової ефективності волейбольної команди на етапі спеціалізованої базової підготовки за допомогою авторського тренінгу.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань було застосовано комплекс методів: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; психодіагностичне тестування (опитувальник “Групова ефективність спортивної команди” [8], опитувальник для оцінювання ролей у команді [16], тест “Зорово-аналогова шкала організованості групи” [14], тест “Карта-схема психолого-педагогічної характеристики групи” [14], модифікація шкали організаційної ідентифікації [9], тест “Типи групової суб’єктності”) [4]; групова самооцінка команди; ситуаційно-рольові ігри; методи математичної статистики (аналіз середніх величин, аналіз вірогідності зрушень).

Психолого-педагогічний експеримент проведено на базі кафедри фізичного виховання Вінницького НАУ та Інституту фізичного виховання і спорту Вінницького ДПУ з 20 січня до 31 березня 2014 року. У дослідженні взяли участь 30 спортсменів, які спеціалізуються у волейболі, віком від 16 до 24 років зі спортивною кваліфікацією КМС та першого розрядів. З досліджуваних команд сформовано нееквівалентні ЕГ (n=14) у складі збірної чоловічої волейбольної команди Вінницького НАУ, яка тренувалася за розробленою тренінговою програмою, та КГ (n=16) чоловічу волейбольну команду інституту фізичного виховання і спорту Вінницького ДПУ, яка підвищувала рівень групової ефективності за рахунок надбання спортсменами досвіду власної професійної діяльності за традиційною тренувальною програмою. Основний етап діяльності припускав організацію та реалізацію експериментально-розвивального впливу в спортивних командах згідно з розробленою програмою на щотижневих тренуваннях. У дослідженні ЕГ використано тренінгову програму розвитку групової ефективності спортивної команди, яка містить чотири блоки та розрахована на 44 години (22 заняття по 2 години), які проводили 2 рази на тиждень. У тренінговій програмі, адаптованій до умов здійснення психолого-педагогічного супроводу кваліфікованих спортсменів та доповненій власними розробками, було передбачено участь як відносно великої кількості учасників (12–14 осіб), так і проведення процедур невеликою групою (2–4 особи). Тривалість усього дослідження становила три місяці. Попередньо був визначений ступінь сформованості волейбольних команд як суб’єктів спільної спортивної діяльності з використанням комплексу діагностичних методик: рівня розвитку групової ефективності, рольового репертуару, організованості, взаємодії, ідентичності, суб’єктності та групової самооцінки спортивної команди. Узгоджено еквівалентність команд за параметрами статі, віку та профільної спрямованості.

Для ефективного процесу навчання спортсменів-волейболістів було здійснено підготовку до проведення тренінгу трьома послідовними етапами – визначено зміст роботи, складено загальний план проведення тренувань, детально опрацьовано процес ведення тренінгу відповідно до його структури (очікування, дії, вправи, які виконуватимуться в кожній частині занять). Заняття були побудовані таким чином, що спочатку коротко викладали теоретичні основи, а потім проводили відповідно до теми занять вправи, по завершенню пропонували питання для спільного обговорення та “домашнє завдання”.

На заключному етапі експерименту повторно вимірювали показники залежної змінної в ЕГ і КГ єдиним діагностичним комплексом.

Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів. “Тренінг” ми визначили як цілеспрямовану та стандартизовану послідовність дій у процесі систематизованої обробки визначених наперед процедур, спрямованих на вироблення нових навичок, які передбачають формування ефективних моделей спільної діяльності спортсменів у командах. Систематичні заходи були спрямовані на розвиток спільних можливостей спортсменів, вивчення, узагальнення й поширення спортивного досвіду для удосконалення своєї кваліфікації та спортивної майстерності.

Процедура взаємодії учасників “тренінгу” була побудована таким чином, щоб за обмежений проміжок часу спортсмени змогли виявити та опрацювати ключові умови, що

зумовлюють якість спільної діяльності спортивної команди, оцінити ступінь її впливу на групову ефективність та обґрунтувати необхідність щодо її підвищення.

Відповідно до мети було визначено такі завдання тренінгу:

- 1) сформувані систему знань, спрямовану на розвиток групової ефективності волейбольної команди;
- 2) опрацювати нові адаптивні шляхи регуляції спільної діяльності та замінити ними старі дезадаптивні, які були причиною неефективних дій волейболістів;
- 3) запропонувати учасникам тренінгу прийоми, що зумовлюють підвищення ефективності спільної діяльності спортивної команди.

Для успішного досягнення мети тренінгу ми дотримувалися таких методичних дій:

– зміцнювали у свідомості учасників тренінгу впевненість у тому, що сформовані в процесі тренінгу якості є дієвими засобами підвищення групової ефективності, кожен з учасників може значно розширити особисту компетентність, відчутно зменшивши таким чином ризик виникнення непорозуміння у спільній діяльності;

– активно підтримували уявлення про те, що особистісну активність у спільній діяльності можна свідомо підвищити, і підкреслювали найменший успіх у виявленні спортсменами особистісних причин розвитку взаємопов'язаності членів команди та формування почуття “Ми”;

– створювали умови для того, щоб спортсмени-учасники тренінгу могли отримувати і практично застосовувати психолого-педагогічні знання та набуті навички для поліпшення групової ефективності власного тренувального процесу й уміло використовували безпосередньо в тренувальному процесі;

– намагалися забезпечити зміцнення та розширення спектра умінь регуляції поведінки, набутих і відпрацьованих під час тренінгу, та впровадити контроль за перенесення цих умінь у практичну площину в умовах реальних змагань.

Ураховуючи мету та завдання дослідження, ми структурували “тренінг” на чотири послідовних розвивальних блоки:

Блок 1 спрямований на розвиток індивідуальної ефективності. Залежна змінна – індивідуальна ефективність спортсменів. Емпіричні референти – рівень розвитку індивідуальної ефективності. Розвивальна програма допомагає підвищити впевненість атлетів у тому, що їхні спільні зусилля можуть викликати зміни, які відбуваються не в колективній “свідомості”, а, швидше, консолідується з індивідуальних ефективностей багатьох членів команди, які займаються разом. Спортсмени формують впевненість щодо особистої ефективності, яка впливає на вибір способів дії, міри докладання зусиль, довготривалості опору при зустрічі з перешкодами та невдачами, ступінь пластичності реагування щодо цих труднощів.

Блок 2 спрямований на розвиток згуртованості спортивної команди. Залежна змінна – згуртованість спортивної команди у спільній діяльності. Емпіричні референти – рівень розвитку згуртованості. Розвивальна програма сприяє створенню атмосфери згуртованості та довіри, розкрити творчий потенціал учасників. У спортсменів формується толерантне ставлення до всіх членів команди, усвідомлення того, що індивідуальні відмінності сприяють розширенню уявлень про себе та інших.

Блок 3 спрямований на розвиток спортивної команди як суб'єкта спільної діяльності. Залежна змінна – суб'єктність спортивної команди у спільній діяльності. Емпіричні референти – рівень розвитку групового суб'єкта діяльності. Розвивальна програма допомагає команді усвідомити її соціально-психологічні особливості як суб'єктів спільної діяльності, те, як ця діяльність здійснюється, яку роль у її успішному виконанні відіграє загальногрупова спрямованість і кожен окремих член команди, яким чином учасники взаємодіють один з одним, будуючи організаційні, практичні відносини, які при цьому наслідки, результати, нарешті, як ситуація в цілому впливає на поведінку окремих членів і всієї команди загалом, що успіх у спільній справі залежить від зусиль команди як єдиного суб'єкта.

Блок 4 спрямований на розвиток групової ідентичності спортивної команди. Залежна змінна – групова ідентичність спортивної команди. Емпіричні референти – рівень розвитку

групової ідентичності. Розвивальна програма допомагає членам спортивної команди усвідомити, які індивідуальні та групові психологічні події розгортаються в ході міжособистісної взаємодії, яким чином кожен учасник впливає на інших, яка при цьому роль спільної діяльності та її зміст, як групова ситуація в цілому (тобто динаміка взаємин і діяльності) пов'язана з управлінням поведінкою окремих осіб і всієї команди; зрозуміти, що успіх у справі залежить від зусиль команди як єдиного цілого; допомагає самоаналізу і рефлексії групових норм і правил; підвищує самосприйняття і позитивне самоствавлення, а також прийняття групи і довіру до неї.

До складу розвивальної програми увійшли спеціально розроблені психолого-педагогічні завдання і вправи, а також вправи, частина яких запозичена з робіт А. Бандури, А. Г. Грецова, К. Фопеля, І. В. Вачкова, О. П. Горбушина, Н. Ю. Хрящової [3].

Установлено, що в результаті формувального експерименту волейболісти ЕГ, які займалися за експериментальною тренінговою програмою, на відміну від КГ, що займалися за традиційною тренувальною програмою, ефективно вдосконалили систему знань та практично оволоділи навичками формування складових компонентів групової ефективності, а саме індивідуальної ефективності, згуртованості, суб'єкта спільної діяльності та ідентичності спортивної команди. Необхідно зазначити про підвищення показників волейболістами ЕГ за усіма досліджуваними якісними показниками ефективності спільної діяльності. Зокрема, застосування авторського "тренінгу" дало змогу досягти підвищення показників "групової ефективності" (табл. 1) та інших якісних показників спільної діяльності: "групових ролей" – "діяч" (Т=10,50; р=0,03), "порушник спокою" (Т=0,00; р=0,01), "мислитель" (Т=4,00; р=0,02), "дослідник ресурсів" (Т=4,50; р=0,03), "оцінювач" (Т=0,00; р=0,01), "колективіст" (Т=2,50; р=0,01); "групової ідентичності" – "самокатегоризація" (Т=2,00; р=0,01), "валентність ідентифікації" (Т=6,00; р=0,03), "графічна шкали оцінювання ідентичності" (Т=5,00; р=0,01); "групової суб'єктності" – "потенційна суб'єктність" (Т=5,00; р=0,02), "рефлексуюча суб'єктність" (Т=2,50; р=0,03); "групової взаємодії" – "спрямованість активності" (Т=2,00; р=0,01), "організованість" (Т=11,00; р=0,02), "інтелектуальна комунікативність" (Т=4,00; р=0,01), "психологічний клімат" (Т=14,00; р=0,03), "оцінка ступеня розвитку" (Т=1,00; р=0,01); "групової організованості" – "спрацьованість" (Т=1,00; р=0,01), "психологічна сумісність" (Т=10,00; р=0,04), "успішність виконання поставлених спортивних завдань" (Т=9,00; р=0,02); "групової самооцінки команди" – "здатність групи вирішувати важкі ситуації" (Т=7,00; р=0,01), "фізична підготовленість команди" (Т=3,50; р=0,01), "технічна підготовленість команди" (Т=5,00; р=0,01), "тактична підготовленість команди" (Т=8,00; р=0,03), "ефективність командної взаємодії" (Т=1,50; р=0,01).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз експериментальних зміщень показників групової ефективності у волейбольних командах

Показник	До експерименту	Після експерименту	Т	р	
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$			
Групова ефективність	Експериментальна група				
	Здібність	32,07±3,9	35,29±4,7	2,50	0,01
	Єдність	32,29±5,9	35,50±5,0	1,50	0,01
	Стійкість	32,93±4,2	35,14±2,4	3,50	0,04
	Підготовленість	32,79±5,5	35,07±5,5	2,00	0,01
	Зусилля	32,57±5,9	33,64±5,7	5,00	0,04
	Середнє значення	32,53±4,2	34,93±3,3	3,00	0,01
	Контрольна група				
	Здібність	30,00±3,2	30,00±3,1	26,00	0,88
	Єдність	28,69±2,2	28,81±2,0	7,00	0,46
	Стійкість	29,19±3,6	29,56±3,1	5,00	0,13
	Підготовленість	29,38±3,1	29,63±2,7	18,50	0,36
	Зусилля	28,81±2,4	28,94±1,9	3,50	0,58
	Середнє значення	29,21±2,1	29,39±1,8	42,00	0,31

Варто відзначити, що основна частина тренінгових занять має реалізуватися переважно в підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки. У цей період закладають міцну функціональну базу для успішної підготовки й участі в основних змаганнях, забезпечують становлення різнобічної підготовленості. На початку цього етапу головну роль відводять спеціальній і допоміжній підготовці, якнайширшому використанню вправ із суміжних видів спорту. Тренер-психолог має змогу ґрунтовно та глибоко опрацювати усі можливі ускладнення, які можуть виникнути в процесі реалізації тренінгових занять. На цьому етапі спортсмени найменше завантажені психологічно, а тому краще схильні до засвоєння тренінгового матеріалу. Водночас знання та навички, набуті впродовж тренінгової програми необхідно епізодично поновляти в передзмагальному та змагальному періодах, звертаючи увагу спортсменів на уже набутий успішний досвід. Це дає можливість команді відновити власне самопереконавання, яке відбувається на основі опрацювання різних джерел інформації про власну ефективність, на основі безпосереднього та опосередкованого досвіду, суспільної думки, фізичного та психоемоційного стану.

Висновки. Узагальнення результатів, на основі яких визначено ефективність програми психолого-педагогічного тренінгу та проведено порівняльний аналіз, дали можливість сформулювати такі висновки: запропоновано та апробовано підхід до формування навичок розвитку групової ефективності спортивної команди, розроблено і впроваджено нові шляхи регуляції спільної діяльності волейболістів; встановлено, що в результаті формувального експерименту волейболісти ЕГ, які займалися за розробленою авторською тренінговою програмою, на відміну від КГ, які займалися за традиційною тренувальною програмою, удосконалили вміння ефективно опановувати складові підвищення групової ефективності: *розвиток індивідуальної ефективності; розвиток згуртованості спортивної команди; розвиток спортивної команди як суб'єкта спільної діяльності; розвиток групової ідентичності спортивної команди*, що суттєво підвищило якісні показники спільної діяльності: *групову ефективність; взаємодію; організованість; суб'єктність; самооцінку; ідентичність та розподіл групових ролей* спортивної команди.

Отримані результати дають змогу використовувати запропонований тренінг для спортивного вдосконалення.

Список літератури

1. *Бабушкин Г. Д.* Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин, Е. В. Кулагина. – Омск : Сиб. ГАФК, 2001. – 110 с.
2. *Бузник А. И.* Технология управления конфликтным взаимодействием членов сборной команды по футболу / А. И. Бузник // Физ. воспитание студ. творч. спец. – Харьков, 2001. – № 6. – С. 12–19.
3. *Войтенко С. М.* Методика підвищення групової ефективності спортивних команд : навч.-метод. посіб. / С. М. Войтенко. – Вінниця : ВНАУ, 2015. – 122 с.
4. *Гайдар К. М.* Динамика субъектного развития студенческой группы в период обучения в вузе : дис. ... канд. психол. наук: [спец.] 19.00.05 «Социальная психология» / К. М. Гайдар. – Курск, 1994. – 151 с.
5. *Джамгаров Т. Т.* Лидерство в спорте / Т. Т. Джамгаров, В. И. Румянцева. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 81 с.
6. *Кенани Слим Бен Рида.* Индикаторы психологического климата спортивной команды : дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / Кенани Слим Бен Рида. – Киев, 2006. – 196 с.
7. *Коломейцев Ю. А.* Социальная психология спорта : учеб.-метод. пособие / Ю. А. Коломейцев. – Минск : БГПУ, 2004. – 292 с.
8. *Колосов А. Б.* Психометрична адаптація опитувальника групової ефективності спортивної команди / А. Б. Колосов, С. М. Войтенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2014. – № 32 (4). – С. 46–51.

9. Ловаков А. В. Разработка и апробация методики диагностики организационной идентификации / А. В. Ловаков // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2010. – Т. 7, № 4. – С. 108–116.
10. Ложкін Г. В. Команда як колективний суб'єкт спільної діяльності / Г. В. Ложкін // Соціальна психологія. – 2005. – № 6 (14). – С. 52–58.
11. Сарычев С. В. Социально-психологические аспекты надежности группы в напряженных ситуациях совместной деятельности / С. В. Сарычев, А. С. Чернышев. – Курск : Изд-во КГПУ, 2000. – 180 с.
12. Тимощук Е. И. Мотивация групповой деятельности как важная характеристика уровня развития первичного коллектива / Е. И. Тимощук // Вопросы психологии коллектива школьников и студентов. – Курск : Изд-во КГПИ, 1976. – С. 21–32.
13. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 208 с.
14. Чернышев А. С. Аппаратурные методики психологической диагностики группы в совместной деятельности / А. С. Чернышев, Ю. А. Лунев, С. В. Сарычев. – Москва : Институт психологии РАН, 2005. – 189 с.
15. Bandura A. Self-efficacy. The exercise of control. – New York, NY : W. H. Freeman and Company, 1997.
16. Belbin R. Meredith, Management Teams / Belbin R. – John Wiley & Sons, New York, 1981. – P. 209.
17. Carron A. V. Team cohesion and team success in sport / A. V. Carron, S. R. Bray, M. A. Eys // Journal of Sport Sciences. – 2002. – N 20. – P. 119–126.

**ПОВЫШЕНИЯ
ГРУППОВОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ НА
ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ
БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

Сергей ВОЙТЕНКО

*Государственный научно-исследовательский
институт физической культуры и спорта,
г. Киев, Украина, e-mail: voytenkosm@mail.ru*

Аннотация. Статья посвящена проблеме изучения регулятивных мер повышения эффективности совместной деятельности спортивных команд. *Цель исследования* – повышение групповой эффективности волейбольной команды на этапе специализированной базовой подготовки с помощью авторского тренинга. *Организация:* в исследовании приняли участие 30 спортсменов, специализирующихся в волейболе, в возрасте от 17 до 24 лет, которые составили неэквивалентные экспериментальную (n=14) и контрольную (n=16) группы с предыдущим и итоговым тестированием. *Результаты:* проанализированы качественные характеристики совместной деятельности спортивных команд, в том числе ее групповая эффективность; разработан психолого-педагогический тренинг, направленный на повышение групповой эффективности спортивных команд; представлены статистические расчеты по достоверности повышения качества совместной деятельности и эффективности группового взаимодействия предложенными методами.

Ключевые слова: регуляция совместной деятельности, групповая эффективность, тренинг, волейбольные команды.

IMPROVING OF THE VOLLEYBALL TEAM'S GROUP EFFICIENCY AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING

Sergiy VOYTENKO

*State Research Institute of Physical Culture
and Sports, Kyiv, Ukraine,
e-mail: voytenkosm@mail.ru*

Abstract. The article is devoted to the study of regulatory measures to improve the efficiency of joint sports teams. *The purpose* of research is to increase the efficiency of the group volleyball team on the stage of the specialized basic training with the help of specialized training. *Organization:* the study involved 30 athletes specialized in volleyball aged from 17 to 24 years who were grouped in non-equivalent experimental (n = 14) and control (n = 16) groups according to the previous and final testing. *Results:* the qualitative characteristics of common activities of sports teams including their group effectiveness were analyzed. In addition psychological and pedagogical training aimed at improving the efficiency of group sports teams were developed and statistical calculations on the probability of improving the quality and efficiency of the joint group interaction with proposed methods were presented.

Keywords: regulation of joint activity, group efficiency, training, volley-ball teams.

References

1. Babushkyn H. D., Kulahyna E. V. *Psikhologicheskaya sovместnost' y sratyvaemost' v sportyvnoy deyatelnosti* [Psychological Compatibility and Cooperation in Sport], Omsk : Syb. HAFK., 2001, 110 s. *(in Russian)*
2. Buznyk A. Y. *Tekhnologiya upravleniya konfliktnym vzaymodeystviem chlenov sbornoy komandy po futbolu* [Control Technology of Conflict Interaction of the Football National Team Players] // *Fyz. Vospytanye stud. tvorch. Spets, Kh.*, 2001, № 6, S. 12–19. *(in Russian)*
3. Voytenko S. M. *Metodyka pidvyshchennya hrupovoyi efektyvnosti sportyvnykh komand : navch. metod. posib.* [Method of Improving the Efficiency of Group Sports Teams], Vinnytsya : OTs VNAU, 2015, 122 s. *(in Ukrainian)*
4. Haydar K. M. *Dynamiya subektnoho razvytya studencheskoy hruppy v peryod obuchenya v vuze* [Dynamics of Subjective Development of the Student Group during the University Course] : dys. ... kand. psikh. nauk: [spets.] 19.00.05 "Sotsyal'naya psikhologiya", Kursk, 1994, 151 s. *(in Russian)*
5. Dzhamharov T. T., Rumyantseva V. Y. *Liderstvo v sporte* [Sports Leadership], M. : Fizkul'tura i sport, 1983, 81 s. *(in Russian)*
6. Kenany Slym Ben Ryda. *Indikatory psikhologicheskoho klimata sportivnoy komandy* [Indicators of Psychological Climate in a Sports Team] : dys. ... kand. fiz. vosp. y sporta: 24.00.01, K., 2006, 196 s. *(in Russian)*
7. Kolomeyts Yu. A. *Sotsyal'naya psikhologiya sporta* [Social Psychology sports] : ucheb.-metod. posobye, Minsk : BHPU, 2004, 292 s. *(in Russian)*
8. Kolosov A. B., Voytenko S. M. *Psikhometrychna adaptatsiya opyтуval'nykh hrupovoyi efektyvnosti sportyvnoyi komandy* [Psychometric Questionnaire Adaptation of Group Efficiency of a Sports Team] // *Aktual'ni problemy fizychnoy kul'tury i sportu : nauk-teoret. Zhurnal, K.*, 2014, № 32 (4), S. 46–51. *(in Ukrainian)*
9. Lovakov A. V. *Razrabotka y aprobatsyya metodyky dyahnostyky orhanyzatsyonnoy ydentyfikatsyy* [Development and Testing of the Methods of Diagnosis of Organizational Identification] // *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomyky*, 2010, T. 7, № 4, S. 108–116. *(in Russian)*

10. Lozhkin H. V. Komanda yak kolektyvnyy subyekt spil'noyi diyal'nosti [Team as a Collective Entity of Joint Activities] // Sotsial'na psykholohiya, 2005, № 6 (14), С. 52–58. *(in Ukrainian)*
11. Sarychev C. B., Chernyshev A. C. Sotsyal'no-psykholohycheskye aspekty nadezhnosti hruppy v napryazhennykh sytuatsyyakh sovmestnoy deyatel'nosti [Social and Psychological Aspects of Group Safety in Intense Situations of Joint Activities], Kursk : Yzd-vo K·HPU, 2000, 180 s. *(in Russian)*
12. Tymoshchuk E. Y. Motyvatsyya hruppovoy deyatel'nosti kak vazhnaya kharakterystyka urovnya razvytyya pervychnoho kollektiva [The Motivation of Group Activities as an Important Characteristic of the Primary Collective Level] // Voprosy psykholohyy kollektiva shkol'nykov y studentov, Kursk : Yzd-vo K·HPY, 1976, S. 21–32. *(in Russian)*
13. Khanyn Yu. L. Psykholohyya obshchenyya v sporte [Psychology of Communication in Sports], M. : Fyzkul'tura y sport, 1980, 208 s. *(in Russian)*
14. Chernyshev A. C., Lunev Yu. A., Sarychev C. B. Apparaturnye metodyky psykholohycheskoy dyahnostyky hruppy v sovmestnoy deyatel'nosti [Instrumental Methods of Psychological Diagnosis of a Game in Group Activities], M. : Ynstytut psykholohyy RAN, 2005, 189 s. *(in Russian)*
15. Bandura A. (1997). Self-efficacy. The exercise of control. New York, NY : W.H. Freeman and Company.
16. Belbin R. Meredith, Management Teams, John Wiley & Sons, New York, 1981, P. 209.
17. Carron A. V., Bray S. R., Eys M. A. Team cohesion and team success in sport // Journal of Sport Sciences, 2002, № 20, P. 119–126.

Стаття надійшла до редколегії 13.09.2015

Прийнята до друку 24.12.2015

Підписана до друку 30.12.2015