

**УРАХУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ, ЯК ЗАСІБ
ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ГРАВЦІВ ЖІНОЧОЇ
ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

В статті представлено дослідження, в якому визначалась можливість підвищення ефективності техніко-тактичних дій шляхом урахування психологічної сумісності гравців жіночої волейбольної команди аграрного університету. Використовувався аналіз літературних джерел, психодіагностичне тестування, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

В результаті використання на тренувальних заняттях жіночої збірної з волейболу моделі психологічної сумісності спортсменів розроблену С.С. Бринзаком, В.П. Красновим зменшилась кількість помилок при виконанні техніко-тактичних дій.

Ключові слова: *психологічна сумісність, командна взаємодія, волейбольна команда.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Спортивна діяльність, зокрема у волейболі, вимагає від спортсменів постійного зв'язку між собою, активних дій своїх товаришів по команді та інтеграції цих дій. Крім того, подібна ситуація передбачає наявність взаємозамінних ролей. Тому питання сумісності у спортивній діяльності є одним із важливих у психології спорту і водночас недостатньо вивченим [9].

Психологічна сумісність – це здатність колективу до ефективної діяльності внаслідок оптимального поєднання рис і характеристик усіх членів групи. Іншими словами, це схожість спортсменів за рівнем розвитку властивостей, уваги, мислення, пам'яті, інтелекту, емоційної врівноваженості й тривожності, екстраверсії – інтроверсії, а також низки інших психічних

якостей. Вона є одним із визначних факторів у формуванні й підтримці соціально психологічного клімату [3; 9].

Спортивна команда – це група, яка підпорядковується законам малої групи та характеризується загальною для всіх членів метою. Спільність мети призводить до інших характеристик малої групи, зокрема до взаємодії [8].

Ефективна спортивна діяльність жіночої волейбольної команди визначається ступенем групової сумісності спортсменів. Вчені розрізняють сумісність фізіологічну (функціональну) і соціально-психологічну. Фізіологічна, або функціональна, сумісність визначається в основному рівнем спортивно-технічної підготовки команди, а соціально-психологічна – потребами, інтересами та особистісними якостями спортсменів, зокрема, соціальною спрямованістю, рівнем культури, типом вищої нервової діяльності та ін. Якщо функціональна сумісність впливає лише на процес тренування чи змагань, то соціально-психологічна – на всі відносини між спортсменами, в тому числі й на результативність команди. Психологічна сумісність спортсменів багато в чому визначає і психологічний клімат в команді [7; 9].

Багатьма дослідженнями встановлено, що психологічна сумісність спортсменів є складовою психологічного клімату в команді й суттєво впливає на підвищення командної взаємодії. Водночас психологічна несумісність призводить до конфліктності між спортсменами, деструктивно впливає на стосунки в колективі та зниження командної взаємодії [2].

Комплектування спортивних команд у вищому закладі освіти здійснюється тренерами переважно без урахування психологічних особливостей спортсменів, їх сумісності та взаємовідносин. Саме ці причини спричиняють різні негативні явища у спільній спортивній діяльності зокрема у волейболі: нерозуміння партнера, конфлікти, незадоволеність діями партнера, тривале розучування техніко-тактичних елементів і нестабільність їх виконання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У своїх дослідженнях Г.В. Ложкін, М.І. Воробьов, С.С. Бринзак зазначають, що залежно від рівня

психологічного клімату команда може бути кваліфікована як: сполучена (спортсмени сприймаються як єдина цілеспрямована група); розчленована (всередині є кілька згуртованих груп, заснованих на неформальних зв'язках, а між групами існують формальні зв'язки); роз'єднана (між усіма членами команди існують тільки формальні зв'язки) [4].

С.С. Бринзак, В.П. Краснов засвідчують необхідність врахування психологічної сумісності спортсменів в результаті чого підвищується ефективність атакуючих і захисних дій, а виступи команди на змаганнях стають узгодженими та злагодженими [1].

Як відмічають В. М. Марчук, Д. М. Марчук психофізіологічна сумісність припускає відповідність спортсменів по рівню фізичного розвитку, ступеня підготовленості, прояву характеру, темпераменту, здібностей. При такого роду сумісності успіх діяльності визначається не стільки індивідуальним внеском спортсменів, що мають вищий рівень майстерності, скільки якістю взаємодії[6].

На думку І.Ю. Вороніна спортивна команда досягне більшого результату, якщо: рівень конфліктності низький або середній; деструктивні і змішані міжособистісні конфлікти відсутні або своєчасно вирішуються; переважну спрямованість в міжособистісних відносинах мають конструктивні конфлікти; переважають висока згуртованість серед спортсменів і конструктивні відносини з тренером [3].

Мета дослідження: дослідити динаміку зміни показників техніко-тактичних дій жіночій збірній з волейболу до та після урахування психологічної сумісності гравців.

Завдання

1. Визначення соціальних характеристик індивіда та соціальних характеристик команди внутрішньої структури команди, використовуючи шкалу прийнятності Н.В. Бахаревої.

2. Для покращення командної взаємодії впровадити в тренувальний процес модель розроблену С.С. Бринзаком та В.П. Красновим та визначити

динаміку зміни показників техніко-тактичних дій у гравців жіночій збірній з волейболу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, психодіагностичне тестування, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось на базі Сумського національного аграрного університету. В дослідженні брали участь 23 дівчини, які відвідують секційні заняття в групі спортивного удосконалення з волейболу.

Суттєве значення для сумісності, особливо для командно-ігрових видів спорту, має структура ролевих взаємин у команді. У спортивних командах виділяються різні ролі: соціальна, міжособистісна, функціональна.

Використовуючи шкалу прийнятності розроблену Н.В. Бахаревою ми зібрали інформацію про соціальні характеристики індивіда (його положення і статус в команді, його відношення до кожного члена команди, ступінь вибірконості індивіда до кожного члена команди); соціальні характеристики команди (згуртованість, соціальну експансивність групи, внутрішню групову прийнятність) [5].

Представники рівних за статусом, типів психологічної сумісності характеризуються рівними взаємостосунками. Це може проявлятися у формі співпраці і дружби з одного боку, а також у виді конкуренції та конфліктності з іншого.

Представники ж типів з різним статусом будують свої стосунки переважно на задачах домінування – підлеглості. При цьому, у гравців з високим статусом спостерігається прагнення до продовження, а у низько статусних до ухиляння від подібних контактів. Це призводить до найменш комфортного соціального стану гравців з низьким статусом.

Для покращення командної взаємодії в тренувальному процесі жіночої збірної з волейболу аграрного університету використовувалась модель запропонована С.С. Бринзаком та В.П. Красновим.

Під час проведення тренувальних занять ми комплектували склади атакуючих та захисних ланок за рахунок психологічно сумісних спортсменів. Під час комплектування ігрових ланок волейболістки підбирались так, щоб вони взаємодоповнювали один одного за такими поєднаннями особистісних якостей як «домінантність – конформність», «збудженість – терпимість», «ведучий – ведений» та були схожими за такими особистісними якостями як «проникливість – проникливість», «працездатність – працездатність», «надійність – надійність», а також характеризувались стосунками дружби і симпатії [1].

Таблиця 1.

Динаміка зміни показників техніко – тактичних дій у жіночій збірній з волейболу аграрного університету (у %)

Техніко – тактичні дії	Початок експерименту	Кінець експерименту
Прийом – передача м'яча після подачі	56,27± 0,23	51,51±0,12
Блокування	48,45±0,18	45,65±0,28
Атакуючий удар	38,73±0,29	34,48±0,13
Прийом – передача м'яча після атакуючого удару	54,11±1,21	49,32±0,26
Подача	38,79±0,37	20,04±0,31

Як видно з таблиці 1 відсоток помилок при виконанні техніко-тактичних дій змінився за всіма показниками. Так показники помилок при виконанні прийому – передачі м'яча після подачі знизився з 52,27 % до 51,51%, блокуванні – з 48,45% до 45,65%. Відсоток помилок під час виконання атакуючого удару змінився з 38,73% до 34,48%, а під час прийому-передачі м'яча після атакуючого удару – з 54,11% до 49,32%. Також змінився відсоток помилок при виконанні подачі з 38,79% до 20,04%.

Встановлено, що волейболістки діяли більш впевнено, спокійно та злагоджено, як в захисті так і в нападі. Тому кількість помилок при виконанні техніко-тактичних дій, таких як прийом - передача м'яча після подачі, блокування, атакуючий удар, прийом-передача м'яча після атакуючого удару, подача знизилась.

Висновки.

1. В результаті дослідження внутрішньої структури колективу за шкалою прийнятності Н.В. Бахаревої можна відзначити, що кількість взаємних виборів при діагностиці соціометричного статусу спортсмена співвідноситься із його формальним статусом у команді (0,84; $p < 0,05$). При діагностиці соціометричної експансивності та неформальної взаємодії спортсменів з кожним партнером команди отримали результати, що позитивно корелюють із формальним статусом (0,56; $p < 0,05$), неформальним статусом (0,74; $p < 0,05$).

2. В результаті використання на тренувальних заняттях моделі психологічної сумісності спортсменів в команді запропонованої С.С. Бринзаком, В.П. Красновим зменшилась кількість помилок при виконанні техніко-тактичних дій гравцями жіночої збірної з волейболу.

Під час навчально-тренувального процесу необхідно враховувати психологічну сумісність гравців один одним для сприятливого протікання стосунків та уникнення конфліктних ситуацій, що має пряму залежність з результатом індивідуальних і командних дій.

Використані джерела

1. Бринзак С.С., Краснов В.П. Підвищення ефективності взаємодії гравців студентської баскетбольної команди ураховуючи психологічну сумісність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2013. Вип. 112 (4). С. 44 - 48.

2. Бринзак С. С. Прогнозування психологічної сумісності спортсменів у команді (на прикладі ігрових видів спорту): автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2009. 20с.

3. Воронин И.Ю. Преодоление межличностных конфликтов в спортивной команде: автореф. дис. канд. пед. наук. Белгород, 2000. URL: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-01/dissertaciya-preodolenie-mezhlichnostnyh-konfliktov-v-sportivnoy-komande#ixzz5R3zbFDPw>

4. Ложкін Г.В., Воробйов М.І., Бринзак С.С. Система збалансованих індикаторів психологічного клімату спортивної команди: навч.-метод. посіб. Вінниця, 2007. 171 с.

5. Марищук В.Л. Блудов Ю.М., Серова Л.К. Психодіагностика в спорті: учеб. пособие для вузов. Москва, 2005. С. 227-230.

6. Марчук В. М., Марчук Д. В. Психологічна сумісність в жіночій груповій акробатиці. Вісник Кам'янець - Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Кам'янець – Подільський, 2016. – Випуск 9. С.264 – 272.

7. Разимов А.П. Психология команды. Москва, 2003. 423 с.

8. Рибалко П.Ф. Самохвалова І.Ю., Мелюшкіна В.В. Рівень групової згуртованості спортивно-ігрових студентських команд аграрного університету. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2017. Вип. 142. С. 159 – 163.

9. Теслицький Ю.П. Психологічна сумісність гравців як передумова спортивного успіху у волейболі. Молодий вчений. №3.1 (43.1), березень 2017 URL: molodyvcheny.in.ua/ru/

Samokhvalova I.

**THE PSYCHOLOGICAL COMPATIBILITY AS A MEANS OF IMPROVING
THE INTERACTION BETWEEN PLAYERS OF FEMALE VOLLEYBALL
TEAM AGRICULTURAL UNIVERSITY**

Psychological compatibility – the ability of the team to the effective operation due to a successful combination of features of all members.

Effective sports activities of women's volleyball team is determined by the degree of group compatibility of athletes. Psychological compatibility of athletes determines the psychological climate of the team.

Sports team – is a group that obeys the laws of a small group and is characterized by common to all members of the target. A common goal leads to other characteristics of the small group, in particular to the interaction

The problem of providing psychological preparation of athletes is always in sight coaches and scientists. However, many issues remain unresolved to date, including problem of psychological compatibility of members of athletic teams.

Effective sports activities female volleyball team is determined by the degree of compatibility group athletes.

The purpose of the study: to investigate the dynamics of changes in the indicators of technical and tactical actions of the women's volleyball team before and after the psychological compatibility of the players.

The study was conducted at the Sumy National Agrarian University. The study involved 23 girls who attend training in volleyball's team.

First, determine the internal structure of the team, status of its members, level of cohesion, position in the system of relations of a formal leader. Then applied model of mental compatibility players.

As a result of the use of training simulations of psychological compatibility developed by Brynzak S. and Krasnov V. reduced the number of errors in the implementation of technical and tactical actions of team members in women's volleyball. Found that volleyball players were more confident and organized in defense and in attack. Therefore, the number of errors in the execution of technical and tactical actions, such as receiving the ball after the filing, blocking, attacking kick, receiving the ball after attack, has decreased.

It was found that at the end of the experiment volleyball players acted more confidently, coherently, both in defense and in the attack.

During the training process, one must take into account the psychological compatibility of the players. To facilitate the flow of relationships and avoid conflict situations. It has a direct relationship with the result of individual and team actions.

Key words: *psychological compatibility, command interaction, volleyball team.*

Відомості про автора

а) прізвище, ім'я, по батькові: Самохвалова Ірина Юріївна

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання