

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю
017 Фізична культура і спорт, освітньою програмою
«Олімпійський спорт і освіта»

на тему:

**ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ
БАСКЕТБОЛІСТОК В ПРОЦЕСІ ЗГУРТОВАНOSTІ ТА ЗІГРАНОСТІ
КОМАНДИ**

здобувачки вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Мурзової Ілони Олегівни

Науковий керівник: Воронова В. І.,

кандидат пед. наук, професор.

Рецензентка: Смоляр І. І., кандидат пед. наук,
доцент кафедри психології і педагогіки.

Рекомендовано до захисту на засіданні кафедри
(протокол № 5 від 02 грудня 2025 р.)

Зав. кафедри історії та теорії олімпійського
спорту Радченко Л. О., доктор наук з фіз. вих. і
спорту, проф. _____

Київ – 2025

Анотація. Психологічна підготовка спортсменок повинна враховувати не лише індивідуальні прояви особистості, але й їх взаємодію у контексті командної гри.

Згуртованість команди, як соціально-психологічний процес, охоплює не лише співпрацю, але й емоційну підтримку, довіру та здатність до взаємодії як під час стресових ситуацій гри, так і життєдіяльності команди. У цьому контексті актуальним є використання ціннісно-рольового підходу до формування командної взаємодії, де важливим є правильне визначення ролей у команді та взаєморозуміння між її членами, що безпосередньо впливає на ефективність спільних дій і загальний результат.

Дана робота зосереджена на вивченні психологічних особливостей особистості баскетболісток та їх впливу на згуртованість і зіграність команди. Дослідження дозволить визначити, як індивідуальні психологічні характеристики спортсменок впливають на ефективність командної взаємодії, а також сприятиме розробці рекомендацій для покращення психологічної підготовки, оптимізації тренувального процесу та підвищення результативності команди.

Згуртованість – це соціально-психологічна характеристика групи, яка відображає рівень єдності її членів, їхню спільність інтересів, цінностей, норм поведінки, взаємну підтримку та бажання залишатися частиною колективу. Вона формується через спільний досвід, ефективну комунікацію, успішне вирішення спільних завдань та створення довірливих міжособистісних відносин.

Злагодженість – це показник рівня узгодженості дій членів групи під час виконання спільних завдань. Вона визначається як здатність групи функціонувати як єдиний механізм, у якому кожен учасник розуміє свою роль, координує свої дії з іншими та ефективно взаємодіє у межах поставлених завдань.

Зіграність є важливим аспектом згуртованості і проявляється у злагоджених діях команди, високому рівні взаєморозуміння та швидкій адаптації до змін у тактиці гри. Команди з високим рівнем зіграності демонструють кращу

комунікацію між гравцями, ефективніше використовують тактичні напрацювання та мають перевагу у складних ігрових ситуаціях.

Зазначені характеристики згуртованості, злагоженості та зіграності дають підставу стверджувати, що командна діяльність спортсменок в баскетболі повністю відповідає змісту цих двох понять.

У баскетболі існують два основні підходи до організації командної взаємодії. Перший підхід базується на строгому дотриманні тактичних схем, де кожен гравець виконує заздалегідь визначену роль, що дозволяє мінімізувати індивідуальні відхилення від загальної стратегії. Другий підхід орієнтований на гнучкість у взаємодії: спортсменки в процесі гри адаптують свою тактику залежно від ситуації на полі, демонструючи високу здатність до саморегуляції та креативного прийняття рішень.

Об'єкт дослідження – згуртованість та зіграність баскетболісток, як складової успішності діяльності команди.

Предмет дослідження – психологічні особливості особистості баскетболісток, які впливають на згуртованість та зіграність команди.

Мета дослідження – визначити психологічні властивості особистості спортсменок, які впливають на процес згуртованості та зіграності гравчинь баскетбольної команди.

У баскетболі існують два основні підходи до організації командної взаємодії: перший базується на строгому дотриманні тактичних схем, де кожен гравець виконує заздалегідь визначену роль, що дозволяє мінімізувати індивідуальні відхилення від загальної стратегії; другий орієнтований на гнучкість у взаємодії – спортсменки в процесі гри адаптують свою тактику залежно від ситуації на полі, демонструючи високу здатність до саморегуляції та креативного прийняття рішень.

Діагностичне оцінювання психологічних особливостей особистості гравчинь баскетбольної команди визначило: що відповідно до опрацьованих результатів 7 спортсменок (58 %) мають помірну екстраверсію, одна спортсменка має виражену екстраверсію (8 %); виражений нейротизм

зафіксовано у 4 спортсменок, ще є достатньо високим показником: виражений нейротизм вивлено у 3 спортсменок, помірний нейротизм у однієї; низькі значення нейротизму – у 2 спортсменок та вкрай мало виражений нейротизм у 1 особи.

Оцінка динамічних характеристик нервової системи спортсменок встановила, що лише 1 спортсменка має низьку концентрацію по показнику збудження. Основна частина гравчинь мають високу концентрацію по показнику збудження. Ці спортсменки з високим заходом психологічної активності цілком здатні протягом довгого часу постійно виявляти стабільні показники у своїй роботі або у своїй поведінці, що важливо при виконанні різних функціональних обов'язків у суспільному розподілі спортивної діяльності. Оцінка єдності групи, взаємної підтримки та психологічної сумісності дає підставу говорити, що 6 спортсменок мають вище середнього рівень індексу групової згуртованості; у 5 спортсменок встановлено високий рівень індексу групової згуртованості; 1 гравчиня має доволі низький показник зазначеного індексу. Психологічні особливості, такі як характер, темперамент і здібності, впливають на згуртованість, оскільки вони визначають особливості та специфіку взаємодії та співпраці членів команди, формуючи спільну мету та емоційні зв'язки. Дослідження цих зв'язків дозволяє зрозуміти, чому деякі групи більш згуртовані ніж інші, а також розробити стратегію для покращення командної роботи та соціальної взаємодії.

Ключові слова: команда, зіграність, згуртованість, властивості особистості, індекс згуртованості, властивості нервової системи.

Зміст

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ВРАХУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ....	11
1.1 Поняття згуртованості та злагоженості як складових успіху групової діяльності	11
1.2 Згуртованість та зіграність у спортивній діяльності	14
1.3 Проблема згуртованості та зіграності у баскетболі.	15
1.3.1. Фізична сумісність у спортивній команді.....	17
1.3.2. Техніко-тактична сумісність у командній діяльності ...	19
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1 Методи дослідження.....	24
2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет.....	24
2.1.2 Методи психологічної діагностики.....	25
2.1.3 Методи статистичної обробки даних.....	27
2.2. Організація дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК В ПРОЦЕСІ ЗГУРТОВАНOSTІ ТА ЗІГРANOSTІ КОМАНДИ	30
3.1. Оцінка індивідуально-психологічних особливостей особистості.....	30
3.2. Оцінка динамічних характеристик нервової системи спортсменок.....	33
3.3. Діагностика лідерських здібностей спортсменок.....	36

3.4. Оцінка особливостей міжособистісних взаємовідносин у команді.....	38
3.5. Оцінка єдності команди, взаємної підтримки та психологічної сумісності	40
3.6. Встановлення зв'язку між психологічними особливостями особистості баскетболісток в процесі згуртованості та зіграності команди.....	42
3.7. Практичні рекомендації покращення згуртованості та зіграності команди.....	44
ВИСНОВКИ.....	50
Використана література	53

ВСТУП

Актуальність теми. Певні психологічні особливості особистості кожної баскетболістки, такі як емоційна стабільність, комунікативні навички, здатність до самоконтролю і командної взаємодії, безпосередньо впливають на загальний психологічний клімат у команді. Ключовими факторами, що забезпечують високу ефективність команди, є згуртованість і зіграність гравців, які формуються як під впливом індивідуально-типологічних особливостей спортсменок, процесу набуття професійної майстерності, так і психологічної атмосфери в команді. Вивчення цих характеристик є важливим для розуміння того, як саме індивідуальні психологічні особливості кожної гравчині взаємодіють і формують єдиний командний колектив, здатний досягти високих результатів.

Психологічна підготовка спортсменок повинна враховувати не лише індивідуальні прояви особистості, але й їх взаємодію у контексті командної гри. Психологія спорту вказує на необхідність розвитку таких навичок, як самоконтроль, психологічна стійкість і здатність до конструктивного вирішення конфліктів, що дозволяє уникати деструктивних факторів і сприяє оптимальній командній взаємодії [4].

Також важливе формування ментальної стійкості спортсменок, що є основою для успішної взаємодії в колективі, подолання труднощів і досягнення загальних цілей команди. Це має велике значення особливо для таких динамічних видів спорту як баскетбол, де швидка адаптація до змін умов гри та підтримка психологічного стану команди в умовах стресу є вирішальними [22, 41].

Згуртованість команди, як соціально-психологічний процес, охоплює не лише співпрацю, але й емоційну підтримку, довіру та здатність до взаємодії як під час стресових ситуацій гри, так і життєдіяльності команди. У цьому контексті актуальним є використання ціннісно-рольового підходу до формування командної взаємодії, де важливим є правильне визначення ролей у команді та взаєморозуміння між її членами, що безпосередньо впливає на ефективність спільних дій і загальний результат [7].

Разом з цим, значення психологічних особливостей особистості баскетболісток та їхнього впливу на згуртованість і зіграність команди залишаються на сьогодні недостатньо дослідженими. Розуміння того, як особистісні психологічні характеристики спортсменок впливають на командну взаємодію, дає змогу створити ефективні стратегії для підвищення результативності команди та розвитку її психологічної стійкості в умовах змагань.

Зважаючи на це, дана робота зосереджена на вивченні психологічних особливостей особистості баскетболісток та їх впливу на згуртованість і зіграність команди. Дослідження дозволить визначити, як індивідуальні психологічні характеристики спортсменок впливають на ефективність командної взаємодії, а також сприятиме розробці рекомендацій для покращення психологічної підготовки, оптимізації тренувального процесу та підвищення результативності команди.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано згідно Плану НДР НУФВСУ на 2021 – 2025 рр. за темою 2.9. «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» (номер державної реєстрації 0121U108290).

Об'єкт дослідження – згуртованість та зіграність баскетболісток, як складової успішності діяльності команди.

Предмет дослідження – психологічні особливості особистості баскетболісток, які впливають на згуртованість та зіграність команди.

Мета дослідження – визначити психологічні властивості особистості спортсменок, які впливають на процес згуртованості та зіграності гравчинь баскетбольної команди.

Завдання дослідження:

1. Дослідити теоретичні аспекти психологічних особливостей особистості баскетболісток за матеріалами науково-методичної літератури та Інтернет-джерел.
2. Вивчити особливості прояву психологічних характеристик баскетболісток та проаналізувати можливості їх впливу на командну згуртованість і зіграність.
3. Дослідити роль психологічної атмосфери в команді та її впливу на ефективність командної гри.
4. Виявити зв'язок між психологічними особливостями особистості баскетболісток в процесі згуртованості та зіграності команди.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет; методи психологічної діагностики; методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що в роботі: досліджено взаємозв'язок між індивідуальними психологічними характеристиками баскетболісток і рівнем їх згуртованості в команді, що дозволить виявити ключові фактори для досягнення успіху в командних видах спорту; доповнено традиційні методи планування процесу підготовки гравчинь у баскетболі з урахуванням нових психологічних підходів, що сприяють розвитку психологічної стійкості та зміцненню командної згуртованості під час змагань; визначено найбільш ефективні психологічні стратегії для підвищення результативності командної взаємодії, які допоможуть спортсменкам долати стресові ситуації та досягати високих спортивних результатів.

Практична значущість. Визначення та оцінка психологічних особливостей особистості баскетболісток, які впливатимуть на їх здатність до командної взаємодії за рахунок зіграності та згуртованості, методи їх психодіагностичного визначення та оцінювання, будуть корисними для тренерів, спортивних психологів і дослідників, оскільки дозволять розробити індивідуальні підходи до тренувального процесу гравчинь, враховувати складові психологічного клімату у команді та формувати ефективну взаємодію спортсменок. Практичні рекомендації за результатами проведеного дослідження впроваджено в процес

підготовки спортсменок БК «Франківськ - Прикарпаття», м. Івано-Франківськ, 4 вересня 2025 р.

Апробація результатів. Результати досліджень представлені на VIII Всеукраїнської наукової електронної конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (12 листопада 2025 р), щорічних науково-практичних конференціях кафедри педагогіки і психології (2024-2025 рр.).

РОЗДІЛ 1

ВРАХУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ГРУПОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

1.1. Поняття згуртованості та злагоженості як складових успіху групової діяльності

Групова діяльність відіграє важливу роль у різних сферах суспільного життя, охоплюючи виробничі, наукові, творчі, управлінські, спортивні, навчальні та інші колективи. Успіх спільної роботи значною мірою визначається тим, наскільки добре учасники групи взаємодіють між собою, чи вміють вони координувати свої дії та підтримувати продуктивні міжособистісні відносини. Згуртованість та злагоженість вважаються науковцями ключовими показниками ефективності групової роботи, які тісно пов'язані між собою і обов'язкові для планування ефективної взаємодії.

Згуртованість – це соціально-психологічна характеристика групи, яка відображає рівень єдності її членів, їхню спільність інтересів, цінностей, норм поведінки, взаємну підтримку та бажання залишатися частиною колективу [25]. Вона формується через спільний досвід, ефективну комунікацію, успішне вирішення спільних завдань та створення довірливих міжособистісних відносин.

Науковці розглядають згуртованість, як багатовимірний феномен, що включає кілька аспектів [20, с.93-102]:

1. Соціально-емоційна згуртованість – характеризується міжособистісними зв'язками в групі, рівнем довіри, взаємної підтримки та симпатії між учасниками.

2. Діяльнісна (інструментальна) згуртованість – визначається спільністю цілей, узгодженістю дій, наявністю ефективної координації та взаємодопомоги під час виконання завдань.

3. Ідентифікаційна згуртованість – відображає те, як саме члени групи асоціюють себе з нею та вважають її частиною своєї особистої ідентичності.

Високий рівень згуртованості сприяє ефективному розподілу ролей у колективі, знижує рівень конфліктності та підвищує мотивацію до спільної діяльності. Разом з тим, надмірна згуртованість може мати і негативні наслідки,

такі як груповий конформізм, що проявляється у придушенні індивідуальної думки заради підтримання єдності [44].

Злагодженість – це показник рівня узгодженості дій членів групи під час виконання спільних завдань. Вона визначається як здатність групи функціонувати як єдиний механізм, у якому кожен учасник розуміє свою роль, координує свої дії з іншими та ефективно взаємодіє у межах поставлених завдань [41].

Злагодженість проявляється в [40, с.43-45]:

1. Чіткій структуризації діяльності – учасники групи мають визначені ролі та обов'язки, що мінімізує хаотичність у роботі.
2. Скоординованій комунікації – обмін інформацією відбувається оперативно, а учасники швидко адаптуються до змін.
3. Високому рівні взаємної підтримки – члени групи компенсують слабкі сторони один одного, що підвищує ефективність роботи всієї команди.

Злагодженість є важливим фактором для досягнення високих результатів у будь-якій сфері спільної діяльності – від виробничих процесів, наукових досліджень, творчих колективів, до діяльності спортивних команд.

Хоча поняття згуртованості та злагодженості часто використовуються разом, вони не є тотожними. Умовно можна виділити кілька можливих співвідношень між ними [40, с.43-45]:

1. Висока згуртованість і висока злагодженість – оптимальна модель, що поєднує гармонійні міжособистісні стосунки з ефективною співпрацею.
2. Висока згуртованість, але низька злагодженість – у такій групі є довіра та підтримка, проте недостатньо чітко вибудовані процеси взаємодії.
3. Низька згуртованість, але висока злагодженість – члени групи можуть мати слабкі міжособистісні зв'язки, але при цьому ефективно взаємодіяти в межах своєї професійної діяльності.
4. Низька згуртованість і низька злагодженість – така група має високий рівень конфліктності, низьку ефективність та слабку мотивацію до спільної роботи.

Формування згуртованого та злагодженого колективу залежить від низки факторів, серед яких [20, с.93-102]:

1. Розмір групи – у малих групах згуртованість і злагодженість формується швидше, тоді як у великих колективах потрібні спеціальні механізми організації взаємодії.
2. Спільність цілей – чітко визначені завдання, з якими погоджуються усі учасники групи, сприяють підвищенню ефективності взаємодії.
3. Наявність лідерства – ефективний лідер може згуртувати колектив, мотивувати його та спрямовувати на досягнення спільних цілей.
4. Якість комунікації – відкритий діалог, взаємна довіра та конструктивне вирішення конфліктів сприяють зміцненню групових зв'язків.
5. Спільний досвід – чим більше часу учасники проводять разом у процесі спільної діяльності, тим легше їм координувати свої дії.

Таким чином, розгляд наукових даних дає підстави вважати згуртованість і злагодженість ключовими характеристиками ефективної групової діяльності. Високий рівень згуртованості забезпечує психологічний комфорт та стабільність у відносинах між учасниками, тоді як злагодженість визначає ефективність спільної роботи. Оптимальним є баланс між цими двома факторами, що дозволяє групі не лише комфортно функціонувати, але й досягати високих результатів у своїй діяльності.

Зазначені характеристики згуртованості і злагодженості дають підставу стверджувати, що командна діяльність спортсменок в баскетболі повністю відповідає змісту цих двох понять.

1.2. Згуртованість та зіграність у спортивній діяльності

Згуртованість спортивної команди є одним із ключових факторів, що впливають на ефективність її діяльності та досягнення високих результатів. Вона визначається рівнем взаємодії між спортсменами, єдністю командних цілей, довірою та підтримкою один одного [1, 5, 9]. В результаті створений

психологічний клімат у колективі безпосередньо впливає на мотивацію гравців, їхню емоційну стійкість та здатність мобілізувати свої ресурси у відповідальні моменти змагання [3, 7, 12].

Зіграність є ажливим аспектом згуртованості і проявляється у злагоджених діях команди, високому рівні взаєморозуміння та швидкій адаптації до змін у тактиці гри [4, 6, 10]. Команди з високим рівнем зіграності демонструють кращу комунікацію між гравцями, ефективніше використовують тактичні напрацювання та мають перевагу у складних ігрових ситуаціях [2, 8, 11].

Наукові дослідження доводять, що відсутність згуртованості в команді може призводити до конфліктів, психологічного дискомфорту, зниження командного духу та погіршення загальної ефективності гри [1, 6, 13]. Натомість високий рівень взаєморозуміння та довіри сприяє стійкості до стресу, покращенню емоційного стану гравців та підвищенню результативності виступів [5, 9, 14].

Формування згуртованості та зіграності вимагає системного підходу, що включає роботу тренера, використання психологічних технологій, спрямованих на розвиток командної єдності і створення сприятливого соціально-психологічного клімату [3, 10, 15]. Результати аналізу науково-методичної літератури підтверджують, що згуртованість та зіграність є визначальними чинниками, які впливають на успіх команди та реалізацію її потенціалу [2, 7, 16].

1.3. Проблема згуртованості та зіграності у баскетболі

Відомо, що комплектування складів баскетбольних команд у більшості випадків здійснюється за базовими фізичними показниками, технічними та тактичними характеристиками гравців [2, 7, 14]. При цьому часто ігноруються індивідуально-психологічні особливості спортсменок, що визначають їх здатність до ефективної комунікації та взаємодії. В результаті в командних

колективах виникають серйозні проблеми психологічної сумісності, що негативно впливають на перебіг та результати командної гри [3, 4, 15].

У процесі підготовки до змагань у баскетболі виділяють наступні аспекти сумісності: рухову, тактичну, комунікативну, психологічну та соціальну [7, 14, 15]. Важливо враховувати, що рухова сумісність гравців охоплює їх здатність до синхронізації рухів під час передач, спільного виконання дій в атаці та обороні. У зв'язку з цим тренер має бути озброєний знаннями про елементи технічної злагодженості, що забезпечують успішну взаємодію на майданчику [3, 15].

У баскетболі існують два основні підходи до організації командної взаємодії. Перший підхід базується на строгому дотриманні тактичних схем, де кожен гравець виконує заздалегідь визначену роль, що дозволяє мінімізувати індивідуальні відхилення від загальної стратегії [7, 14]. Другий підхід орієнтований на гнучкість у взаємодії: спортсменки в процесі гри адаптують свою тактику залежно від ситуації на полі, демонструючи високу здатність до саморегуляції та креативного прийняття рішень [4, 15].

В практиці баскетболу спортсмени використовують різні поєднання цих підходів. На початкових етапах розвитку команди діапазон тактичних варіантів досить широкий, але з підвищенням рівня кваліфікації спортсменок певні схеми використовуються систематично, що забезпечує стабільність виконання командних дій [14, 15]. При цьому як дії нападу, так і захисні вимагають високого ступеню психологічної сумісності – здатності адаптуватися до змін тактичної ситуації, оперативно реагувати на дії суперниць та ефективно координувати свої рухи з партнерками [9, 16].

На думку багатьох дослідників, у основі ефективної взаємодії баскетбольної команди лежить принцип оптимальної психологічної сумісності. Сутність командної взаємодії визначається не лише сумою індивідуальних рухових дій, а й виробленими функціональними відносинами між спортсменками, що формують єдину систему регуляції позицій та прийняття рішень [3, 14, 15]. За даними досліджень, найбільш стабільною залишається ситуація, коли кожна спортсменка володіє своєю «рольовою схемою», що відповідає її психологічним

особливостям і тактичним нахилам, а їх взаємодія ґрунтується на високому рівні довіри та ефективної комунікації [8, 16, 13].

При формуванні складу баскетбольної команди доцільним є використання комплексних підходів, що враховують як фізичну підготовку, так і індивідуально психологічні особливості спортсменок. Важливим аспектом є застосування методик оцінювання рівня психологічної сумісності, що базуються на спеціалізованих опитувальниках та тестах, спрямованих на визначення психологічного клімату в колективі [10, 13]. Тренер має враховувати індивідуальні переваги кожної спортсменки: схильність до певних тактичних схем, реакцію на стресові ситуації, а також здатність до взаємної підтримки, що дозволяє уникнути конфліктних ситуацій та забезпечує ефективну командну гру [7].

Результати досліджень дають підставу вважати, що успішність баскетбольної команди значною мірою залежить від рівня її згуртованості. Підвищення рівня психологічної сумісності дозволяє знизити ризик виникнення внутрішніх конфліктів, сприяє формуванню позитивного психологічного клімату в колективі та забезпечує оперативне коригування тактичних рішень під час змагань [8, 16, 13].

Отже, проблема згуртованості та зіграності у баскетболі є багатогранною, пов'язаною з необхідністю урахування врахування як технічних, тактичних, так і психологічних аспектів, що впливають на функціонування команди. Формування ефективного баскетбольного колективу вимагає комплексного підходу, що забезпечує не лише фізичну підготовку, але й розвиток психологічної сумісності, що в кінцевому результаті стає запорукою досягнення високих спортивних результатів [9, 13].

1.3.1. Фізична сумісність у спортивній команді

Фізична сумісність у спортивній команді є фундаментальною передумовою ефективної колективної діяльності, адже саме від гармонійного поєднання індивідуальних фізичних характеристик спортсменів залежить здатність команди досягати високих результатів. У командних видах спорту, зокрема в жіночому баскетболі, цей чинник набуває особливого значення, оскільки гра передбачає безперервну взаємодію між гравчинями, миттєве реагування на зміну ситуації та здатність зберігати високий темп упродовж усього матчу.

Як зазначає О.В. Байрачний, фізична підготовленість спортсмена є не лише основою індивідуальної результативності, а й ключем до формування цілісної команди [2]. Коли фізичний стан кожної спортсменки відповідає загальній моделі командної гри, створюється своєрідна “динамічна рівновага”, яка забезпечує стабільність дій, взаєморозуміння і мінімізацію енергетичних витрат під час виконання ігрових комбінацій.

Під поняттям фізична сумісність у спортивній психології та педагогіці розуміють узгодженість морфофункціональних, фізіологічних і моторних характеристик членів команди, що дозволяє забезпечити їх оптимальну взаємодію в процесі тренувальної та змагальної діяльності [36]. У жіночому баскетболі, де поєднуються інтенсивні короткочасні зусилля, швидкі переходи та висока координаційна складність, така узгодженість стає критично важливою.

До складових фізичної сумісності належать:

1. Рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Коли гравчині мають близький рівень розвитку основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та координації – це дозволяє уникати дисбалансу під час гри.

2. Функціональна рівновага. Вона характеризує відповідність серцево-судинної, дихальної та нервово-м'язової систем спортсменок до єдиного темпу та інтенсивності командних дій.

3. Морфологічна відповідність. У баскетболі це співвідношення антропометричних показників гравчинь різних амплуа. Наприклад, центрові має

володіти високим зростом і міцною статурою, тоді як розігруюча – легкістю рухів і високою координацією.

4. Темпова і ритмічна узгодженість. Спортсменки повинні діяти в єдиному ритмі, що особливо помітно під час швидких атак і переходів із захисту в напад.

В.І. Воронова [4] зазначає, що фізична сумісність не є сталою характеристикою – вона формується поступово в процесі спільної діяльності. Систематичні тренування, участь у змаганнях, виконання спільних завдань і вправ сприяють “налаштуванню” команди на єдиний функціональний ритм. Це означає, що тренер має не лише розвивати фізичні якості спортсменок, а й забезпечувати їх взаємне узгодження у процесі підготовки.

Фізична сумісність також має психологічний вимір. Як наголошують Р. Вейнберг і Д. Гоулд, відчуття тілесної гармонії між партнерами під час командної взаємодії формує довіру, знижує рівень тривожності та підсилює колективну мотивацію [10]. Тобто, коли спортсменки “відчувають” одна одну на фізичному рівні, вони легше прогнозують дії партнерок, що підвищує ефективність командних комбінацій.

Т.В. Петровська підкреслює, що тренер повинен урахувати індивідуальні відмінності спортсменів при формуванні складу команди та визначенні ігрових ролей [26]. У жіночому баскетболі важливо, щоб гравчині з різними типами тілобудови й фізичними можливостями доповнювали одна одну. Так, потужні гравчині створюють опору в захисті, а легкі та швидкі – динаміку в нападі. Це поєднання забезпечує баланс між силою та мобільністю, що є суттю фізичної сумісності.

Фізична сумісність також передбачає узгодження тренувальних навантажень. Якщо навантаження надмірне для частини гравчинь, це порушує цілісність командного ритму, адже з’являються відставання у відновленні, втома та ризик травм. Тому тренер має здійснювати постійний моніторинг функціонального стану спортсменок, використовуючи педагогічні тести, показники частоти серцевих скорочень, оцінку швидкості відновлення, дані суб’єктивного самопочуття тощо [28].

У процесі змагань фізична сумісність виявляється у здатності команди підтримувати стабільний темп, уникати провалів у грі навіть при високому навантаженні. У жіночому баскетболі це особливо важливо під час щільного пресингу, коли кожна спортсменка має діяти на межі власних можливостей, але при цьому не вибиватися із загальної структури гри.

Отже, фізична сумісність – це не лише показник фізичної форми, а складна інтегральна характеристика, що поєднує біомеханічні, функціональні, педагогічні та психологічні аспекти. Її розвиток забезпечує стійкість командної взаємодії, зниження ризику травматизму, підвищення ефективності змагальної діяльності та створення оптимального мікроклімату в колективі.

1.3.2. Техніко-тактична сумісність у командній діяльності

Техніко-тактична сумісність є наступним етапом у формуванні злагодженої спортивної команди. Якщо фізична сумісність створює базу для ефективної взаємодії, то техніко-тактична забезпечує реалізацію спільних дій на ігровому полі. За визначенням В. Ніколаєнка і В. Воронової [22], техніко-тактична сумісність – це узгодженість дій спортсменів у виборі, плануванні й реалізації технічних і тактичних прийомів, спрямованих на досягнення командної мети.

У жіночому баскетболі техніко-тактична сумісність проявляється в узгодженості передач, точності таймінгу, узгодженні позицій під час захисту і переходів, у взаєморозумінні між розігруючою та форвардами, у синхронному виконанні комбінацій. Тобто це здатність діяти як єдиний механізм, коли кожна спортсменка не лише виконує свою функцію, а й розуміє логіку дій партнерок.

Як зазначає В.В. Соломонко, техніко-тактична підготовка у командних видах спорту є безперервним процесом навчання, де кожна дія повинна узгоджуватися з діями партнерів [36]. Тому тренерська діяльність має бути спрямована не лише на індивідуальне вдосконалення, а й на розвиток колективних взаємозв'язків.

До основних компонентів техніко-тактичної сумісності належать:

1. Єдність технічної манери гри. Гравчині повинні володіти схожим стилем виконання прийомів, що зменшує непорозуміння в командних діях.
2. Тактичне мислення і передбачення. Успішна команда – це колектив, де кожна спортсменка вміє прогнозувати розвиток епізоду та координувати власні рішення із загальною стратегією.
3. Комунікаційна узгодженість. Вербальні та невербальні сигнали – погляд, жест, інтонація — формують миттєву комунікацію, що забезпечує узгодженість рухів.
4. Ігровий досвід взаємодії. Чим довше команда тренується разом, тим більш відлагодженими стають її колективні дії.

Психологічний аспект техніко-тактичної сумісності полягає у взаємній довірі й готовності кожної спортсменки діяти не лише індивідуально, а на користь команди. В.І. Воронова вважає, що саме емоційно-ціннісна єдність колективу забезпечує стабільність у виконанні складних тактичних схем навіть під тиском суперника [4].

В.В. Горбунова у своїй концепції командотворення підкреслює, що ефективна техніко-тактична взаємодія можлива лише за умов розвиненого почуття командної ролі. Це означає, що кожна спортсменка чітко усвідомлює свою функцію, відповідальність та вплив на результат. Коли ролі розмиті, зникає узгодженість – команда стає вразливою [7].

У практиці жіночого баскетболу техніко-тактична сумісність тренується через моделювання ігрових ситуацій, парні вправи, колективні тренування з варіюванням комбінацій. Тренер аналізує, як швидко команда адаптується до змін, наскільки ефективно реалізуються переходи з оборони в напад, як відбувається взаємопідстрахування.

Як підкреслюють науковці, важливим чинником є стабільність складу команди [28]. Коли гравчині постійно змінюються, техніко-тактична сумісність руйнується, оскільки потребує часу на відновлення довіри й взаєморозуміння.

Саме тому у високорівневих командах цінують не лише індивідуальну майстерність, а й “ігрову історію” спільних виступів.

Отже, техніко-тактична сумісність – це результат багаторівневого процесу, який охоплює педагогічну, психологічну, комунікаційну та моторну складові. Вона забезпечує командну стабільність, точність і узгодженість ігрових дій, що є передумовою високої ефективності колективу у змагальній діяльності.

Фізична та техніко-тактична сумісність – взаємопов’язані елементи єдиного процесу формування згуртованості команди. Перша створює базу функціональної готовності, друга – механізм реалізації спільних дій. У поєднанні з психологічною узгодженістю вони формують інтегральну систему командної взаємодії, що визначає стабільність і результативність у спорті високих досягнень.

Жіночий баскетбол, як вид спорту з високими вимогами до координації, витривалості й швидкості прийняття рішень, потребує особливої уваги до цих аспектів. Оптимальне поєднання фізичних можливостей, технічної майстерності та тактичного мислення сприяє формуванню колективу, здатного діяти як єдиний організм, де кожна гравчиня відчуває ритм і намір партнерок.

Таким чином, розвиток сумісності – це тривалий, багатовимірний процес, що охоплює як фізичне, так і ментальне налаштування спортсменок на спільну мету. Тільки за умови гармонійної взаємодії цих компонентів можливо досягти максимальної командної ефективності, що і є головною метою сучасної системи підготовки у жіночому баскетболі.

Висновки до розділу 1

Вирішення задачі аналізу науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет надає можливість зробити наступні висновки:

1. Ефективність групової діяльності у спортивних колективах залежить від характеру міжособистісних відносин, психологічної атмосфери, рівня згуртованості та злагодженості команди. Успіх спільної роботи забезпечується

не лише чітким розподілом рольових функцій, але й оптимальним поєднанням індивідуальних психологічних особливостей спортсменів.

2. Результативність групи визначається як високою майстерністю окремих спортсменів, так і їхньою здатністю до ефективної комунікації, синхронізації дій та взаємної підтримки. Індивідуально-психологічні особливості стають запорукою формування єдиного колективу, де кожен учасник відчуває свою приналежність та готовність до спільної роботи.

3. Аналіз літератури свідчить, що при комплектуванні складів спортивних команд тренери переважно орієнтуються на фізичні, технічні та тактичні показники, тоді як психологічна сумісність спортсменів залишається досить недослідженою. Це створює ризик недостатньої злагодженості дій, що негативно впливає на загальну ефективність команди. Виявлено, що формування ефективного спортивного колективу вимагає комплексного підходу, який об'єднує як рухову сумісність, так і врахування індивідуально-психологічних параметрів спортсменів.

4. Для досягнення високої результативності у командних видах спорту необхідно забезпечити баланс між технічною досконалістю та психологічною сумісністю учасників, що сприятиме формуванню згуртованого та злагодженого колективу, здатного ефективно функціонувати в умовах високої спортивної конкуренції.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань та отримання об'єктивних даних у роботі використовували наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет.
2. Методи психологічної діагностики.
3. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет

У процесі аналізу науково-методичних джерел, а також даних мережі Інтернет, було встановлено, що значна кількість досліджень присвячена вивченню психологічних аспектів командної взаємодії у спорті. Окремо розглядається вплив особистісних характеристик спортсменів на ефективність спільної діяльності. У літературі детально висвітлено питання згуртованості та зіграності в ігрових видах спорту, зокрема у футболі та волейболі, де значна увага приділяється ролі комунікації, лідерства і взаємної підтримки.

Разом з тим, аналіз першоджерел свідчить про недостатню увагу до специфіки психологічних особливостей баскетболісток у контексті згуртованості команди. Дослідження впливу індивідуально-психологічних характеристик гравчинь на ефективність командної гри мають фрагментарний характер і не дають повної картини їхньої взаємодії в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Це вказує на необхідність подальших досліджень, спрямованих на глибше розкриття ролі психологічних чинників у формуванні командної єдності та спортивної результативності.

2.1.2. Методи психологічної діагностики

Визначення типу темпераменту за методикою Г. Айзенка. Для оцінки індивідуально-психологічних особливостей особистості (зокрема типу темпераменту) використано тест Г. Айзенка [29]. Дана методика базується на визначенні двох ключових психологічних параметрів: екстраверсії-інтроверсії та нейротизму, які в сукупності співвідношення дають змогу віднести особу до одного з чотирьох класичних типів темпераменту: сангвінічного, холеричного, флегматичного або меланхолічного.

Тест складається з набору питань, відповіді на які дозволяють оцінити правдивість спортсмена стосовно отриманих відповідей та ступінь вираженості зазначених параметрів за кожною шкалою. На основі отриманих показників темперамент визначається за координатною моделлю, де горизонтальна вісь відображає рівень екстраверсії-інтроверсії, а вертикальна – рівень нейротизму.

Завдяки зазначеній методиці можна отримати інформацію про психологічні особливості поведінки та емоційного реагування людини в різних ситуаціях. Високі показники екстраверсії вказують на комунікабельність і соціальну активність, тоді як високий рівень нейротизму може свідчити про емоційну нестабільність та схильність до тривожності. Отримані результати можуть бути використані для більш точного розуміння індивідуальних особливостей спортсменок та їхньої взаємодії в командній діяльності.

Опитувальник Стреляу в модифікації Б.А. Вяткина [30] застосовувався для оцінки динамічних характеристик нервової системи спортсменів. Ця методика спеціально розроблена для вивчення індивідуально-типологічних особливостей особистості в умовах спортивної діяльності і дозволяє визначити інтенсивність і швидкість реагування, рівень емоційної збудливості та врівноваженості.

За допомогою отриманих результатів було зроблено аналіз прояву індивідуально-психологічних особливостей баскетболісток, їхньої здатності до

емоційної саморегуляції та ефективної взаємодії в команді. Це, у свою чергу, дозволяє коригувати підходи до підготовки спортсменок, підбирати оптимальні тренувальні стратегії та формувати максимально згуртовані команди.

Діагностика лідерських здібностей (Є. Жаріков, Є. Крушельницький) [31]. Цей тестовий інструмент дозволяє визначити рівень розвитку лідерських якостей, необхідних для ефективної взаємодії в команді, прийняття рішень у складних ситуаціях і впливу на партнерок по команді.

Методика передбачає оцінювання низки характеристик, таких як ініціативність, відповідальність, здатність мотивувати інших, рівень авторитету серед однолітків та впевненість у власних силах шляхом самооцінки прояву поведінки спортсменок в команді, реакції на складні ситуації та стратегій комунікації.

Отримані результати допомагають визначити потенційних лідерів серед баскетболісток, що може бути враховано тренером у розподілі ролей у команді та формуванні ефективної командної взаємодії. Крім того, аналіз прояву лідерських якостей дозволяє розробити рекомендації щодо розвитку цих здібностей у спортсменок, що сприятиме підвищенню згуртованості та результативності команди.

Визначення індексу групової згуртованості (Сішор) [32]. Даний метод дозволяє визначити ступінь єдності групи, взаємної підтримки та психологічної сумісності її членів.

Методика передбачає визначення думки спортсменок за низкою критеріїв, що відображають їхнє ставлення до команди, задоволеність участю в ній, рівень взаємодії та готовність до спільного досягнення цілей. Учасниці характеризують атмосферу в команді, якість міжособистісних стосунків та рівень емоційної залученості.

Результати тестування дозволяють тренерам і спортивним психологам отримати об'єктивні дані про рівень згуртованості колективу, виявити можливі проблеми у взаємодії між гравчинями та розробити стратегії для підвищення командного духу. Високий рівень згуртованості є важливим фактором

ефективної командної гри, покращення комунікації між спортсменками та досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

Діагностика міжособистісних взаємин (Т. Лірі) [33]. Для вивчення характерних особливостей міжособистісних взаємовідношень у команді використовується методика Т. Лірі, яка дозволяє оцінити характер взаємодії баскетболісток між собою, їхній стиль комунікації та домінантні риси поведінки в колективі.

Методика базується на аналізі восьми основних типів міжособистісної поведінки: домінування, лідерство, дружелюбність, співпраця, піддатливість, залежність, агресивність і підозрілість. Спортсменки оцінюють власну поведінку та взаємодію з партнерами по команді.

Результати дослідження дозволяють визначити не лише індивідуальні особливості кожної баскетболістки, а й загальну соціально-психологічну атмосферу в команді. Це допомагає тренерам і спортивним психологам виявити можливі конфліктні зони, підібрати оптимальні стратегії взаємодії між гравчинями та покращити згуртованість команди.

2.1.3. Методи статистичної обробки даних. Для забезпечення об'єктивності та наукової достовірності результатів дослідження було використано методи математико-статистичної обробки даних із застосуванням програмного пакета IBM SPSS Statistics (версія XX). Зазначене програмне забезпечення є одним із найбільш поширених інструментів для аналізу емпіричних даних у психології спорту, педагогіці та соціальних науках, оскільки дозволяє проводити широкий спектр статистичних процедур, зокрема описову статистику, порівняльний та кореляційний аналіз. Метою статистичної обробки було виявлення закономірностей та взаємозв'язків між показниками психологічних характеристик спортсменок-баскетболісток та рівнем їхньої згуртованості й зіграності у командній діяльності. Одним із ключових статистичних методів, застосованих у даному дослідженні, став кореляційний аналіз, який дозволяє оцінити силу та напрям зв'язку між двома або кількома кількісними змінними. Для його реалізації в середовищі SPSS використовувалася

процедура Bivariate Correlations (Парні кореляції), яка належить до параметричних методів аналізу.

Використання програмного пакета SPSS у процесі математико-статистичного аналізу забезпечує об'єктивність, надійність та наукову верифікованість отриманих результатів, що є важливою умовою для підтвердження гіпотез дослідження і формування висновків щодо психологічних особливостей спортсменок у контексті згуртованості та зіграності команди.

2.2. Організація дослідження. Процес дослідження проводився в чотири етапи.

На першому етапі (вересень - грудень 2024 р.) було проаналізовано науково-методичну літературу за тематикою дослідження, що дозволило сформулювати мету та завдання нашого дослідження, підібрати методи, щодо вирішення поставлених завдань. Була підібрана та проаналізована науково-методична література, дані із джерел інтернету, в результаті чого було оформлено перший та другий розділи магістерської роботи.

На другому етапі досліджень (січень - квітень 2025 р.) було проведено визначення контингенту випробуваних.

Дослідження проводили на базі збірної команди м. Івано-Франківськ, гравчинь БК «Франківськ - Прикарпаття». Всього в дослідженні взяли участь 12 спортсменок-баскетболісток.

На третьому етапі досліджень (травень - червень 2025 р.) нами було проведено психологічне тестування баскетболісток, що дозволило вивчити їх психофізіологічні та особистісні властивості, здійснити математичну обробку отриманий кількісних даних та їх якісну характеристику.

На четвертому етапі досліджень (вересень - грудень 2025 р.) для виявлення критеріїв згуртованості та зіграності спортсменок аналізувалися індивідуально-психологічні особливості баскетболісток та характер поєднання даних особливостей; здійснено аналіз та систематизацію та опис отриманих даних, а також завершено оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ
ОСОБИСТОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК В ПРОЦЕСІ ЗГУРТОВАНOSTІ ТА
ЗІГРАНОСТІ КОМАНДИ

3.1. Оцінка індивідуально-психологічних особливостей особистості

Індивідуально-психологічні особливості – це унікальна сукупність рис характеру, темпераменту, здібностей, особливостей психічних процесів (мислення, почуття, пам'ять) та інших якостей, що роблять людину неповторною, відмінною від інших. Вони формуються під впливом біологічних факторів, життєвого досвіду та виховання і проявляються в поведінці, діяльності та спілкуванні.

Для оцінки індивідуально-психологічних особливостей особистості використовувався тест Г. Айзенка, який дозволив визначити тип темпераменту. Результати оцінки індивідуально-психологічних особливостей особистості представлені в табл. 3.1 та 3.2.

Таблиця 3.1. - Індивідуально-психологічні особливості спортсменок (екстраверсія/ інтроверсія) (n=12)

№	Спорсменка	Екстраверсія/ інтроверсія	Показник
1	М-а Д.	9	помірна інтроверсія
2	П-а С.	13	помірна екстраверсія
3	Ш-а А.	9	помірна інтроверсія
4	М- Д.	14	помірна екстраверсія
5	Щ-а К.	16	виражена екстраверсія
6	Я-а С.	12	помірна екстраверсія
7	М-в М.	8	помірна інтроверсія
8	Л-к С.	17	помірна екстраверсія
9	К-ч У.	13	помірна екстраверсія
10	Б-а А.	13	помірна екстраверсія
11	С-и К.	15	помірна екстраверсія
12	К-в А.	11	помірна інтроверсія

Екстраверсія за Г. Айзенком – це психологічний прояв особистості, що характеризується товариськістю, імпульсивністю, оптимізмом, активною соціальною взаємодією, любов'ю до рухів та дій, а також слабким контролем над емоціями. Екстраверти отримують енергію від спілкування та потребують

соціальних контактів, тоді як інтроверти, навпаки, цінують спокій, самотність та самоаналіз.

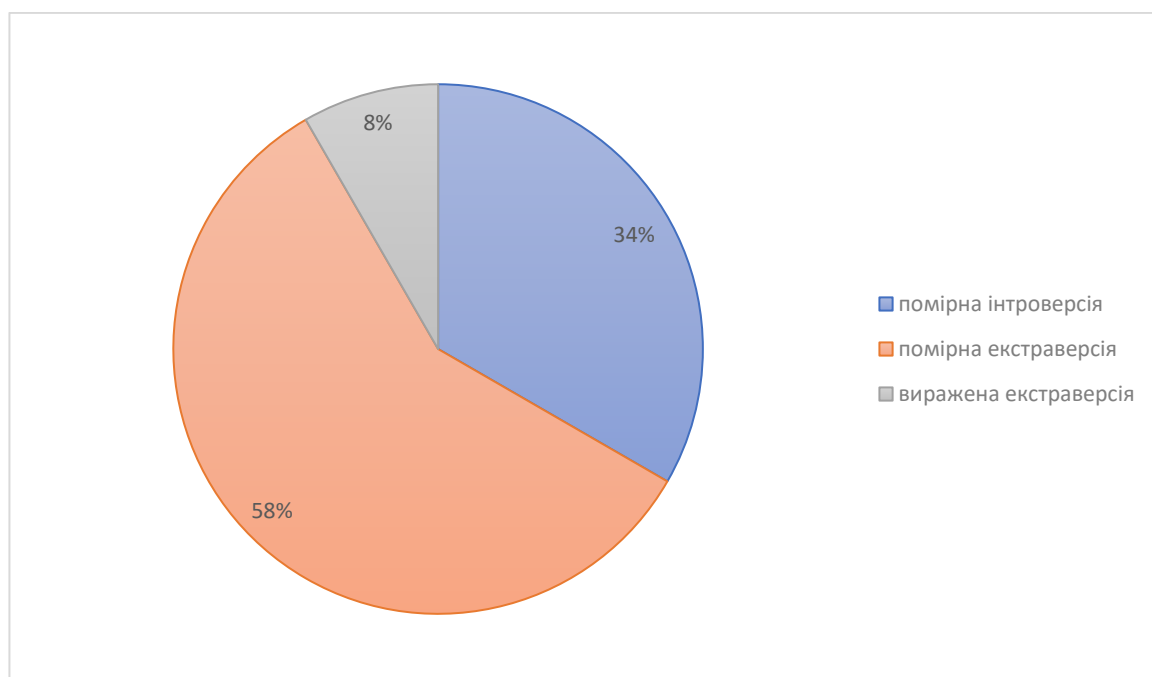


Рисунок 3.1. - Індивідуально-психологічні властивості спортсменок (екстраверсія/ інтроверсія)

Зазначимо, що відповідно до опрацьованих результатів 7 спортсменок (58 %) мають помірну екстраверсію, ще одна спортсменка має виражену екстраверсію (8 %).

В свою чергу інтроверсія – це психологічна властивість темпераменту, який характеризується спокоєм, стриманістю, схильністю до ретельного планування, любов'ю до порядку та самоконтролю у почуттях, на відміну від екстравертів, які більш імпульсивні та оптимістичні. В діагностованій групі спортсменок помірна інтроверсія виявлена у 4 спортсменок (34 %) (рис. 3.1).

В табл. 3.2, рис. 3.2 відображені оцінка прояву нейротизму у баскетболісток випробуваної команди.

Таблиця 3.2. - Індивідуально-психологічні особливості спортсменок (нейротизм) (n=12)

№	Спортсменка	Нейротизм	Показник
---	-------------	-----------	----------

1	М-а Д.	12	виражений нейротизм
2	П-а С.	19	вкрай виражений нейротизм
3	Ш-а А.	17	досить виражений нейротизм
4	М-а Д.	13	виражений нейротизм
5	Щ-а К.	16	досить виражений нейротизм
6	Я-а С.	15	виражений нейротизм
7	М-в М.	17	досить виражений нейротизм
8	Л-к С.	9	помірний нейротизм
9	К-ч У.	6	мало виражений нейротизм
10	Б-а А.	17	досить виражений нейротизм
11	С-и К.	7	мало виражений нейротизм
12	К-в А.	1	вкрай мало виражений нейротизм

Нейротизм за Г. Айзенком – це риса особистості, що характеризується емоційною нестійкістю, тривожністю та схильністю до негативних переживань, таким як занепокоєння, депресія та різка зміна настрою. Високий рівень нейротизму означає підвищену нервозність та погану адаптацію, тоді як низький вказує на емоційну стійкість та хорошу адаптацію.

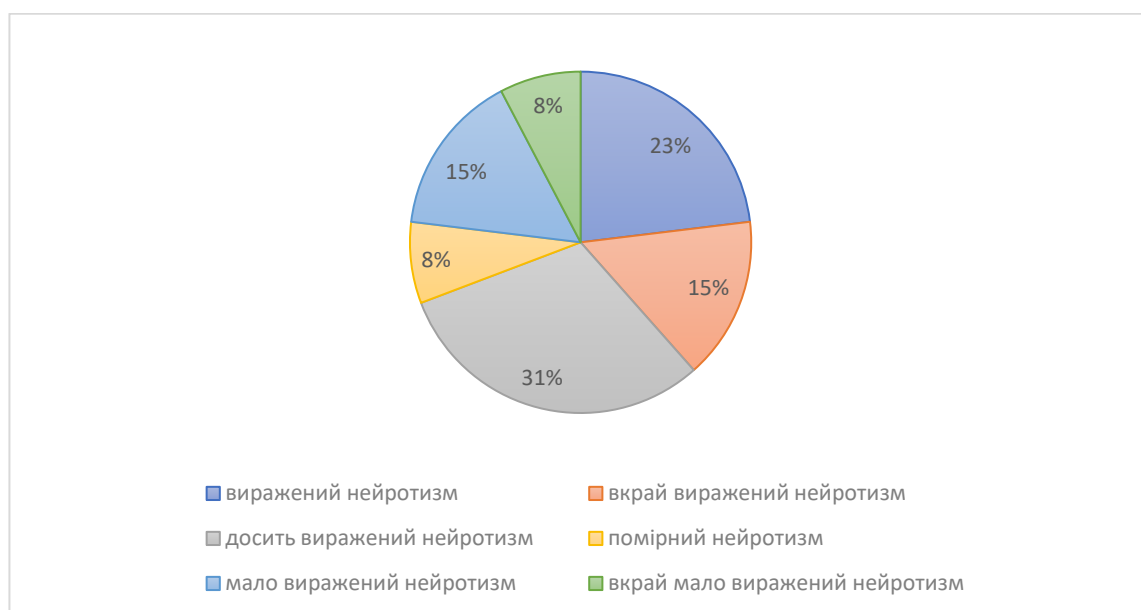


Рисунок 3.2. - Індивідуально-психологічні особливості спортсменок (нейротизм)

Таким чином, в групі одна спортсменка з досить високим показником нейротизму – 19. Досить виражений нейротизм у 4 спортсменок, ще достатньо високий показник, а саме виражений нейротизм виявлено у 3 спортсменок,

помірний нейротизм у однієї, мало виражений нейротизм у 2 та низький рівень нейротизму у 1 спортсменки.

3.2. Оцінка динамічних характеристик нервової системи спортсменок

Оцінка динамічних характеристик нервової системи спортсменів включає вивчення таких властивостей, як сила, врівноваженість та рухливість нервових процесів, що може проводитись за допомогою стандартизованих психофізіологічних тестів та аналізу показників, пов'язаних зі спортивною діяльністю. Ці характеристики визначають індивідуальну функціональну структуру нервової системи, впливають на ефективність тренувань, адаптацію до навантажень та спортивні досягнення.

Таблиця 3.3 – Показники прояву рівня процесу збудження у випробуваних спортсменок (n=12)

№	Спортсменка	Збудження	Показник
1	М-а Д.	61	Висока концентрація
2	П-а С.	59	Висока концентрація
3	Ш-а А.	40	Низька концентрація
4	М-а Д.	71	Висока концентрація
5	Щ-а К.	58	Висока концентрація
6	Я-а С.	61	Висока концентрація
7	М-в М.	50	Висока концентрація
8	Л-к С.	63	Висока концентрація
9	К-ч У.	72	Висока концентрація
10	Б-а А.	60	Висока концентрація
11	С-и К.	61	Висока концентрація
12	К-в А.	61	Висока концентрація

Відповідно до отриманих результатів, лише 1 спортсменка має низьку концентрацію по показнику збудження (табл. 3.3), що дозволяє характеризувати її як найбільш ймовірною кандидатурою для успішного вирішення тих ситуацій, де потрібно виявити мінливість поведінки, її високу реактивність на фоні такого середовища, яке не відрізняється великою різноманітністю стимулюючих активність подразників. Основна частина спортсменок мають високу

концентрацію по показнику збудження. Ці спортсменки з високим заходом психологічної активності цілком здатні протягом довгого часу постійно виявляти стабільні показники у своїй роботі або у своїй поведінці, що важливо при виконанні різних функціональних обов'язків у спільному розподілі праці.

Таблиця 3.4. - Показники прояву рівня процесу гальмування у випробуваних спортсменок (n=12)

№	Спортсменка	Гальмування	Показник
1	М-а Д.	75	Висока концентрація
2	П-а С.	53	Висока концентрація
3	Ш-а А.	57	Висока концентрація
4	М-а Д.	68	Висока концентрація
5	Щ-а К.	64	Висока концентрація
6	Я-а С.	73	Висока концентрація
7	М-в М.	53	Висока концентрація
8	Л-к С.	72	Висока концентрація
9	К-ч У.	82	Висока концентрація
10	Б-а А.	78	Висока концентрація
11	С-и К.	55	Висока концентрація
12	К-в А.	55	Висока концентрація

Відповідно до показника гальмування всі спортсмени продемонстрували високу концентрацію (табл. 3.4), яка дозволяє говорити про те, що всі вони за необхідності високого рівня психологічної активності цілком здатні протягом довгого часу постійно виявляти стабільні показники у своїй роботі або у своїй поведінці, що важливо при виконанні різних функціональних обов'язків у командній роботі.

Визначення ступеню вираженості рухливості нервових процесів у випробуваних гравчинь вказує на високий рівень даної властивості нервової системи, оскільки показники високого прояву сягають, відповідно до методики, більше 42 балів (табл.3.5). Оскільки досліджений показник є умовою розвитку здібності до швидких перебудов структури дій при зміні тактичних ситуацій, зміни темпа і ритма роботи, тактичного репертуару в боротьбі проти суперників, можна стверджувати, що баскетболістки команди зможуть швидко

перелаштовуватися при ситуації захист-напад, швидко реагувати на неочікувані перехвати м'яча товаришками по команді і забезпечувати необхідну швидкість гри.

Таблиця 3.5. - Показники прояву рівня рухливості нервових процесів у випробуваних спортсменок (n=12)

№	Спортсменка	Рухливість нервових процесів	Показник
1	М-а Д.	64	Висока концентрація
2	П-а С.	45	Висока концентрація
3	Ш-а А.	55	Висока концентрація
4	М-а Д.	71	Висока концентрація
5	Щ-а К.	58	Висока концентрація
6	Я-а С.	63	Висока концентрація
7	М-в М.	44	Висока концентрація
8	Л-к С.	64	Висока концентрація
9	К-ч У.	67	Висока концентрація
10	Б-а А.	50	Висока концентрація
11	С-и К.	64	Висока концентрація
12	К- А.	63	Висока концентрація

Врівноваженість за силою А дорівнює відношенню сили збудження (F_д) щодо сили з гальмування (F_т):

$$A = F_d / F_t$$

Чим ближче до одиниці значення дробу F_д/F_т тим вищим є врівноваженість (табл. 3.6).

Таблиця 3.6. - Показники прояву врівноваженості нервових процесів у випробуваних спортсменок (n=12)

№	Спортсменка	Збудження	Гальмування	Врівноваженість
1	М-а Д.	61	75	0,813
2	П-а С.	59	53	1,113
3	Ш-а А.	40	57	0,701
4	М-а Д.	71	68	1,044
5	Щ-а К.	58	64	0,906
6	Я-а С.	61	73	0,835

7	М-в М.	50	53	0,943
8	Л-к С.	63	72	0,875
9	К-ч У.	72	82	0,878
10	Б-а А.	60	78	0,769
11	С-и К.	61	55	1,109
12	К-в А.	61	55	1,109

Дослідження свідчать, що врівноваженою людиною є та, значення дробу якої не виходить за межі інтервалу 0,85-1,15. Якщо значення дробу виходить вказані межі, можна стверджувати, що ця особа відрізняється невірноваженістю своєї психологічної активності. Причому якщо значення дробу менше 0,85 – це означає невірноваженість у бік збудження, тобто процеси збудження не врівноважують собою процеси гальмування; і навпаки, якщо значення більше 1,15 – це означає невірноваженість у бік гальмування, тобто процеси гальмування не врівноважують собою процеси збудження.

Отже, 9 спортсменок мають врівноважений тип нервової системи, а в 3 спортсменок встановлена невірноваженість у бік збудження, тобто процеси збудження не врівноважують собою процеси гальмування.

3.3. Діагностика лідерських здібностей спортсменів

Діагностика лідерських здібностей передбачає аналіз здатності особистості мотивувати інших, ефективно комунікувати, приймати рішення, будувати довіру в команді та демонструвати впевненість у своїх діях, впевнено на власному прикладі заохочувати спортсменок. Для цього використовують різноманітні методи, включаючи спостереження, інтерв'ю, психологічні тести, а також оцінку результативності та ефективності роботи в групових проєктах.

Використана в даному дослідженні методика діагностики лідерських здібностей (Є. Жаріков, Є. Крушельницький) передбачає оцінювання низки характеристик, як то ініціативність, відповідальність, здатність мотивувати інших, рівень авторитету серед однолітків та впевненість у власних силах. поведінки в команді, реакції на складні ситуації та стратегій комунікації.

Результати тестування представлено в табл. 3.7.

Таблиця 3.7. - Діагностика лідерських здібностей (Є. Жаріков, Є. Крушельницький) (n=12)

№	Спортсменка	Результат	Показник
1	М-а Д.	33	середній
2	П-а С.	27	середній
3	Ш-а А.	18	низький
4	М-а Д.	27	середній
5	Щ-а К.	16	низький
6	Я-а С.	25	низький
7	М-в М.	23	низький
8	Л-к С.	28	середній
9	К-ч У.	25	низький
10	Б-а А.	21	низький
11	С-и К.	30	середній
12	К-в А.	35	середній

Таким чином отримані дані свідчать:

у 6 спортсменок сума балів виявилася меншою за 25, що вказує на слабо виражені якості лідера;

у 6 спортсменок сума балів в межах від 26 до 35, тобто якості лідера виражені середньо;

найвищий показник виявлено у спортсменки 12, що вказує на те, що найбільш виражені якості лідера з усіх баскетболісток команди саме у даної гравчині.

3.4. Оцінка особливостей міжособистісних взаємовідносин у команді

Зазвичай оцінка особливостей міжособистісних взаємовідносин у команді проводиться науковцями з використанням спостереження, опитувань, інтерв'ю та соціометрії, що дозволяє виявити цінності групи, думки її членів, соціально-психологічну сумісність та типологію поведінки. Проте для нашого дослідження важливим було враховування типів стосунків (знайомство, приятелювання,

дружба) та емоційний стан членів команди, оскільки його нездатність зрозуміти може призвести до непорозумінь та конфліктів.

Тому для вивчення характерних особливостей міжособистісних взаємовідносин у команді була використана методика Т. Лірі, яка дозволяє оцінити характер взаємодії баскетболісток між собою, їхній стиль комунікації та домінантні риси поведінки в колективі.

Таблиця 3.8. - Діагностика міжособистісних стосунків (за Т. Лірі) (n=12)

Спортсменка	Авторитарність	Незалежність	Агресивність	Недовірливість	Покірність	Заздрісність	Співпраця	Альтруїстичність	Домінування	Приязність
М-а Д.	14	7	7	2	10	9	10	9	6,1	9,3
Щ-а К.	8	8	7	11	11	10	10	12	-7,2	5,1
Ш-а А.	3	5	5	10	10	7	8	9	-11,9	3,7
К-в А.	10	6	7	6	3	8	8	8	6,3	3,8
М-в М.	10	10	9	7	5	12	15	13	5	11,6
М-а Д.	11	10	8	6	8	11	13	13	3,7	10,6
С-и К.	10	11	11	8	3	8	11	13	11,2	1,4
Я-а С.	7	5	8	5	13	10	8	12	-7,4	8,4
Б-а А.	10	5	6	7	13	8	5	7	-5,8	1,1
П-а С.	12	6	9	6	10	8	8	9	2,7	2,5
Л-к С.	13	9	7	9	9	7	10	10	4	2,3
К-ч У.	8	6	8	4	8	4	7	10	6,1	9,3

Цінним здобутком для нашого дослідження є можливість за двома спеціальними формулами визначити показники двох основних факторів: домінування і приязності (табл.3.8). Зокрема обчислення визначили ступінь вираженості зазначених показників:

домінування: $(1 - 5) + 0,7 * (3 + 2 - 4 - 6)$;

приязність: $(7 - 3) + 0,7 * (8 - 2 - 4 + 6)$.

Таким чином, визначені величини вказують на те, що у 5 спортсменок переважає авторитарний тип міжособистісних стосунків. Зокрема у 3 осіб авторитарний тип з балами від 10 до 12, що говорить про те, що ці особи

домінантні, енергійні, успішні у справах; люблять давати поради, вимагають до себе поваги; можуть бути нетерпимим до критики; їм властива переоцінка власних можливостей. Двоє спортсменок отримали ще більші бали, що характеризує їх як владних, з проявами диктаторства осіб, які мають деспотичний характер; у них переважає дидактичний стиль висловлювань; не схильні сприймати поради інших; прагнуть до лідерства і керування іншими. Загалом це характеризує вказаних спортсменок як сильних особистостей, проте з явними рисами деспотизму.

Одна спортсменка має недовірливо-покірний тип міжособистісних стосунків, що вказує на виражену схильність до критичного (іноді не виправданого) відношення до оточуючих їх людей і дає підстави характеризувати дану гравчиню як особу, що проявляє недовірливість до людей, замкнену, потайливу та образливу. Вона може відчувати труднощі в інтерперсональних контактах через підозріливість і страх, а свій негативізм виявляє у вербальній агресії. В той же час є сором'язливою, що легко ніяковіє; схильною підкорятися сильнішій особі без урахування ситуації.

Дві спортсменки з випробуваних гравчинь мають співпрацюючий тип стосунків. Це, на нашу думку, свідчить про їх приязність і гарні взаємовідносини з усіма членинками команди, їх орієнтованість на соціальне прийняття і позитивне визнання, прагнення задовольнити вимоги всіх, тобто «бути хорошим» для всіх без урахування ситуації, налаштування на досягнення цілей команди, є емоційно лабільними (що свідчить про істероїдний тип характеру).

Ще 4 спортсменки мають альтруїстичний тип міжособистісних стосунків. Тобто вони гіпервідповідальні; завжди приносять у жертву свої інтереси; намагаються допомогти і співпереживати всім; іноді занадто нав'язливі у своїй допомозі і надто активні по відношенню до оточуючих; неадекватно приймають на себе відповідальність за інших.

3.5. Оцінка єдності команди, взаємної підтримки та психологічної сумісності

Групова згуртованість – це процес формування та розвитку зв'язків у групі (в нашому випадку баскетбольної команди), завдяки яким вона перетворюється з простої сукупності людей на єдине психологічне ціле. Це означає, що члени команди:

- мають міцні соціальні зв'язки;
- довіряють один одному;
- мають високу мотивацію до співпраці;
- працюють узгоджено для досягнення спільних цілей.

Кількісний показник групової згуртованості вираховується за допомогою індексу, тобто показника, що в числовому значенні визначає ступінь інтеграції групи, наявність міцних соціальних зв'язків, довіри та спільної спрямованості її членів на досягнення спільних цілей (табл. 3.9, рис. 3.3). Його можна розрахувати за допомогою соціометричних даних, що враховують взаємні вибори між членами групи, або визначити за допомогою спеціальних анкет.

Таблиця 3.9. - Визначення індексу групової згуртованості (Сішор) (n=12)

Спортсменка	Показник	Рівень
М-а Д.	15	вище середнього
Я-а С.	15	вище середнього
М-а Д.	16	високий
М-в М.	14	вище середнього
Щ-а К.	13	вище середнього
С-а К.	17	високий
Б-а А.	16	високий
Л-к С.	16	високий
К-ч У.	19	високий
К-в А.	13	вище середнього
П-а С.	10	середній
Ш-а А.	14	вище середнього

Таким чином, представимо отримані результати на рис.3.3.

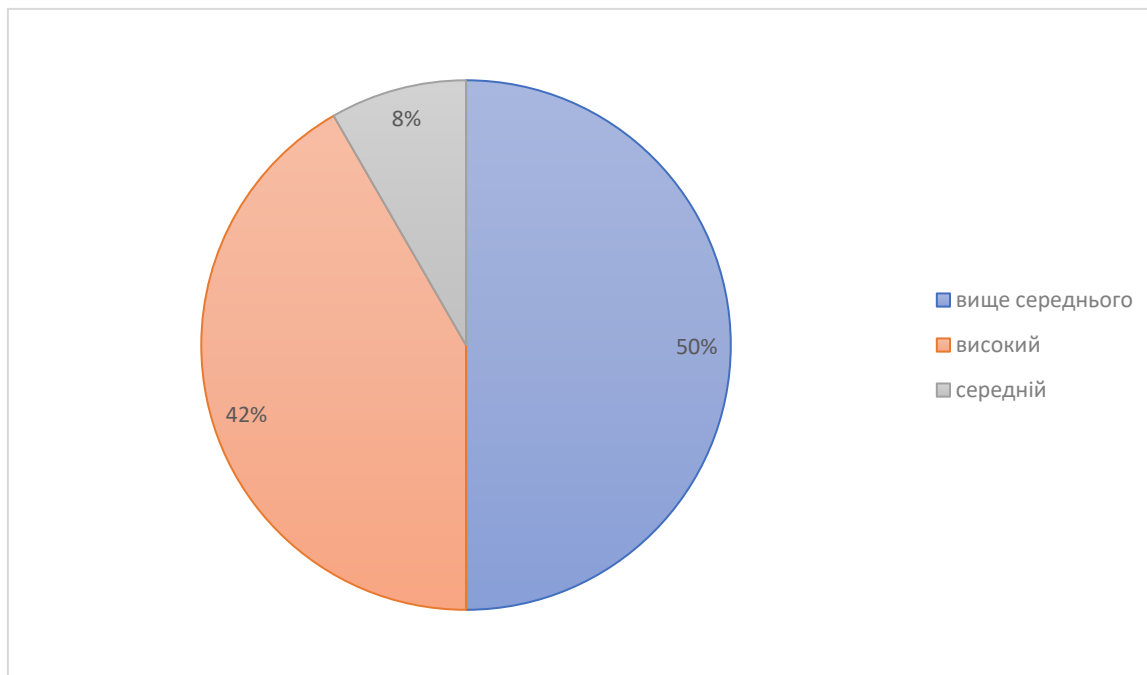


Рисунок 3.3. - Індекс групової згуртованості (Сішор) (n=12)

Отже, відповідно до проведеного дослідження 6 спортсменок мають вище середнього рівня індекс групової згуртованості. Ще 5 спортсменок мають високий рівень індексу групової згуртованості. Лише 1 спортсменка має доволі низький показник групової згуртованості. Встановлені дані відповідно до індексу згуртованості дають нам підставу вважати випробувану баскетбольну команду згуртованою, де командні цілі важливі для гравчин команди і їх спортивна діяльність спрямована на групову успішність.

3.6. Встановлення зв'язку між психологічними особливостями особистості баскетболісток в процесі згуртованості та зіграності команди

Психологічні властивості особистості, такі як характер, темперамент і здібності, впливають на взаємодію і співпрацю в групі, формують спільну мету та емоційні зв'язки таким чином безумовно впливають на згуртованість членів

команди. Дослідження таких зв'язків дозволяє зрозуміти, чому деякі групи згуртованіші за інші, а тому успішніші і розробити відповідні стратегії для покращення командної роботи та соціальної взаємодії.

Таким чином можемо вважати, що психологічними властивостями особистості спортсменок як основи згуртованості гравчинь баскетбольної команди є:

- характер: сталі риси особистості, які визначають поведінку людини в різних ситуаціях, можуть впливати на здатність до компромісів та співпраці та є ключовим для згуртованості.
- темперамент: індивідуально-типологічні вроджені особливості нервової системи, що впливають на швидкість реакцій та емоційність, і відповідно можуть впливати на динаміку групи та її згуртованість.
- здібності: індивідуальні психологічні особливості, що є умовами успішного виконання певної діяльності, - впливають на ефективність групової роботи та формування спільних навичок.

Враховуючи вищезазначене, проведений кореляційний аналіз дозволив встановити наявність зв'язку між психологічними властивостями особистості гравчинь команди, спрацьованістю та показниками психологічної атмосфери (табл. 3.10).

Таблиця 3.10. - Зв'язок між психологічними особливостями особистості баскетболісток в процесі згуртованості та зіграності команди

Психологічні Показники	Згуртованість			
	коефіцієнт кореляції Пірсона	р-значення Пірсона	коефіцієнт рангової кореляції Спірмена	р-значення Спірмена
екстраверсія/інтроверсія	-0,321	0,309	-0,38	0,223
Нейротизм	0,049	0,88	0,00	1,0
Збудження	0,045	0,89	0,159	0,623
Гальмування	0,393	0,206	0,245	0,443
міжособистісні стосунки	-0,077	0,813	-0,177	0,582
лідерські здібності	-0,11	0,733	-0,124	0,7

Таким чином, математична обробка отриманих в ході проведеного дослідження даних вказує на те, що визначені нами психологічні властивості особистості баскетболісток впливають на згуртованість команди.

Визначені статистичні дані дають підставу вважати основними характеристиками особистісних особливостей, що впливають на згуртованість команди наступні:

- спортсменки, які вміють відкрито спілкуватися та ділитися своїми ідеями, сприяють створенню довірчої та комфортної атмосфери, що підвищує згуртованість команди;
- загальне розуміння цілей та способів їх досягнення, а також прийняття особистісних особливостей один одного як важливих складових згуртованої команди;
- згуртованість у групах високого рівня розвитку пов'язана з більш усвідомленим прийняттям рішень та опорою впливу авторитетів чи емоцій;
- згуртована команда характеризується взаємною емоційною привабливістю учасників та загальним задоволенням від спільної діяльності, що є наслідком ефективної взаємодії особистостей.

Разом з тим, використовуючи проаналізовані дані, отримані в ході дослідження, вважаємо за можливе дати наступну характеристику згуртованої команди:

- загальні цілі та цінності: члени команди поділяють спільні цілі та цінності, що створює почуття єдності та загальної спрямованості;
- довіра та підтримка: у згуртованій команді панує атмосфера взаємної довіри та підтримки, де кожен почувається цінним членом колективу;
- прийняття та повага: особистісні особливості кожного члена команди приймаються та поважаються, що сприяє гармонійній взаємодії;
- ефективна взаємодія: в умовах згуртованості команда здатна ефективно працювати разом, вирішувати конфлікти та досягати поставлених цілей.

Отже, на основі отриманих нами даних можливо прийти до висновку, що існує прямий зв'язок між психологічними особливостями особистості баскетболісток та процесом згуртованості та зіграності команди.

3.7. Практичні рекомендації покращення згуртованості та зіграності команди

Для покращення згуртованості та зіграності команди рекомендується застосовувати комплексний підхід, що включає налагодження ефективної комунікації, спільні заходи та встановлення чітких правил взаємодії.

Ключові практичні рекомендації:

1. Покращення комунікації та взаємодії:

- Встановлення чітких правил спілкування: виизначення очікування щодо того, як члени команди мають взаємодіяти, обмінюватися інформацією та надавати зворотний зв'язок.
- Заохочення активного спілкування: створення атмосфери, де кожен відчуває себе комфортно, висловлюючи свої ідеї та думки. Доцільне використання інструментів для співпраці, такі як Zoom або Google Hangout з увімкненими камерами для особистого спілкування, якщо команда працює віддалено.
- Практика активного слухання: необхідно навчити членів команди прийомів активного слухання, включаючи перефразування, уточнення запитань та підбиття підсумків, щоб забезпечити правильне розуміння інформації.
- Регулярні зустрічі та обговорення: проводити регулярні командні зустрічі (як формальні, так і неформальні) для обговорення прогресу, перешкод та ідей.

2. Спільна діяльність та тимбілдинг:

- Організація спільних заходів: планування тимбілдингових заходів, які не пов'язані безпосередньо з роботою. Це можуть бути:
- Онлайн вікторини та квізи: допомагають підтримувати командний дух у віддалених командах.

- Творчі майстер-класи: сприяють розвитку творчості та неформальному спілкуванню.
- Спортивні або екстремальні тренінги: допомагають сформувати навички прийняття рішень у стресових ситуаціях та зміцнюють командний дух.
- Спільне вирішення завдань: залучення команди до вирішення складних проблем або завдань, що вимагають об'єднання зусиль та різних навичок.

3. Формування командної культури:

- Визнання досягнень: публічне відзначення успіхів команди та окремих її членів. Визнання внеску кожного підвищує моральний дух та мотивацію.
- Сприяння культурі «Ми»: Акцентування уваги на командних цілях та результатах, а не лише на індивідуальних досягненнях. Рішення мають прийматися колективно, а в команді має домінувати займенник «ми», а не «я».
- Конструктивна критика: критика дії або роботи, а не людини. Перетворення критики на можливість для зростання та розвитку.
- Показ прикладу: керівник або лідер команди має бути прикладом доброзичливої, відповідальної та відкритої поведінки, що сприяє згуртованості.

Дотримуючись цих рекомендацій, можна значно покращити атмосферу в колективі, підвищити ефективність співпраці та досягти кращих результатів.

Психологічна робота зі згуртування баскетбольної команди вимагає врахування специфіки цього виду спорту: швидкого темпу гри, високої динаміки, необхідності приймати миттєві рішення та постійно взаємодіяти з партнерами. Психологічна підготовка охоплює чотири основні напрямки: формування спільної мети, покращення комунікації, розвиток взаємної довіри та підвищення психологічної стійкості.

1. Формування спільної мети та командної ідентичності:

- Спільне бачення та цілі: тренер разом із командою має чітко сформулювати та прийняти спільну місію та цілі на сезон. Це може бути не лише перемога, а й певний стиль гри, досягнення конкретних ігрових показників або навіть розвиток кожного гравця.

- Спільні ритуали: запровадження командних ритуалів, наприклад, особлива розминка перед грою, спільний збір після матчу чи святкування невеликих перемог, допомагає зміцнити почуття єдності та приналежності.
- Психологічний колективізм: через тренування та спілкування варто зміщувати фокус з індивідуальних досягнень на командні. Це допомагає гравцям усвідомлювати, що успіх кожного залежить від успіху команди.

2. Покращення комунікації:

- Відкрита та чесна комунікація: створення атмосфери, де кожен гравець відчувається безпечно, висловлюючи свої думки та побоювання. Регулярні командні збори, де гравці можуть обговорювати як ігрові, так і психологічні проблеми, є ключовими.
- Розвиток невербального спілкування: у баскетболі багато інформації передається не словами, а жестами, поглядами та рухами. Тренування, спрямовані на покращення розуміння невербальних сигналів, можуть значно підвищити зіграність команди.
- Техніки активного слухання: навчання гравців навичкам активного слухання допомагає уникнути непорозумінь на майданчику та зміцнює взаєморозуміння.

3. Розвиток довіри та взаєморозуміння:

- Тімбілдинг за межами майданчика: організація спільних заходів, не пов'язаних з баскетболом (наприклад, походи в кіно, спільні обіди, волонтерство), дозволяє гравцям краще пізнати одне одного як особистостей та будувати міцніші міжособистісні зв'язки.
- Вирішення конфліктів: розробка механізмів для конструктивного вирішення конфліктів, які неминуче виникають у команді. Психолог може виступати фасилітатором таких обговорень, навчаючи гравців вирішувати проблеми ефективно.
- Справедливе ставлення: тренер має забезпечити, щоб кожен гравець відчував себе цінним і важливим, незалежно від ігрового часу чи статусу в команді. Це сприяє відчуттю єдності та командного духу.

4. Підвищення психологічної стійкості:

- Управління стресом та тиском: навчання гравців технікам управління стресом, особливо під час ключових моментів гри. Це може включати візуалізацію, дихальні вправи та позитивні установки.
- Робота над менталітетом: розвиток у гравців стійкого мислення, яке дозволяє швидко відновлюватися після помилок і зберігати концентрацію.
- Підтримка після поразки: навчання команди правильній реакції на поразки, щоб вони не руйнували командний дух. Важливо аналізувати гру, виносити уроки та рухатися далі, не зациклюючись на невдачах.

Психолог відіграє ключову роль у згуртуванні спортивної команди, використовуючи спеціалізовані методики для покращення взаємодії, підвищення довіри та формування стійкого командного духу.

Основні напрямки роботи спортивного психолога:

1. Діагностика та оцінка командного клімату:

- a) Використання стандартизованих тестів та опитувальників для оцінки рівня згуртованості, міжособистісних стосунків, рівня конфліктності та задоволеності гравців.
- b) Психолог спостерігає за взаємодією гравців під час тренувань, ігор та позаігрових ситуацій, щоб виявити приховані проблеми чи потенційні конфлікти.
- c) Спілкування з кожним членом команди для розуміння його особистих мотивів, проблем та сприйняття командної динаміки.

2. Формування командної ідентичності та цілепокладання:

- a) Допомога команді (включно з тренерами та гравцями) у формуванні та прийнятті чіткої, надихаючої спільної мети та цінностей.
- b) Використання технік візуалізації, де гравці уявляють спільний успіх та злагоджену гру, що зміцнює ментальний зв'язок.
- c) Акцентування уваги на спільних перемогах, подоланні труднощів та унікальності команди, що створює відчуття гордості та приналежності.

3. Покращення комунікації та взаємодії:

- a) Проведення вправ та ігор, спрямованих на розвиток ефективного спілкування на майданчику та поза ним, включаючи активне слухання та чітке висловлювання думок.
- b) Тренування розуміння та використання мови тіла, що критично важливо для швидких ігрових видів спорту, де вербальне спілкування обмежене.
- c) Виступ у ролі нейтрального посередника для конструктивного вирішення конфліктів між гравцями або між гравцями та тренерами, фокусуючись на пошуку рішень, а не на звинуваченнях.

4. Побудова довіри та психологічної безпеки

- a) Використання спеціальних тімбілдингових вправ (наприклад, "падіння на довіру"), що вимагають від гравців повністю покладатися один на одного.
- b) Створення умов, де гравці можуть краще зрозуміти переживання та погляди своїх товаришів по команді, що посилює взаємну підтримку.
- c) Допомога команді змінити сприйняття помилок – від покарання до можливості для росту. Це знижує страх ризикувати та сприяє відкритості.

5. Підвищення психологічної стійкості та згуртованості в стресі

- a) Навчання команди механізмам подолання стресу, тиску вболівальників та важливих матчів, що допомагає зберегти зіграність у критичні моменти.
- b) Розбір ігрових епізодів, де комунікація або взаємодія були порушені, з метою вироблення більш ефективних моделей поведінки в майбутньому.
- c) Проведення сесій для психологічної реабілітації після поразок, допомога команді зберегти позитивний настрій та віру у власні сили.

Робота психолога забезпечує не тільки кращу зіграність на полі, але й здорову атмосферу в колективі, що є фундаментом для довгострокового успіху спортивної команди.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукових даних вказує на те, що поняття згуртованості та злагодженості у груповій діяльності відіграє важливу роль у різних сферах суспільного життя, охоплюючи виробничі, наукові, творчі, управлінські, навчальні, спортивні та інші колективи. Успіх спільної роботи значною мірою визначається тим, наскільки добре учасники групи (команди) взаємодіють між собою, вміють координувати свої дії та підтримувати продуктивні міжособистісні відносини. Аналіз науково-практичних даних свідчить, що ключовими показниками ефективності групової роботи є згуртованість та злагодженість, які, хоча й тісно пов'язані між собою, не є тотожними поняттями.

2. З огляду на значущість згуртованості та зіграності для ефективності спортивної діяльності встановлено, що згуртованість спортивної команди є одним із ключових факторів, що впливають на досягнення високих результатів в її діяльності. Формування згуртованості та зіграності вимагає системного підходу, що включає роботу тренера, використання психологічних методик,

спрямованих на розвиток командної єдності, а також створення сприятливого соціально-психологічного клімату.

3. У баскетболі існують два основні підходи до організації командної взаємодії: перший базується на строгому дотриманні тактичних схем, де кожен гравець виконує заздалегідь визначену роль, що дозволяє мінімізувати індивідуальні відхилення від загальної стратегії; другий орієнтований на гнучкість у взаємодії - спортсменки в процесі гри адаптують свою тактику залежно від ситуації на полі, демонструючи високу здатність до саморегуляції та креативного прийняття рішень.

4. Діагностичне оцінювання психологічних особливостей особистості гравчинь баскетбольної команди визначило: що відповідно до опрацьованих результатів 7 спортсменок (58 %) мають помірну екстраверсію, одна спортсменка має виражену екстраверсію (8 %);

виражений нейротизм зафіксовано у 4 спортсменок, ще є достатньо високим показником: виражений нейротизм виявлено у 3 спортсменок, помірний нейротизм у однієї; низькі значення нейротизму - у 2 спортсменок та вкрай мало виражений нейротизм у 1 особи.

5. Оцінка динамічних характеристик нервової системи спортсменок встановила, що лише 1 спортсменка має низьку концентрацію по показнику збудження. Основна частина гравчинь мають високу концентрацію по показнику збудження. Ці спортсменки з високим заходом психологічної активності цілком здатні протягом довгого часу постійно виявляти стабільні показники у своїй роботі або у своїй поведінці, що важливо при виконанні різних функціональних обов'язків у суспільному розподілі спортивної діяльності.

6. Діагностика лідерських здібностей спортсменок свідчить:

у 6 з них сума визначених балів виявилася меншою за 25, тобто якості лідера виражені слабо;

у 6 спортсменок сума балів від 26 до 35, тобто якості лідера виражені середньо;

найвищий показник виявлено у однієї гравчині, що вказує на неї, як особу з найбільш вираженими якостями лідера в команді.

7. Оцінка специфіки міжособистісних взаємовідношень у команді вказує на те, що у 5 спортсменок переважає авторитарний тип міжособистісних стосунків, що характеризує їх як сильних особистостей з рисами деспотизму - домінантних, енергійних, успішних у справах; що люблять давати поради, вимагають до себе поваги; можуть бути нетерпимими до критики; їм властива переоцінка власних можливостей. Двох спортсменок (з більшими балами), можливо характеризувати як владних, з проявами диктаторства, деспотичності в характері; для них властивий дидактичний стиль висловлювань; не схильні сприймати поради інших; прагнуть до лідерства і керування іншими. Одна спортсменка має недовірливо-покірний тип міжособистісних стосунків, а інші 4 - альтруїстичний тип міжособистісних стосунків (гіпервідповідальні; завжди приносять у жертву свої інтереси; намагаються допомогти і співпереживати всім; нав'язливі у своїй допомозі і надто активні по відношенню до оточуючих; невинуватено приймають на себе відповідальність за інших).

8. Оцінка єдності групи, взаємної підтримки та психологічної сумісності дає підставу говорити, що 6 спортсменок мають вище середнього рівень індексу групової згуртованості; у 5 спортсменок встановлено високий рівень індексу групової згуртованості; 1 гравчиня має доволі низький показник зазначеного індексу.

9. Психологічні особливості, такі як характер, темперамент і здібності, впливають на згуртованість, оскільки вони визначають особливості та специфіку взаємодії та співпраці членів команди, формуючи спільну мету та емоційні зв'язки. Дослідження цих зв'язків дозволяє зрозуміти, чому деякі групи згуртованіші за інші, а також розробити стратегії для покращення командної роботи та соціальної взаємодії.

В перспективі подальші дослідження будуть присвячені розробці психотехнічних ігор для формування та вдосконалення зіграності та згуртованості гравчинь баскетбольної команди.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Архіпова А.І., Галайда, Т.О. Застосування психодіагностичних методів та прийомів у забезпеченні згуртованості трудового колективу. Тези 74-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. С. 303–305.
2. Байрачний ОВ. Пріоритетність спортивного результату як головний деструктивний фактор в системі підготовки юних футболістів 6-13 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова; 2021. 8 (139) С. 16-19
3. Без'язичний Б. І., Сірий, О. В. Дослідження особливостей змагальної діяльності в ігрових видах спорту. Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 1999. 20, С. 14-16.
4. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. 3-тє вид., без змін. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во Олімп. л-ра»; 2019. 272 с.
5. Гільєм Балаге. Мессі; переклад з англійської Юрія Скавінського. Львів : Видавництво Старого Лева; 2019. 728 с.
6. Гільєм Балаге. Роналду; переклад з англійської Христини Демидюк. Львів : Видавництво Старого Лева; 2019. 432 с.
7. Горбунова В. В. Психологія командотворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.
8. Гузар В. М., Шалар О. Г., Мордюк, Д. (2016). Міжособистісні відношення гандболісток і їх вплив на змагальну діяльність. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2016. 139. С. 218-222.

9. Гузар В., Сапронова Ю. Вплив вольових якостей на фізичну підготовленість юних гандболісток. Актуальні проблеми юнацького спорту. 2014. 11, С. 185-189
10. Гоулд Д. Психологія спорту. Київ: Олімпійська література, 2001. 216 с.
11. Данильченко Н. О. Психодіагностика : практикум Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 140 с.
12. Дудченко, О. В. Спортивна команда як соціально-психологічний феномен Здоровий спосіб життя – здорова людина – здорове суспільство : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 10-11 квіт. 2014 року, м. Кіровоград М-во освіти і науки України, Кіровоград. нац. техн. ун-т. - Кіровоград: КНТУ, 2014. С. 83-86
13. Єгорова Т. А., Стрикаленко, Є. А., Педагогічний контроль за рівнем технічної підготовленості у баскетболі. Фізичне виховання в школах України. 2011. 3(27), С. 22-26
14. Жосан І., Шум Д. Властивості темпераменту і волі гандболісток різного ігрового амплуа. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014.1, С. 40-43
15. Згуртованість суспільства в умовах воєнного стану: актуальність, виклики та шляхи їх подолання : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Кривий Ріг, 16-17 травня 2024 року). Кривий Ріг : КДПУ ; Полтава : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2024. 396 с.
16. Ковальчук В. І. Особистісні детермінанти професійного вигорання тренерів в спорті НУФВСУ. Київ; 2016. 187 с.
- М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2т. Київ: Алерта, 2013. Т. 2. 758 с.
17. Корнійко У.В. Психологічні зміни особистості яхтсмена у процесі спортивної діяльності під впливом психотравмуючих факторів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2003. С. 6–7.
18. Кузеванова, Т. М. Соціально-психологічні чинники становлення спортивної гандбольної юнацької команди: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»; наук. керівник д.психол.н., професор О. Є.

Блинова ; Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Ф-т психології, історії та соціології, Кафедра загальної та соціальної психології. Херсон : ХДУ, 2020. 68 с.

19. Ложкін Г.В., Воробйов М.І., Бринзак С.С. Система збалансованих індикаторів психологічного клімату спортивної команди : навчально-методичний посібник. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2007. С. 92–93.

20. Лякішева А. Проблема групової згуртованості: аналіз наукових досліджень. Вища школа. 2013. 5. С. 93-102.

21. Невелінг Е., Юрген К. Біографія пер. з нім. Євгенія Кузнєцова. Київ. : Наш формат; 2019. 344 с.

22. Ніколаєнко В.В, Воронова В.І. Тренерський підхід до підготовки юних футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014; №1, С.8-14

23. Осіпова О. Роль психолога в ігрових видах спорту. Universum, 2024. № (12), С. 100–104.

24. Пашкова О. С. Роль співпраці тренера з футболу та психолога у формуванні згуртованості, спрямованої на результат. Наука і освіта. 2010. № 6. С. 137-140.

25. Пилат Н.І. Психологічні чинники групової згуртованості в трудовому колективі Актуальні проблеми Психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України К.: «Фенікс», 2013. Т.12. Психологія творчості Вип. 16. С. 360-367.

26. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2015. 184 с.

27. Петровська Т. В. Педагогіка. Дидактичні матеріали: навч. посіб. 2-ге вид., без змін. Київ.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра»; 2018. 180 с.

28. Петровська Т.В., Воронова В.І., Гринь О.Р. та ін. Петровська ТВ, редактор. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Київ: Видавець Позднишев; 2021. 166 с.

29. Психологічний тест «Визначення типу темпераменту за методикою Г. Айзенка» URL: <https://onlinetestpad.com/ua/test/1809511-viznachennya-temperamentu-za-metodom-ajzenka>
30. Психологічний тест «Опитувальник Стреляу в модифікації Б.А. Вяткина» URL: <https://ru.scribd.com/document/879150481/>
31. Психологічний тест «Діагностика лідерських здібностей (Є. Жаріков, Є. Крушельницький)» URL: https://www.eztests.xyz/tests/leader_jarikov/
32. Психологічний тест «Визначення індексу групової згуртованості (Сішор)» URL: <https://onlinetestpad.com/ua/testview/1655245-viznachennya-indeksu-grupovoi-zgurtovanosti-sishora>
33. Психологічний тест «Діагностика міжособистісних взаємин (Т. Лірі)» URL: https://www.eztests.xyz/tests/social_leary
34. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття: навч. посібник Вид. 3-тє. Київ: Либідь; 2017. 344 с.
35. Савиченко О.М. Ціннісно-мотиваційна регуляція розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Луцьк, 2009. 21 с.
36. Соломонко В.В. Футбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид., перероб. і допов. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра»; 2014. 304 с.
37. Теслицький Ю. П. Психологічні аспекти згуртованості спортивних команд Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім.Т. Г. Шевченка. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧДПУ, 2009. Вип. 64. С130 – 133.
38. Толкунова І. І. Детермінанти психологічної згуртованості в спортивній команді (на прикладі футболу) Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць № 4, 2012. С. 496 – 499.
39. Фергюсон А., Моріц М. Менеджмент у стилі «Манчестер Юнайтед». Як стати чемпіоном пер. з англ. Дмитро Кожедуб. Київ.: Наш формат; 2018. 280 с.
40. Хомич В. А., Солтик О. О., Солтик В. О. Роль згуртованості в ігрових видах спорту: зб. тез доповідей IV регіональної наук.-практ. інтернет-конференції

Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 25 жовтня 2024 р.). Хмельницький :ХНУ, 2024. С. 43-45

41. Шалар О., Стрикаленко, Є., Гузар В. Особливості формування командної згуртованості юних спортсменок в ігрових видах спорту. Спортивні ігри, 2024. № 3(13), С. 64–73.
42. Шовковський О. Усе в твоїх руках. Київ: Видавнича група КМ-БУКС; 2018. 264 с.
43. Jowett, S., Lavallee, D. (2007). Social Psychology in Sport. Human Kinetics.
44. Carron, A. V., Eys, M. A. (2012). Group Dynamics in Sport. Fitness Information Technology. 418 p.
45. Beauchamp, M. R., Eys, M. A. (2008). Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology. Routledge 275 p.
46. Evans, M. B., Eys, M. (2015). Collective goals and shared identities in sport teams. Psychology of Sport and Exercise, 20, 15–23.
47. Fransen, K., Decroos, S., Broek, G., Boen, F. (2016). Leading from Within: The Role of Athlete Leadership in Sport Teams. Journal of Sports Sciences, 34(4), 2014. 31-39.
48. Frontiers in Psychology. The impact of team cohesion on performance outcomes. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1353944>
49. Martin, L. J., Carron, A. V., Burke, S. M. (2009). Team Building Interventions in Sport: A Meta-Analysis. Sport & Exercise Psychology Review, 5(2), 3-18.
50. Oxford Research Encyclopedia of Psychology. Group Cohesion and Performance in Sport URL: <https://oxfordre.com/psychology/display/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001>