

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І 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: «ЗГУРТОВАНІСТЬ СПОРТСМЕНОК В АРТИСТИЧНОМУ
ПЛАВАННІ ЯК ФАКТОР ЗМАГАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ КОМАНДИ»**

Здобувача вищої освіти
другого (магістрського) рівня
Новікової Анни Михайлівни

Науковий керівник: Петровська Т.В.,
кандидат педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри психології і педагогіки
Національного університету фізичного
виховання і спорту України.

Рецензент: Булгакова Т.М., старший
викладач кафедри психології і педагогіки
Національного університету фізичного
виховання і спорту України
кандидат педагогічних наук

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол №4 від 07.12.2021р.)
В.о. завідувача кафедри: Радченко Л.О.,
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент.

Київ-2021

ЗМІСТ

ВСТУП	4
I РОЗДІЛ.....	10
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА РЕЗУЛЬТАТИ СУМІСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТІ.....	10
1.1. Загальні аспекти згуртованості та сумісності та їх вплив на результативність діяльності	10
1.2. Поняття команди та особливості командної діяльності в артистичному плаванні.....	15
1.3. Проблеми згуртованості та сумісності в різних видах спорту.....	23
1.4. Фактори змагальної успішності в артистичному плаванні.....	31
1.5. Згуртованість спортсменок в артистичному плаванні як фактор змагальної успішності команди	38
ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ	47
II РОЗДІЛ	50
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	50
2.1. Методи досліджень	50
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.	50
2.1.2. Анкетування.....	51
2.1.3. Педагогічні спостереження, проведене за умов підготовки спортсменів артистичного плавання.	54
2.1.4. Аналіз та оцінка змагальної діяльності спортсменок артистичного плавання.	55
2.1.5. Методи математичної статистики.	57

2.2. Організація та проведення досліджень	59
ІІІ РОЗДІЛ	61
ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФОРМУВАННЯ КОМАНДНОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ	61
3.1. Результати дослідження	61
3.2 Аналіз взаємозв'язку рівня командної згуртованості та змагальної успішності спортсменів артистичного плавання	71
3.3 Інтегрована програма формування групової згуртованості спортсменів артистичного плавання	73
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ІІІ	82
ВИСНОВКИ.....	84
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	88
ДОДАТКИ.....	96

ВСТУП

Актуальність. Спорт на сучасному етапі розвитку пред'являє жорсткі вимоги до характеру спортсмена, його поведінки та ефективності, як в індивідуальних, так і в групових виступах. Ні в одному виді діяльності немає такої жорсткої залежності спортивного результату від ефективності групових взаємодій як в командних та групових видах спорту, в яких це завжди спільна діяльність окремих особистостей з певною цільовою спрямованістю і жорсткою обов'язковістю поведінки і дій. Саме тому в артистичному плаванні величезне значення для успішного тренувального процесу та виступу на змаганнях має командна згуртованість.

Артистичне плавання – це складно-координаційний вид спорту. Спортивна діяльність спортсменів в артистичному плаванні пов'язана з різними стрес-факторами, вплив яких знижує взаєморозуміння партнерів, погіршує психологічний клімат і може негативно впливає на результативність діяльності спортсменів [34, 67].

Особливо гостро ця проблема стоїть у видах спорту командного характеру, де результативність на змаганнях визначається якістю взаємодії.

Несприятлива ситуація на тренувальних заняттях, психологічний дискомфорт, неадекватна в моральному відношенні реакція на дії партнера на змаганнях негативно позначаються настрої спортсменів, створюючи нервозність, викликаючи емоційну нестійкість, незадоволеність діями партнера, і загалом веде до деформації особистості спортсмена. Все це впливає на спортивну мотивацію, результативність тренувальної та змагальної діяльності, як окремих спортсменів, і команди загалом, на можливості самореалізації особистості і розкриття її потенціалу [31].

Річний цикл підготовки спортсменів є одним із ключових структурних утворень тренувального процесу. На сучасному етапі розвитку спорту однією з

актуальних проблем є проблема оптимізації планування навантажень у макроциклі підготовки. Однак, незважаючи на широке висвітлення в науковій літературі, проблеми оптимізації структури підготовки спортсменів в артистичному плаванні ще не набули достатнього розвитку [39, 50, 78, 93].

У 80-десятих роках А. В. Петровським була сформульована теорія діяльнісного опосередкування міжособистісних відносин в групі, яка була підтверджена на матеріалах численних емпіричних досліджень. Вже багато років в соціальній психології згуртованість розглядається як феномен, що відображає ступінь опосередкованості міжособистісних відносин змістом спільної діяльності. При цьому основним показником згуртованості є ціннісно-орієнтаційна єдність групи.

Сьогодні спорт стає все більш вимогливим на основі продуктивності. Теорія спортивної групи склалася, і більшість дослідників вважають, що група з високою згуртованістю, швидше за все, буде згуртована і віддана успіху, ніж група з низькою згуртованістю.

Сучасний спорт передбачає наявність великої кількості опосередкованих факторів, що впливають на його розвиток та вдосконалення. Тенденції розвитку спорту потребують систематичного вдосконалення – організаційно-методичних засад – спортивної підготовки. Зростає роль організованості та згуртованості людських спільностей у вирішенні професійних завдань, що цілком відноситься і до діяльності в галузі командних видів спорту, і розвитку дитячо-юнацьких спортивних об'єднань [34, 38, 49].

Спортивна команда є малою групою. Характер складаються міжособистісних взаємин у ній істотно впливає виконання завдань, поставлених тренером. Зростаючий рівень спортивних результатів, раціональне використання часу, що займаються спортом, вимагає пошуку нових засобів і методів, спрямованих на вдосконалення та підвищення ефективності

тренувального процесу. Проблема відповідності тренувальних навантажень запитам змагальної діяльності спортсменів є на етапі однієї з головних. Необхідно виявлення чітких характеристик змагальної діяльності, яких залежить спортивний результат [61, 71].

Одним із основних завдань підвищення результативності в тренувальному і змагальному процесах артистичного плавання є створення команди, діяльність в якій побудована на основі співпраці спортсменок. Особливо актуальним процес створення команди є для команд, які мають статус формування в категорії 6-8 років. Між дітьми під час спільної діяльності формується досить великий діапазон взаємин (почуття, прагнення, прихильності). Виборча дружба і об'єднання дітей будуються, в першу чергу, на основі спільних інтересів і умінь. В цьому віці при виборі товариша вони оцінюють певні особистісні якості: справедливість, організаторські вміння, допомогу товаришеві, доброта, дбайливість, чітке дотримання правил гри та ін.).

Групова згуртованість стає все більш важливою в будь-якій діяльності, в якій виконання є основною метою. У групових видах спорту, як і в будь-якій іншій діяльності, заснованій на результативності, висока згуртованість групи вважається дуже корисною і призвела до кращих результатів. Згуртованість спортивної групи здебільшого відноситься до міцності зв'язків між членами групи єдність групи, відчуття тяжіння між членами групи та ступінь, до якої члени зосереджують свої зусилля для досягнення цілей групи. Для діагностики рівня командної згуртованості використовуються такі методики, як вивчення згуртованості групи, методика оцінки психологічної атмосфери у колективі(за А.Ф. Фідлером), діагностика психологічного клімату у малих групах.

Різні аспекти колективу у процесі спортивної діяльності були представлені у дослідженнях Деркача А.А., Ісаєва А.А., Джамгарова Т.Т.,

Коломейцева Ю.А., Гогунова О.М., Мартьянова Б.І. , Сидоренкова О.В., Хлопчиків О.В. та ін.

У цих роботах вивчалися взаємини у спортивній групі, успішність виступу у змаганнях залежно від згуртованості команди; аналізувалися причини виникнення у команді; стиль керівництва спортсменами з боку тренера, досліджувала роль лідерів у спортивних командах ігрових видів спорту.

Коломейцев Ю.Ф. зазначав, що крім індивідуального ставлення до тренувальної та змагальної діяльності, у командних видах спорту існує колективне ставлення. Формується воно на базі індивідуальних, проте, не є простою сумою. Пояснюється це тим, що потреби, що лежать в основі відносин, навіть при однаковій їх спрямованості може мати різну інтенсивність. Щоб сформувати різні відносини до тренувального процесу в одне загальнокомандне, необхідно максимально зблизити потребу всіх членів команди, створити атмосферу, де всі бажають досягти однієї мети.

Проблема міжособистісних взаємин у команді вивчалася на роботах А.Ц. Пуні, В.В. Білорусова, А.П. Рудік, І.П. Волков, Ю.Л. Ханін, Г.Д. Горбунов, В.І. Рум'янцева, Р.Л.

Англійські психологи Девід Понсбі та Моріс Яфер виявили, що футболісти у складних ситуаціях значно частіше передають м'яч тим колегам по команді, до яких відчують великі симпатію та повагу. Відеозаписи показали, що робиться це автоматично, підсвідомо навіть у випадках, коли футболісти отримували суворі інструкції від тренерів не робити цього.

Г.О. Ленк також отримав дані, згідно з якими досягнення високого результату можливе, незважаючи на внутрішні конфлікти, що спростовує думку, що команди досягають успіху тільки тоді, коли між гравцями встановлені близькі дружні відносини.

Клещов Ю.М. вказує на те, що при високій згуртованості члени команди більше піклуються про збереження добрих відносин з товаришами, ніж про досягнення високих спортивних показників. Спроби тренерів нав'язати у таких командах мотиваційну установку для досягнення мети призводять до конфлікту.

У той же час у командах з високою потребою у дружніх зв'язках, гравці висловлюють велику задоволеність своєю діяльністю в порівнянні з командами, де ця потреба була нижчою, незважаючи на однакові успіхи тих та інших та змагальної діяльності.

На тему саме командної згуртованості є невелика кількість робіт, такі як: праця Іванушкіної Є.С. «Підвищення рівня командної згуртованості дітей 7-9 років, що займаються синхронним плаванням», 2016 рік, щодо спортсменів в артистичному плаванні, праця Спесивих О.О на тему: "Детермінанти успішності пар у спортивному танці" 2014 р., Бринзак С.С. «Прогнозування психологічної сумісності спортсменів у команді (на прикладі ігрових видів спорту)», 2009 р., та роботи Петровського А.В., Донцова А.І.. В той же час проблема згуртованості досліджена не достатньо. Також аналіз літератури дозволяє виділити суперечність у підходах до вирішення проблеми створення психологічного клімату у спортивному колективі.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес спортсменів, що займаються артистичним плаванням.

Предмет дослідження: комплекс психологічних засобів, спрямований на підвищення рівня згуртованості спортсменів, що займаються артистичним плаванням.

Гіпотеза дослідження: рівень згуртованості команди за артистичного плавання є одним з найважливіших факторів, що забезпечують змагальний успіх.

Мета дослідження: дослідити та обґрунтувати доцільність використання психологічних засобів підготовки, що дозволять підвищити ступінь згуртованості спортсменок в команді, що займаються артистичним плаванням.

Завдання:

1. Аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми.
2. Виявити рівень групової згуртованості у команді спортсменів, які спеціалізуються в артистичному плаванні та визначити ступінь залежності змагальної успішності від цих показників.
3. Апробувати інтегративну програму формування групової згуртованості у команді спортсменів, які спеціалізуються в артистичному плаванні, та визначити її ефективність.

Методи:

1. Аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет та досвіду передової практики у артистичному плаванні;

2. анкетування, педагогічні спостереження, проведені у природних умовах підготовки спортсменок;

3. методи математичної статистики.

Структура та обсяг роботи: випускна кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (81) та додатків (3). Містить 6 таблиць та 5 малюнків. Загальний обсяг роботи становить 87 сторінок.

І РОЗДІЛ

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА РЕЗУЛЬТАТИ СУМІСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТІ

1.1. Загальні аспекти згуртованості та сумісності та їх вплив на результативність діяльності

Фестінгер Л., Шактер С. і Бек А. (Festinger L., Schacter S., Back A., 1950) визначили згуртованість як загальне поле сил, які впливають на членів, щоб залишалися в групі. На думку вчених, на членів групи впливають дві явні сили, які змушують їх залишатися у групі. Перша сила - привабливість або привабливість групи – характеризує прагнення людини до міжособистісних взаємодій з іншими членами групи, а також бажання брати участь у груповій діяльності. Саме перебування у групі та взаємодія з її членами розвиває почуття задоволення. Друга сила – засоби контролю – характеризує ті переваги, які дає людині участь у груповій діяльності. Наприклад, виступ за сильний клуб підвищує рівень визнання спортсмена. Згуртованість команди — це «динамічний процес, який відображає тенденцію групи триматися разом і залишатися єдиною в досягненні цілей і завдань» [36, 70].

Визначення А. Керрона. більш точним з погляду спортивної діяльності, ніж визначення Л. Фестингера. Пізніше А. Керрон розробив концептуальну систему для структуризації вивчення проблеми згуртованості у спортивних командах та колективах людей, які займаються фізичною культурою. Його підхід до вивчення проблеми згуртованості подано на рис.1.1.

Модель А. Керрона відображає чотири основні фактори, що впливають на розвиток згуртованості у спортсменів та осіб, які займаються фізичною культурою:

- фактори середовища;
- особистісні фактори;

- командні чинники;
- фактори керівництва.

Чинники середовища, які є найбільш загальними, характеризують нормативні сили, що сприяють згуртуванню групи.

Це можуть бути контракти, спортивні стипендії, регламент, що встановлює мінімум ігрового часу у програмах занять спортом для молодих спортсменів. Ці чинники можуть впливати на згуртування групи, як і такі чинники, як вік, етнічні особливості тощо. А. Керрон також зазначає такий чинник, як створення образу «людини, легко кидає розпочату справу». Цей фактор також утримує деяких гравців від виходу з команди.

Фактори середовища є відносно постійними і, як правило, застосовуються до всіх команд цієї ліги. У той самий час для особистісних чинників характерна високий рівень варіативності. Ці фактори включають індивідуальні характеристики членів групи (наприклад мотиви участі). Басе виділяє три основні мотиви: мотивацію завдання, мотивацію афіляції і самомотивацію. Мотивація завдання і мотивація афіляції тісно пов'язані зі згуртованістю, зумовленої завданням, і соціальною згуртованістю. Якщо у вас високий ступінь мотивації на завдання, ви, безперечно, сприятимете розвитку групової згуртованості, зумовленої завданням. Так само спортсмени з високою мотивацією афіляції сприяють розвитку соціальної згуртованості. Самомотивація означає спробу отримати задоволення від виконання роботи на своєму рівні, що, ймовірно, сприяє розвитку обох видів згуртованості.



рис.1.1. Концептуальна модель згуртованості у командних видах спорту, розроблена А. Керроном

Згуртованість групи можна описати як міцність кордонів між членами групи, єдність групи, відчуття тяжіння між членами групи та ступінь, до якої члени зосереджують свої зусилля для досягнення цілей групи. Тому ми вважаємо, що дане визначення найкраще підходить: групова згуртованість є динамічним процесом, який відображається в тенденції групи триматися разом і залишатися єдиною в досягненні інструментальних цілей та/або для задоволення афективних потреб членів [76].

Будучи динамічним процесом, групова згуртованість має таку характеристику, що група прагне залишатися разом і згуртуватися у досягненні своєї мети для задоволення афективних потреб членів групи [26, 38].

Висока згуртованість групи вважається важливою і призведе до кращої продуктивності. Зв'язок між згуртованістю та продуктивністю досліджували багато дослідників; і більшість дійшли висновку, що «зв'язок між згуртованістю та продуктивністю є взаємним». Отже, висока згуртованість підвищує продуктивність групи, тоді як успішна робота підвищує згуртованість. Однак і завдання, і соціальна згуртованість пов'язані з продуктивністю групи [75].

Згуртованість команди існує там, де гравці об'єднані спільною метою. Члени групи проводять час і поділяють спільні інтереси поза груповою діяльністю, що означає, що група має хорошу соціальну згуртованість. Згуртованість завдань має на увазі групу, до якої об'єднана виконати конкретне завдання [14]. Це визначення зосереджується на двох важливих концепціях завдання та соціальної згуртованості. Таким чином, оскільки група зазвичай формується для досягнення та виконання мети, згуртованість завдань відіграє важливу роль у функціональності кожної групи. Іншою згуртованою силою, яка часто розвивається з часом, була соціальна згуртованість членів групи [71].

Згуртованість завдань або групова інтеграція є показником того, наскільки добре команда працює як робоча одиниця, тоді як соціальна

згуртованість або індивідуальна привабливість означає, наскільки добре члени команди подобаються один одному, а також ідентичність команди [79, 80].

Дослідження показали, що високий рівень згуртованості завдань також пов'язаний із сприйнятим психологічним імпульсом [36, 69].

По суті, це те, наскільки добре команда працює разом, і є вирішальним для успіху спортивної команди. Успішна згуртованість команди в спорті залежить від поглядів індивідів на свою команду та від мети, яку поставлено для досягнення. Успіх футбольних/футбольних команд, таких як Ліверпуль, Манчестер Юнайтед, або успіх команди Нової Зеландії з регбі залежить від того, наскільки добре виступають окремі спортсмени, а також від того, наскільки успішно команда працює разом.

Тут діє знаменита фраза «Я в команді нема». Книга Патріка Ленціоні «Ідеальний командний гравець» дає чудовий погляд на те, як покращити продуктивність команди.

Є дві основні сфери командної згуртованості в спорті: згуртованість завдань і соціальна згуртованість.

Згуртованість завдань – це коли тренер ділить зі своєю командою встановлену мету/завдання з критеріями успіху. Тоді як соціальна згуртованість — це те, наскільки добре команда взаємодіє. Обидва діють незалежно один від одного, і спортивним тренерам важливо знати, що вони можуть відрізнитися. Команда, яка виграє трофеї, має гарну згуртованість завдань. Однак якщо вони сперечаються і не люблять один одного, то у них низька соціальна згуртованість. Команда з згуртованістю завдань може бути успішною. Однак чи хотіли б ви очолити команду, якби вони не любили один одного?

Згуртованість команди корисна, оскільки вона може як покращити продуктивність, так і мотивацію команди. Якщо команда добре працює разом, це покращує згуртованість команди, а це, у свою чергу, покращує

продуктивність. Тоді це підвищує особисте задоволення. Таким чином покращується згуртованість команди, а потім цикл продовжується або за тенденцією до зростання, або до зниження [48, 59, 69].

Такман Б.В. (1965) обговорює чотири основні етапи згуртованості команди:

- Формування
- Штурмування
- Нормування
- Виконання

Існує багато досліджень у цій області, і більшість підприємств і спортивних академій використовують цей принцип під час навчання [24].

1.2. Поняття команди та особливості командної діяльності в артистичному плаванні

Синхронне плавання в класифікації видів спорту дуже складно віднести до певної групи, за винятком того, що воно відноситься до водних видів спорту.

У психології спорту виділяється ряд вимог, що висуваються до рівня розвитку фізичних та психологічних якостей у деяких видах спорту. Так як синхронне плавання вид спорту щодо молодий і недостатньо вивчений з погляду вищезгаданих якостей, то й у відповідних розробках він не згадується. У зв'язку з цим, ми на підставі проаналізованих джерел, виділили низку вимог, що висуваються до рівня розвитку фізичних та психологічних якостей інших видів спорту та співвіднесли їх із синхронним плаванням.

У артистичному плаванні необхідним є спритність (у всіх її проявах), витривалість (здатність до роботи при тривалій затримці дихання), гнучкість, координація рухів, почуття води; доповнюючим – швидкість, сила; другорядним - швидкість [19].

У науковій літературі виділяють специфічний вид психологічної діяльності та необхідні якості для видів спорту. Спираючись на цю класифікацію, ми можемо сказати, що для синхронного плавання специфічним є мобілізуючий – функціональний та координаційно – естетичний види психічної діяльності, а необхідними психологічними якостями для спортсменок у даному виді спорту будуть: сенсорно-моторні якості, вольові, особливо здатність до мобілізації, завзятість, стійкість, артистичність, естетичні та творчі сенсорно-моторні якості [31].

Витривалість спортсменок часом є вирішальними при виконанні програми. Як зазначив Матвеев В.С., одними з вирішальних факторів витривалості є: особистісно-психічні - насамперед ті з них, які характеризуються силою мотивів і стійкістю установки на результат діяльності, що виявляються в ній вольовими якостями, особливо цілеспрямованістю, наполегливістю, витримкою, здатністю терпіти [21].

Ханін Ю.Л. характеризує діяльність людини як сукупність предметно орієнтованих процесів. Відповідно у спорті виділяються індивідуальні, групові та командні предметно орієнтовані дії [35].

Але у віці 7 – 9 років явне суперництво мало простежується. На думку А. Л. Попова внутрішньогрупове змагання - соціально психологічний феномен, який виявляється в групах, створених для співпраці. Змагання найчастіше носить негласний характер і виникає між членами групи, які сприймають партнерів як рівних здібностей, і може приносити задоволення навіть у разі програшу.

«Змагання сприяє встановленню добрих міжособистісних відносин. Особи, чітко сприйняті як здібні, зазвичай, намагаються підвищити компетентність інших, а ті, своєю чергою, охоче навчаються» [24].

«... взаємодія учасників є частиною їхньої колективної спільної діяльності і стає можливою внаслідок їхнього міжособистісного спілкування. Таким чином, спортивну діяльність схематично можна представити як сукупність індивідуальних, групових та командних предметно орієнтованих дій та міжособистісного спілкування.

При всій своїй самостійності у спортивній діяльності, спілкування, проте, виступає як важливий компонент предметно орієнтованих дій. Однак його відрізняє від предметної діяльності спрямованість на партнера (суб'єктна спрямованість).

Міжособистісні взаємини учасників є або передумовою, або наслідком їх спілкування, але ніколи не бувають тотожні процесу спілкування»[36].

На думку автора, визначальними для колективу є взаємовідносини, опосередковані цілями, завданнями та цінностями спільної діяльності [29]. У той же час міжособистісні стосунки можуть впливати на бажання чи небажання однієї спортсменки працювати у дуеті з іншого або виконувати якісь спільні елементи під час роботи у групі, незважаючи на те, що у них збігається рівень спортивної майстерності, фізичні та анатомічні дані (що мають у синхронному плаванні далеко не останнє значення). Зважаючи на це, спортсменка, яка показує високі результати в технічній та довільній сольній програмах, може «завалити» весь виступ групи чи дуету, якщо не може спрацюватись з партнерками по команді через негативні міжособистісні стосунки.

Для такої спортсменки стає неважливим виступ у групових програмах, вона ставить для себе результат виступу в соло, перевищує результат виступу в групі, тим самим погіршуючи стосунки в команді.

Загальні цілі всіх членів команди поєднуються з суспільно значимими мотивами. «Досягнення їх можливе при згуртованому колективі, відмінністю якого є позитивні взаємини».

Команда – це невелика група людей, які взаємодоповнюють та взаємозаміняють один одного в ході досягнення поставленої мети.

Організація команди будується на продуманому позиціонуванні учасників, які мають загальне бачення ситуації та стратегічних цілей та володіють відпрацьованими техніками взаємодій [20].

Команда проходить еволюцію від робочої групи (Working Group), яка створюється для виконання того чи іншого виду діяльності, до команди найвищої якості (High Performance Team) [42].

Найлегше пояснити суть кожного з ступенів розвитку команди на основі простих математичних операцій, запропонованих Фолсом А. [43].

1. Робоча група $1+1=2$

Робоча група досягає результату, що дорівнює сумі старань кожного з учасників. Вони використовують загальну інформацію, обмінюються ідеями та досвідом, але кожен відповідає за свою роботу незалежно від результатів діяльності інших членів групи.

У групі синхронного плавання це виявляється у тому, що спортсменки поодиноці можуть виконувати якісь елементи фігур чи самі фігури та навіть сольні програми, але в дуетах або «групі» вони не показують необхідного рівня синхронності, можуть не дотримуватись геометрії перебудов і не витримувати загальний темп.

2. Потенційна команда $1+1=2$

Це як би перший ступінь у перетворенні робочої групи на команду. Основними умовами будуть виступати: кількість учасників (6-12), наявність чіткої мети та завдань, спільний підхід до їх досягнення.

У нас потенційною командою буде група, яка укомплектована необхідною кількістю учасниць (8 осіб), спільно відпрацьовує довільну групову програму

для виступу на певних змаганнях з метою завоювати якесь певне місце або для показових виступів.

Що ж до псевдокоманди, зазвичай вона створюється у разі потреби чи представленої можливості, але у ній не створюються умови для командної взаємодії, не робиться акцент на розробку спільних цілей.

Такі групи, навіть якщо називають себе командою, найслабші з погляду впливовості їх діяльності.

На жаль, псевдокоманда – це те, що найчастіше мають наші тренери за кілька років тренувань. Спортсменки орієнтуються на особисту першість і воліють відпрацьовувати технічну та сольну програми, у кращому разі дуети. Група створюється зі спортсменок, які продовжують до цього часу заняття, при цьому часто не враховується не тільки психологічна сумісність дітей та їх взаємини, а й рівень їхньої спортивної майстерності та фізичні дані, тому що якщо брати до уваги всі перераховані вище моменти, то в групу ставитиме просто нема кого. Відповідно, це відбивається на рівні виконання групової програми, при цьому ставлення до слабких спортсменок, які, на думку інших, є винуватцями низьких оцінок за виступ, ще більше погіршується.

Таким чином, для перетворення псевдокоманди в команду необхідно застосовувати низку заходів, спрямованих на покращення взаємин у колективі та на оптимізацію взаємодій між його членами.

3. Реальна команда $1+1=3$

У ході свого розвитку члени команди стають рішучими, відкритими, переважають взаємодопомогу та підтримку один одного, і зростає ефективність діяльності. Позитивним ефектом також може бути вплив їхнього прикладу взаємодії групи на інші групи.

Для нас реальна команда (крім вище сказаного) – це та команда, яка здатна показати хороший, стабільний результат в умовах змагань, усі учасниці

якої діють злагоджено, синхронно та здатні до самостійної діяльності при мінімальному контролі зі сторони тренера, можуть відзначити недоліки та переваги один одного при виконанні спільної діяльності.

Такого результату можна досягти лише при правильному вихованні спортсменок на самому початку.

4. Команда найвищої якості $1+1+1=9$

Не всі команди досягають цього рівня - коли вони перевершують всі очікування і мають високий рівень впливу на оточення. Така команда характеризується:

- високим рівнем навичок командної роботи
- поділом лідерства, ротацією ролей
- високим рівнем енергетики
- своїми власними правилами та нормами
- зацікавленістю в особистісному зростанні та успіху один одного.

У нас командою вищої якості буде команда, здатна ефективно тренуватися без тренера, «зібратися» на змаганнях і показати найкраще, на що вона здатна.

Vodner S., виділив такі атрибути команди найвищої якості як:

- загальне бачення, що надає значення виконуваної діяльності,
- здатність діяти у жорстких часових рамках;
- високий рівень комунікативної компетентності,
- діяльність за межами “зони комфорту”,
- періодичні перевірки якості роботи,
- загальна залученість,
- самостійна розробка шляхів досягнення мети
- спільне святкування успіхів на шляху досягнення мети [41].

В умовах змагальної діяльності успішність виступу команди синхронного плавання визначається тим, наскільки її члени виявилися здатними в умовах протистояння відтворити відпрацьовані системи індивідуальних та групових дій. Ю. Я. Рижонкін вважає, що рівень техніко-тактичної майстерності, необхідний для успішного відтворення заданої групової моделі визначається ступенем організаційної єдності команди [30].

На його думку, досягнення організаційної єдності команди необхідно починати з вирішення питання, пов'язаного із системою відносин, що склалися між тренером команди та її членами. Для управління будь-якою групою спільно діючих людей та для досягнення успіху у виконуваний ними діяльності необхідно досягти згоди між керівником та виконавцями. «Під згодою розуміють збіг або подібність орієнтацій стосовно значних аспектів групової діяльності.

Орієнтаційна єдність є найбільш сприятливою умовою для досягнення організаційного ефекту групи та запорукою успішного проведення різноманітних впливів» [29].

Рижонкін Ю.Я. розглядає організацію групової діяльності на двох рівнях, які є її підставою. «Перший рівень, що задається ззовні керівництвом, відображає офіційно закріплену систему прав та обов'язків та утворює інституційний чи формальний аспект структури (формальна структура). Другий рівень, будучи результатом сприйняття та оцінки характеристик першого, утворює внутрішньогруповий, неформальний аспект (неформальна структура)» [30].

Формальна структура відображає точку зору та установки тренера і є адміністративною моделлю (модель тренера), неформальна модель самих учасників (групова модель). Внутрішньогрупова структура за своєю природою та характером інша, ніж та, яка задана керівництвом. Тому організація

спортивної команди вимагає отримання інформації про особливості сформованої внутрішньогрупової структури та встановлення ступеня її відповідності до показників формальної структури. Реально сформована система відносин (групова модель) який завжди збігається з формально заданою із боку керівництва схемою (моделлю тренера).

Тому «для досягнення організаційної єдності команди тренеру необхідно привести у певну відповідність формальний і неформальний аспекти структури, досягнувши тим самим єдності двох моделей» [31].

Розбіжності, які зустрічаються практично між формальним і неформальним аспектами структури, можуть звести нанівець всю методичну і виховну роботу тренера. Зростання та розвиток команди зазвичай супроводжуються стабілізацією її внутрішньої структури. Стабілізація внутрішньої структури команди має як свою позитивну сторону – зростання взаєморозуміння, товариської підтримки і т. д., так і негативну, тому що супроводжується деяким відчуженням та відгородженням від оточуючих.

Проблеми з'являються тоді, коли відчуження, що з'являється, стосується не тільки сторонніх, а й деяких членів команди, які внаслідок цього виявляються в свого роду психологічної ізоляції. Аналіз особливостей формування внутрішньогрупової структури, проведений Рижонкіним Ю.Я. у спортивно-ігрових командах показав, що вибір партнера, по-перше, будується на очікуванні взаємного вибору і, по-друге, спрацьовує принцип подібності, коли гравці високого статусу вважають за краще вибирати гравців, які мають не менш високий статус, а гравці низького статусу - собі рівних.

Все це призводить до утворення надстабільних закритих угруповань, що перешкоджають різного роду змін. Усунення зайвого конформізму, надстабільних угруповань є необхідним у роботі тренера, оскільки пов'язане із встановленням правильних взаємин між гравцями основного та запасного

складів, між ветеранами та молоддю, «старичками» та тими, хто вперше покликаний захищати честь команди [30].

У команді синхронного плавання ці аспекти так само необхідно враховувати, хоча тут оцінити необхідність і значущість члена команди для всієї команди значно простіше, ніж в ігрових видах спорту, тому що критеріїв оцінки успішності чи неуспішності виступу члена команди тут значно менше, ніж у ігрових. види спорту.

Ханін Ю.Л. розглядає відносини всередині команди подібним чином: «члени будь-якої групи, команди, що виконує завдання спільної діяльності, пов'язані між собою двома видами відносин: статусно-рольовими (діловими, офіційними, відносинами відповідальної залежності) і міжособистісними (емоційними, неофіційними, позадіяльними)» [24, 31, 36].

1.3. Проблеми згуртованості та сумісності в різних видах спорту

Зазвичай тренери команд намагаються включити гравця до тої чи іншої комбінації з іншими гравцями (ігрові посилення), що стають невдалими, незважаючи на те, що в іншій комбінації той же гравець демонструє хорошу безперервність і взаєморозуміння з партнерами. У першому випадку його (взаєморозуміння) немає, у другому – є психологічна сумісність спортсменів з іншими учасниками. Гравець може добре грати лише тоді, коли існує така згуртованість.

Сумісність членів спортивної команди обумовлена наступними факторами:

1. Наявність функціональної сумісності спортсменів, тобто психологічних та психофізіологічних даних, що сприяють груповій ігровій діяльності. Якщо два гравці виконують сумісні ігрові дії (наприклад, швидкі комбінації атак у хокеї), але реакція одного повільна і неточна, коли він обробляє інформацію, а інший гравець швидко реагує, і, на перший погляд, правильно оцінює те, що

відбувається в грі – такі гравці не сумісні, вони не можуть виконувати спільні операції успішно: вони не досягли необхідного рівня взаєморозуміння.

Комунікативні навички при виконанні спільних операцій. Особистість і характеристики комунікативних стосунків членів групи повинні відповідати завданням та умовам, які ставить перед ними цей вид спорту. Потрібно не тільки враховувати функціональні зв'язки всередині групи, а і динаміку їх використання, і характер інформації, її напрямок - односторонній або взаємний. Функціональність (на основі психофізіологічної сумісності) відносин – основне у взаємодії гравців. Правильна структура майбутньої діяльності з вирішення тактичних завдань і правильний вибір команди – необхідна умова та гарантія підвищення спортивної майстерності команди.

2. Характер міжособистісних відносин, що склалися між членами команди. Практика підтверджує, що час від часу та чи інша команда, яка поступається техніко-тактичній майстерності іншій, сильнішій команді, може здобути переконливу перемогу. У таких випадках кажуть, що команда перемогла за рахунок дружби та моральної згуртованості її членів.

Система особистісних відносин створює для спортсменів умови і для зацікавленості у діяльності, а й задоволення від перебування у такому спортивному колективі. Дружба, згуртованість спортивного колективу, без яких неможливі досягнення у спорті, визначаються сумісністю в особистісному аспекті (установки, почуття, звички, спрямованість особистості, моральні принципи тощо) [24, 39, 43, 57].

З огляду на цей важливий факт багато тренерів досягли високих успіхів. Командна робота враховує не тільки ігрові та психологічні особливості спортсмени та їх особистісні якості. У розвитку сучасного спорту без тренера неможливо керувати командою. Потрібно враховувати загальну сумісність

членів команди і водночас відрізнити є сумісність психофізіологічних та психосоціальних факторів.

Соціальна сумісність - це однакове розуміння членами колективу соціальних норм і установок, правил і вимог, єдність цілей, мотивів і потреб.

Діяльність спортивної команди сильно залежить від психологічної сумісності всіх її членів. Проблема психологічної сумісності членів спортивної команди впливає із сутності спортивної діяльності, яка постійно несе в собі багатогранні міжособистісні стосунки. Однак, вступаючи в ці відносини, спортсмени можуть досягти або не досягти повної взаємодії. Це залежить від внутрішньої сутності процесу спілкування спортсменів, виступаючи їх взаємодією.

Психологічна сумісність — це здатність членів команди ефективно працювати разом в результаті оптимального поєднання їх рис і характерів.

Іншими словами, це подібність спортсменів за рівнем розвитку властивостей, уваги, мислення, пам'яті, інтелекту, емоційної врівноваженості та тривожності, екстраверсії – інтровертності, а також ряду інших психічних якостей. Це один з найважливіших факторів формування та підтримки соціально-психологічного клімату.

Психологічна сумісність дає змогу встановлювати стосунки між учасниками спортивної команди, засновані на спільних ціннісних орієнтаціях, панують міцні стосунки, обумовлені їх психологічними особливостями. Спільність ціннісної орієнтації проявляється у відношенні добра і зла, загальнолюдських норм моралі, збагачення тощо. При аналізі психологічної сумісності важливо враховувати типи комунікативної поведінки, що визначаються характерами спортсменів та їх психічними нахилами.

Психофізіологічна сумісність - це синхронність психологічних реакцій, однаковий руховий темп дій, схожість членів команди.

За рівнем збудливості-загальмованості, інерційно-рухливості, сили-слабкості нервової системи. Іншими словами, вона включає характер і типологічні особливості прояву параметрів нервової системи. Крім того, рівень сумісності залежить від ряду факторів: це суто фізичні та фізіологічні характеристики (зріст, сила, швидкість, витривалість, координація, здоров'я тощо), а також особливості пізнавальних психічних процесів [23, 80].

Деякі психологи також розрізняють фізіологічну та біологічну сумісність.

Правомірність існування цих видів сумісності не викликає сумнівів (навіть чи можна уявити успішний розвиток дитини в утробі матері без їх біологічної та фізіологічної сумісності). Однак їх треба віднести до медицини.

Міжособистісна сумісність розглядається як взаємне прийняття партнерів у спілкуванні та спільній діяльності, що ґрунтується на схожості чи взаємодії взаємодоповнюваності соціально-психологічних та індивідуально-психологічних особливостей: мотивів, інтересів, соціальних установок, характерів, темпераментів, ритму психологічних реакцій [75].

Це сприяє успішній взаємодії та співпраці в тренувальному процесі та під час спортивних змагань. Його критерієм є суб'єктивне задоволення параметрів процесу та результату взаємодії, які супроводжується взаємною симпатією, взаєморозумінням, взаємоповагою.

Групова сумісність є показником згуртованості спортивної команди.

Вона проявляється у координації дій у спільній діяльності в результаті налагоджених позитивних стосунків між учасниками колективу. Ефективна групова спільна діяльність вимагає старанності, що є наслідком взаємодії учасників спортивного колективу.

Спортивна практика показує, що в умовах спортивної діяльності сумісність між учасниками команди виявляється відразу або формується після тривалих спільних дій і спілкування. Зауважимо, що характер сумісності в

спортивних командах різний. Швидке виявлення ряду соціальних, психологічних і психофізіологічних якостей у деяких членів команди свідчить про наявність у них тих самих вроджених або раніше набутих якостей. Незнайомі учасники команди після нетривалої спільної діяльності виявляють, що між ними є деяка схожість, що у них є якості, які викликають однобічну або взаємну симпатію.

Відомо, що при першому враженні про людину фіксується вік, зовнішність, емоційний стан і риси характеру. Як правило, висока оцінка зовнішності співвідноситься з оцінкою психічних якостей і позитивного ставлення до особистості. Подальше спілкування і спільні дії можуть внести корективи в подальші враження про особистість спортсмена. Під час тренувань і змагань усі члени команди відзначають риси поведінки один одного, що відповідають (не відповідають) їхнім нормам та уявленням, знаходять спільну мову в розумінні життєвих цінностей, виявляють єдність поглядів та інтересів [23, 25, 37, 75].

Аналіз проводиться під девізом «Хто я і хто він?» під час спілкування та взаємодії спортсменів. Порівняння та зіставлення приводять до висновку, що в колективі є одностайність, які створюють емпатію. Так, команди включають гравців і підгрупи, і між ними існує сумісність.

Наведена ситуація є прикладом того, як виникає соціально-психологічна сумісність між спортсменами-початківцями або однакові індивідуальні якості, погляди, думки, інтереси, цілі тощо. Зовсім по-різному формуються спілкування та взаємодія, взаєморозуміння на низькому рівні учасників колективу, які не мають спільних інтересів.

Що стосується психофізіологічної придатності, то вроджені особливості нервової системи (наприклад, швидкість рухових реакцій, швидкість мислення тощо) не підходять для тренування та реконструкції, на відміну від психічних

рис. Звичайно, відмінності в цих ознаках призводять до непослідовної поведінки, низької ефективності поставлених завдань на тренуваннях і змаганнях, що часто супроводжується суперечками, конфліктами, критикою, а іноді й виводиться за межі спортивної діяльності. Соціальна несумісність і пов'язані з цим антагонізм і конфлікт можуть перетворитися на ефект взаємодії.

Спортивна практика знає чимало прикладів, коли, незважаючи на однакові фізіологічні особливості цих людей, погляди, мотиви, напрям життя або несумісність двох психологів негативно впливають на продуктивність спільної діяльності [31, 69].

На цих рівнях і ступенях важливо враховувати сумісність між гравцями та тренерами.

Вона може виникнути відразу після знайомства гравця з тренером, а може сформуватися після «перекроювання» рис особистості, відмовитися від гравця зі своєї точки зору і прийняти точку зору тренера.

Спортивна діяльність характеризується безліччю несподіваних подій, у яких на перший план виступає той чи інший вид сумісності та визначає ефективність команди.

Наприклад, у період виконання тренувальних та змагальних завдань ця діяльність спочатку висуває надмірні вимоги до психологічної та психофізіологічної сумісності спортсменів. Зверніть увагу, що це не має жодного ефекту для збільшення сумісності.

У цьому випадку соціальна сумісність повністю виключена.

Необхідно погодитися з тим, що очікування рідко бувають реалістичними через всі фактори. Слід також мати на увазі, що прикладом ідеальної сумісності між гравцями в команді є дружня команда.

Часто гравці використовують конкуренцію несумісними способами. Саме змагання не є причиною конфлікту через несумісність «легкого поміркованого атлета».

Особливо яскраво проявляється негативна роль змагання у виробленні командної згуртованості в командах-початківцях.

На маленьку вакансію багато претендентів, тому згуртованості мало. У разі команди з великою кількістю претендентів на невелику кількість посад, згуртованість низька, і чим стабільніше команда, тим вона вище [27, 49].

Практично у кожній області, пов'язаної з екстремальними груповими навантаженнями та ризиками, є розуміння згуртованості як згоди у спільній діяльності. Спорт, особливо спорт високих досягнень, не є винятком. Знаменитий футболіст «Арсеналу» Тьєррі Анрі так оцінював результативну гру: «Ти просто не можеш ставити індивідуальні завдання вище за командні. Ніколи». З цієї причини в давній Спарті однаково карали як втечів від ворога воїнів, так і вирвалися вперед.

Найпоширеніша там модель згуртованості спортивної команди (модель Керрона) будується на двох показниках [74]:

1) прагнення членів команди виконати поставлене завдання (task cohesion, згуртованість завданням) та

2) потреба членів команди формувати та підтримувати міжособистісні зв'язки (social cohesion, соціальна згуртованість). Кожен із показників важливий з погляду групової інтеграції (group integration, сприйняття кожним членом групи ступеня її єдності) та особистої прихильності (individual attraction, чинники, що надихають кожного члена команди у ній залишатися). Комбінуючи елементи, А. Керрон будує чотири комбінації, які використовуються і в діагностиці, і в інтервенціях:

- групова інтеграція щодо завдання (group integration-task GI-T);

- групова інтеграція щодо соціальної згуртованості (group integration-social GI-S);
- особиста прив'язаність до завдання (індивідуальні attractions to the group-task ATG-T);
- особиста прихильність до соціальної згуртованості (individual attractions to the group-social ATG-S).

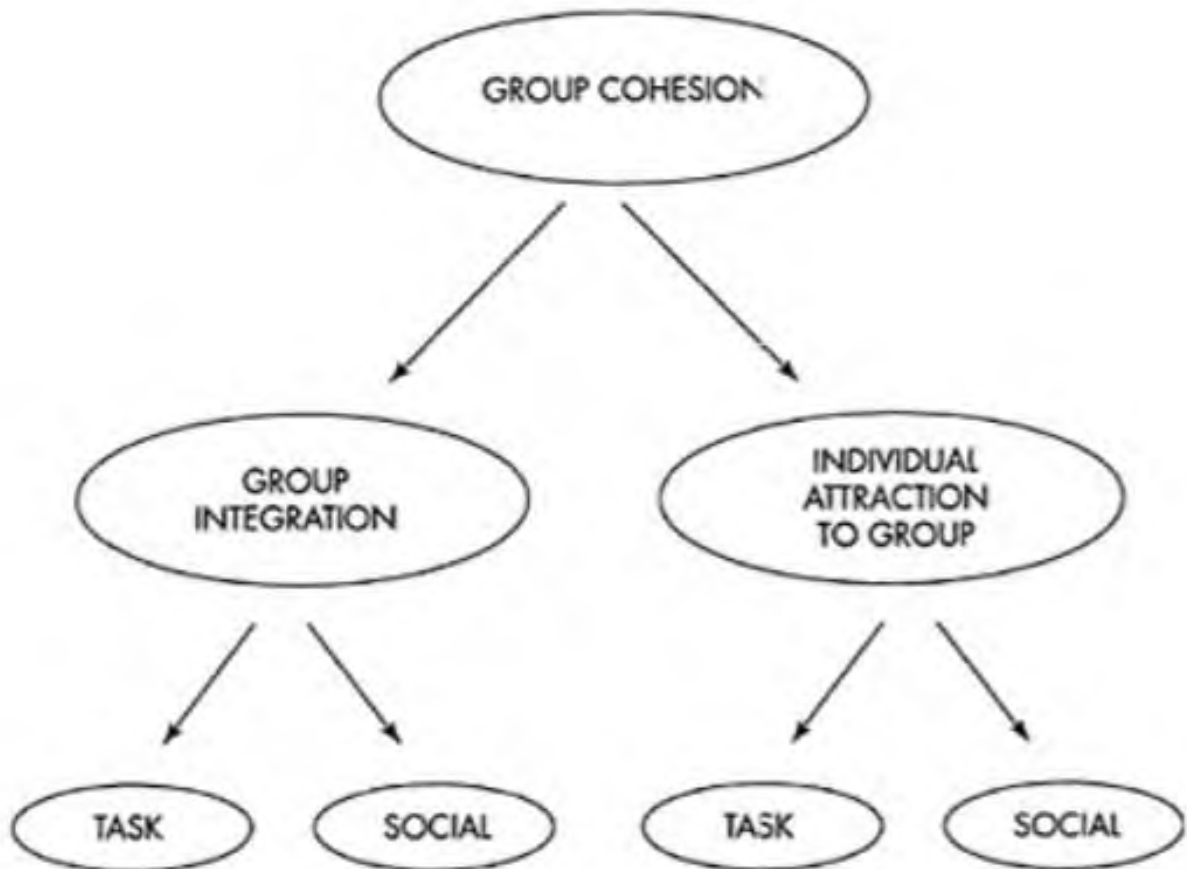


Рис. 1.2. Модель групової згуртованості Керрона.

Згідно з автором моделі, згуртованість завданням та соціальна згуртованість відповідають тому, що в побуті називають командною роботою та командним духом. Таким чином, ми можемо операціоналізувати поняття в галузі соціальних уявлень, про які говорили вище.

Позитивний зв'язок групової згуртованості з ефективністю спортивної команди не ставиться під сумнів більшістю тренерів та психологів (Spink, 1992; Bloom, Stevens, Wikwire, 2003; Кардяліс К., Александравічюте Б., 2005; Грецов А.Г., 2006; Шалар О., Снопова Є., Стрікаленко Ю., 2010; Іноземцева Є.С., Матросова Т.С, 2011; Шериф А., 2011). Однак емпірично показано, що згуртованість малої групи не завжди є запорукою високої продуктивності [23, 41, 75, 76].

Крім того, у практиці спорту зустрічаються приклади, коли згуртованість негативно позначається на результативності, особливо у професійних командах [41].

1.4. Фактори змагальної успішності в артистичному плаванні

Бурхливий розвиток сучасного олімпійського руху, поява нових та перетворення традиційних видів спорту постійно висувають та формують вимоги до планування, підготовки та оцінки змагальної діяльності спортсменів.

У складнокоординаційних видах спорту, де відсутні кількісні об'єктивні виміри спортивного результату, а техніка має самостійне значення і сама представляє предмет оцінки, виявлення та розробка комплексних методик оцінки технічної підготовленості набувають особливої актуальності [12, 15], що визначається бурхливим зростанням спортивних результатів досягнень у цих видах спорту і виявляється у підвищенні складності виконуваних вправ і, – рівня технічної підготовленості спортсменів [2, 6, 15, 18]. Фактори, що визначають результативність змагальної діяльності в артистичному плаванні, методи та способи реєстрації показників.

Проблема вивчення складнокоординаційних видів спорту з погляду психології є цікавою, оскільки це допомагає з різних сторін розглянути види спорту, об'єднані в одну групу за ознакою домінування координаційних здібностей (спортивну та художню гімнастику, стрибки у воду, стрибки на

батуті, синхронне плавання, фігурне) катання, фрістайл, спортивну акробатику, спортивно-бальні танці, спортивну аеробіку та ін.). У видах спорту зі складною координацією аналіз діяльності проводився лише в небагатьох роботах (психологічний аспект - І.А. Григор'янц, 1996; М.В. Єрмолаєва, Н.А. Худадов, 1983; Є.Г. Козлов, В.Г. Колухов, Е. І. Михайлова, 1977; А. Ц. Пуні, 1959; Л. Н. Тишина, Н. М. Пейсахов, 1989; та ін; методологічний - В. С. Фомін, 1984 та ін).

Проведена Т.Т. Джамгаровим, А.Ц. Пуні (1979) психологічна систематизація видів спорту та змагальних вправ дозволяє визначити місце конкретного виду спорту системі взаємодії спортсменів із суперниками і товаришами по команді, що характеризує об'єктивні умови діяльності і допоможе виділити спеціальні властивості особистості.

Психологічні фактори, що сприяють підвищенню надійності та успішності у складнокоординаційних видах спорту, зумовлені специфікою діяльності, яку відрізняє:

Опосередковане протиставлення, що відображає просторову тимчасову різницю у взаємодії суперників, які виконують змагальні вправи по черзі. Що не дозволяє безпосередньо впливати на виступи суперників, створює умови невизначеного уявлення про результат у зв'язку з її суб'єктивною оцінкою високої ціни помилки при звалі комбінації, що посилює прагнення спортсмена до схвалення та пред'являє підвищені вимоги до самоконтролю та самовладання [37, 70].

Змагання є головним складовим елементом спортивної діяльності, без яких спорт втрачає свою специфіку.

Змагальна діяльність спрямована на досягнення найвищих результатів. Ця діяльність має низку специфічних особливостей. До них відносяться:

- наявність боротьби, протиставлення, конкуренції безпосередньо у грі, поєдинку, сутичці на дистанції тощо;

- уніфікація дій, за допомогою яких здійснюється діяльність спортсмена, умов їх виконання та способів оцінки досягнень відповідно до офіційних правил;

До особливостей також можна віднести:

- висока суспільна та особиста значимість для кожного спортсмена та самого процесу боротьби та досягнутого спортивного результату;
- високий емоційний фон діяльності, викликаний максимальними фізичними та психічними напруженнями в умовах безпосередньої боротьби за результат;
- безпосередня або опосередкована взаємодія суперників, що змагаються, при якому кожен прагне досягнення переваги над суперниками і в той же час протидіяти їм;
- рівність умов та порівнянність результатів кожного учасника змагань за допомогою певного стандарту з результатами інших спортсменів. Порівнянність результатів можлива завдяки наявності ретельно розроблених правил та положень про змагання, інституту кваліфікованих суддів, технічних засобів та навичок фіксування спортивних досягнень;
- наявність певних форм та вимог, виконання яких дає право на присвоєння спортсмену звання «майстра спорту» тощо [13, 21, 55].;

Спортивний результат являє собою показник реалізації спортивно-досягненьних можливостей спортсмена або спортивної команди, що оцінюється за встановленими у спорті критеріями. Під спортивно-дослідницькими можливостями тут мається на увазі сукупність здібностей, навичок, умінь і знань, що у комплексі дозволяє здійснювати прийняті у вибраному виді спорту змагальні дії та домагатися реально доступного конкретного спортсмена (команди) результату змагань. Спортивний результат – специфічний та

інтегральний продукт змагальної діяльності (інтегральний продукт усієї системи підготовки спортсмена).

Важливою рисою результативності змагальної діяльності, яку досить часто звертають увагу, є успішність чи неуспішність виступу спортсмена чи команди у змаганнях.

Як успіх може бути перемога, встановлення рекорду, входження до призерів, виконання розрядного чи кваліфікаційного нормативу. Якщо змагальний результат збігається певною мірою з метою, таку змагальну діяльність називають раціональною [11, 65].

Чинники, що визначають результативність: успішність, стабільність, надійність.

Чинники, що впливають на результативність діяльності змагання:

1. Певна складність програми змагання, що відповідає правилам змагання.
2. Оптимальна готовність у фізичному відношенні (певний рівень виконавської майстерності, відсутність помилок).
3. Оптимальна готовність у психологічному відношенні (уміння користуватися прийомами саморегуляції психічних станів).
4. Наявність змагального досвіду (від кількості стартів у році та ступеня успішності виступу на них).
5. Грамотне підбиття спортсмена до змагань повним складом тренерів.
6. Грамотна організація та проведення навчально-тренувального процесу та проведення передзмагальних зборів.
7. Організація та проведення змагань на належному рівні.
8. Кваліфіковане та об'єктивне суддівство.
9. Стабільність та надійність виступу.
10. Використання системи факторів, які доповнюють тренування та змагання та оптимізують їхній ефект. Фактори загального режиму життя, організованого

відповідно до вимог спортивної діяльності, спеціалізоване харчування, спеціальні засоби та методи відновлення після тренувальних та змагальних навантажень, а також позатренувальні форми виховання та самовиховання спортсмена.

11. У номінаціях: змішані пари, тріо, групи, взаємна підтримка товаришів за командою, може бути стимулом для мобілізації зусиль спортсменів. Це стосується і виступу солістів, т.к. результат кожного спортсмена розглядається у плані індивідуального досягнення, а й як внесок у загальну «скарбничку» команди (на великих змаганнях, при особисто-командних змаганнях).
12. Створення глядачами та вболівальниками позитивного емоційного фону проведення змагання.
13. Умови проведення змагань – місця проведення змагань (фактор «свого» та «чужого» поля), географічне положення місця проведення (температура, вологість, атмосферний тиск), обладнання місць проведення [77, 79].

Спортивні результати вимірюються та оцінюються за допомогою певних критеріїв (показників).

1. За способом вимірювання результатів: суб'єктивні критерії, виражені у безрозмірних величинах (бали). Оцінка залежить від вражень, що складаються у спортивних суддів у ході виконання спортивної вправи. Предметом виміру у разі є якість виконання вправи. У складно-координаційних видах спорту (до яких відноситься і спортивна аеробіка), в яких особливе значення надається техніці, естетичності, складності, оригінальності, композиційності виконання вправи змагання, спортивні судді зіставляють свої сприйняття, які виникають у них по ходу і в кінці спостережень за виконанням змагальних дій, з деякими «зразками» виконання цих дій (як їх представляють арбітри під впливом власного досвіду та виходячи з вимог, обумовлених у правилах змагань) з

подальшою фіксацією допущених відхилень, порушень та визначенням, залежно від цього, тієї чи іншої результуючої оцінки, що має умовні градації (у балах). Оцінки спортивного результату за таких умов багато в чому залежать як від виконавської майстерності учасників змагань, а й від об'єктивізації суддівства.

2. За способом порівняння результатів: популяційні критерії ґрунтуються на порівнянні показаного спортивного результату або пов'язаного з ним показником з аналогічними характеристиками великої групи людей (генеральної сукупності). Наприклад, зі світовими результатами.

Індивідуальні критерії мають основі порівняння показаного результату з тим досягненням, яке даний спортсмен показав раніше.

Належні критерії встановлюють ступінь відповідності рівня спортивних досягнень запитами практики (залежно від поставлених завдань, кваліфікації конкурентів, рівня підготовленості, рангу та умов змагань, встановлюється «верхня» та «нижня» межі значень спортивних результатів, які й виступають як належна норма).

3. Щодо застосування для оцінки готовності до високого досягнення:

Критерій представництва результату у висококваліфікованих спортсменів зазвичай визначається ставленням кращого індивідуального результату до абсолютного рекорду (світового чи іншого) [5, 75].

Критерій прогресування результатів характеризує спортивну форму за рівнем приросту та абсолютним рівнем досягнень спортсмена в даному великому циклі тренування.

Критерій стабільності результатів характеризує ступінь розкиду змагальних результатів: що менше відмінностей у показаних результатах, то вище стабільність спортивної форми.

Критерій густини результатів дозволяє оцінити частоту демонстрації спортивних результатів у межах розрахункової зони спортивної форми залежно від інтервалу часу між стартами.

Критерій надійності результатів використовується визначення здатності спортсменів чи команди демонструвати результати заданого рівня на даний момент участі у змаганнях.

4. По стадії визначення: проміжні та кінцеві.
5. За характером досягнутого ефекту: зовнішні та внутрішні.
6. За кількістю параметрів, що характеризуються при оцінці: одиничні та комплексні.

Серед сучасних тенденцій розвитку складно-координаційних видів спорту слід виділити підвищення вимог до виконання технічних елементів [9, 16], значне збільшення їх кількості та різноманітності [19, 21], поява нових елементів, комбінацій та побудова оригінальних композицій найвищого ступеня складності [7, 21, 25]. Усе це висуває високі вимоги як до рівня підготовленості спортсменів, і до об'єктивних критеріям оцінки змагального виступу

Поряд із високими сучасними вимогами, зумовленими високою конкуренцією та ускладненням змагальних програм у ряді складнокоординаційних видів спорту, залишається невирішеною проблема об'єктивності оцінки змагальної діяльності спортсмена. Відсутність об'єктивних критеріїв оцінки виступу спортсменів у таких видах спорту, як художня гімнастика, синхронне плавання, стрибки у воду, стрибки на батуті та деяких інших, де немає метрично вимірюваного результату спортивної діяльності, а виступ оцінюється судьями в умовних одиницях (балах), є однією із актуальних проблем олімпійського спорту.

У ряді складнокоординаційних видів зроблено спроби систематизувати існуючі та розробити нові інформативні критерії оцінки довільної програми. У

фігурному катанні найбільш значущим є критерій складності, менш значущими – показники різноманітності, естетичних пропорцій та тимчасової структури довільних програм [8, 13, 19].

Оцінювання показників, що мають важливе значення для визначення переможців на міжнародній арені у ряді складнокоординаційних видів спорту, у тому числі оригінальності застосованих прийомів та елементів, насиченості, якості та складності виконання окремих елементів та їх зв'язок не має чітко диференційованих критеріїв. Це зумовлює значну суб'єктивність суддівства у низці перерахованих вище видів спорту.

1.5. Згуртованість спортсменок в артистичному плаванні як фактор змагальної успішності команди

Психологічна підготовка здібностей регуляції та саморегуляції психічних процесів та станів, вироблення сталої мотивації. Вибір засобів та методів психологічної підготовки залежить від індивідуальних особливостей спортсменів, знань та умінь тренера.

Сучасна спортивна діяльність з характерним високим рівнем спортивної майстерності у спортсменів, тактики, високим рівнем розвитку фізичних і вольових якостей з кожним роком представляється все вищі вимоги до підготовки спортсменів. Таким чином, за відносно рівних умов одним із найважливіших чинників стала психічна схильність учасників до напруженої боротьби за досягнення високих результатів в змаганнях. Останнім часом це стало загальноновизнаною реальністю і проблема психологічної підготовки спортсменів, змагань викликає загальний інтерес.

Тому заняття спортом, як і будь-які інші, потребують психологічної підтримки. Його суть полягає в забезпеченні розвитку і вдосконалення нервово-психічних механізмів, регуляторних рухів, переживань і поведінки. Таким

чином, психологічна підтримка спортивної діяльності— це комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення та оптимізацію систем, що регулюють психічні функції організму та поведінку спортсмена, при вирішенні завдань підготовки та змагань [10, 18].

Цей комплекс умовно поділяється на чотири складові: психодіагностика, психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації, психологічна підготовка та управління станом і поведінкою спортсмена.

Тому вирішення проблеми психологічної підготовки до змагань має, насамперед, практичне значення. Ця проблема є психолого-педагогічною водночас. Психологічний – адже йдеться про створення у спортивно-тренувальному процесі в єдності з техніко-тактичною, вольовою підготовкою і на її основі розумовою підготовкою спортсмена до виступу в кожному змаганні. Застосовується розумова підготовка до категорії психічних станів, вивчення яких належить до компетенції психології [20, 80].

Педагогічний аспект проблеми – пошук шляхів і засобів забезпечення психічної підготовки до змагань у процесі підготовки та виховання спортсменів.

Вивчення цих тем відноситься до галузі теорії та методики спортивної підготовки.

На основі даних психології спорту та вивчення результатів дослідження передстартових станів, вольової підготовки, психологічної підготовки спортсменів до змагань можна охарактеризувати психічний стан підготовки до конкурсу здійснюється наступним чином. Цей стан, як і будь-який стан душі, є складним і цілісним проявом особистості. Характеризується твердою впевненістю спортсмена у своїх силах, бажанням активно і з ентузіазмом, з усіма зусиллями боротися до кінця за досягнення мети, оптимальним рівнем емоційного збудження, стійкістю до перешкод по відношенню до різних, особливо важливих. для спортсмена несприятливі зовнішні та внутрішні

впливи, здатність постійно контролювати свої дії, почуття, всю поведінку, змінилися умови бою та напружена й схвильована атмосфера змагань.

Морально-вольова підготовка спортсменів націлена насамперед на вміння акумулювати отримані в ході тренування досвід та знання у змагальній практиці. Вона пов'язана також із поведінкою спортсмена в команді, з його ставленням до безпосередніх партнерів, інших членів команди, тренерів та вихователів, почуттями відповідальності та колективізму, внутрішньою дисципліною. Вольову спортсменку в синхронному плаванні характеризують вміння долати фізичні та психічні труднощі, несприятливі емоційні стани, втома, стресові ситуації, що виникають у ході тренувального процесу та під час змагань [3, 18, 71].

Згуртованість групи стає дедалі важливішою у будь-якій діяльності, головною метою якої є результативність. У групових видах спорту, як і будь-яких інших видах діяльності, орієнтованих на результат, вважається, що висока групова згуртованість дуже корисна і веде до підвищення продуктивності.

Згуртованість групи в основному залежить від до сили зв'язків між членами групи, єдності групи, почуття потягу між членами групи та ступеня, в якій учасники концентрують свої зусилля на досягненні групових цілей.

Отже, встановлено те, що у групах, де є позитивні відносини симпатії, дружби і співробітництва, діяльність найефективніша.

Згуртована команда має чітко визначені ролі та групові норми, спільні цілі, позитивну ідентичність команди, хороші робочі відносини, спільну відповідальність, повагу, позитивну енергію, довіру, готовність до співпраці, єдність, гарне спілкування, гордість за членство та синергія. Іншим показником згуртованості в команді є частота висловлювань «ми і наших», на відміну від висловлювань «Я, я і моє». Ми так само важливі, як і я. Розвиток згуртованості – це те, що вимагає часу та зусиль, але воно того варте.

Щоб встановити згуртованість, усі повинні бути на одній сторінці, коли мова йде про цілі команди. Якщо всі прагнуть до того самого, це сприятиме розвитку згуртованості. Продуктивність має бути досягнута шляхом встановлення складних і конкретних цілей. Дуже важливо переконатися, що учасники знають, які індивідуальні цілі для них самих і своїх товаришів по команді [8, 37].

У процесі розвитку спортивна команда знаходить різні нові групові властивості та якості. Згуртованість - одна з дуже важливих групових якостей спортивної команди. Воно може мати як позитивну, і негативну спрямованість.

Якщо згуртованість команди обумовлена спрямованістю на суспільно значущі та корисні суспільству цілі, то вона характеризується як справжня, позитивна, яка приносить користь спортивної команді, кожному її члену. Така згуртованість сприятливо впливає на ефективність спортивної діяльності, на гармонійний розвиток особистості і колективу.

У деяких випадках згуртованість у команді може бути обумовлена, наприклад, егоїстичними чи корисливими цілями, що не відповідають суспільно значимим ідеалам, цінностям, а в окремих випадках навіть суперечать їм. Це псевдозгуртованість. Діяльність такої спортивної команди будується для себе, а не для інших, вона не може бути ефективною, не сприяє гармонійному розвитку особистості.

Згуртованість - стійка якість спортивної команди, процес формування якого тривалий і іноді суперечливий. Показником згуртованості виступає ціннісно-орієнтаційне - єдність; вона характеризується міцною взаємопов'язаністю спортсменів команди як колективу, відносини яких опосередковані загальними цілями та завданнями команди та базуються на відповідальній залежності. Згуртованість допомагає команді протистояти різним несприятливим впливам, наприклад провокацій ідеологічного характеру.

Психологічний клімат у порівнянні зі згуртованістю є менш стійкою, мінливою характеристикою команди. Він характеризує загальну групову атмосферу в команді і розглядається як певний стан се, як загальний настрій її членів. Показниками психологічного клімату є: наявність чи відсутність конфліктів, сталість чи змінюваність складу команди, задоволеність чи незадоволеність її справами, зміна капітанів та керівництва команди, комфорт чи напруженість та недоброзичливість у взаєминах членів команди [20, 61].

Психологічний клімат суттєво впливає на ефективність навчально-тренувального процесу та виступи спортсменів у змаганнях, на їх самопочуття та працездатність.

Положення спортсмена в команді визначається різними факторами, серед яких важлива роль належить спортивному стажу, рівню та спортивної майстерності, по відношенню до цілей та завдань команди, тренувальних занять, до дотримання режиму, до товаришів та ін.

Істотне значення статусу спортсмена мають індивідуально-психологічні особливості його особистості. Високий рівень розвитку вольових якостей, оптимізм, товарицькість та доброзичливість, якості розуму, сценічність емоцій також визначають становище спортсмена в команді.

Любителі спорту, тренери та психологи пов'язують згуртованість команди з успішною діяльністю. Чисто інтуїтивно можна припустити, що чим вище рівень згуртованості, тим більший успіх команди. Однак зв'язок між згуртованістю та результатом не настільки очевидний. Приклади протилежного можна знайти в науковій літературі [79].

Види оцінок

Майже в усіх дослідженнях, які виявили негативний зв'язок між згуртованістю та результатом, оцінювався лише міжособистісний потяг між спортсменами. Для цього використовуємо соціограму або точки

міжособистісного тяжіння з анкети спортивної згуртованості [71, 76]. Виявилось, що команди з високим рівнем міжособистісної привабливості частіше зазнають невдачі.

При оцінці соціальної згуртованості та згуртованості, пов'язаної із завданням, були отримані неоднозначні результати: спостерігався позитивний зв'язок між згуртованістю та результатом для показників згуртованості завдяки виконанню завдання, але не для показників соціальної згуртованості, таких як дружба та міжособистісне спілкування.

Друга причина суперечливих результатів – різноманітність вимог до спортивних завдань. Ми можемо охарактеризувати сутність взаємодій між учасниками команди по континууму від інтерактивного до примусового (рис.1.3).

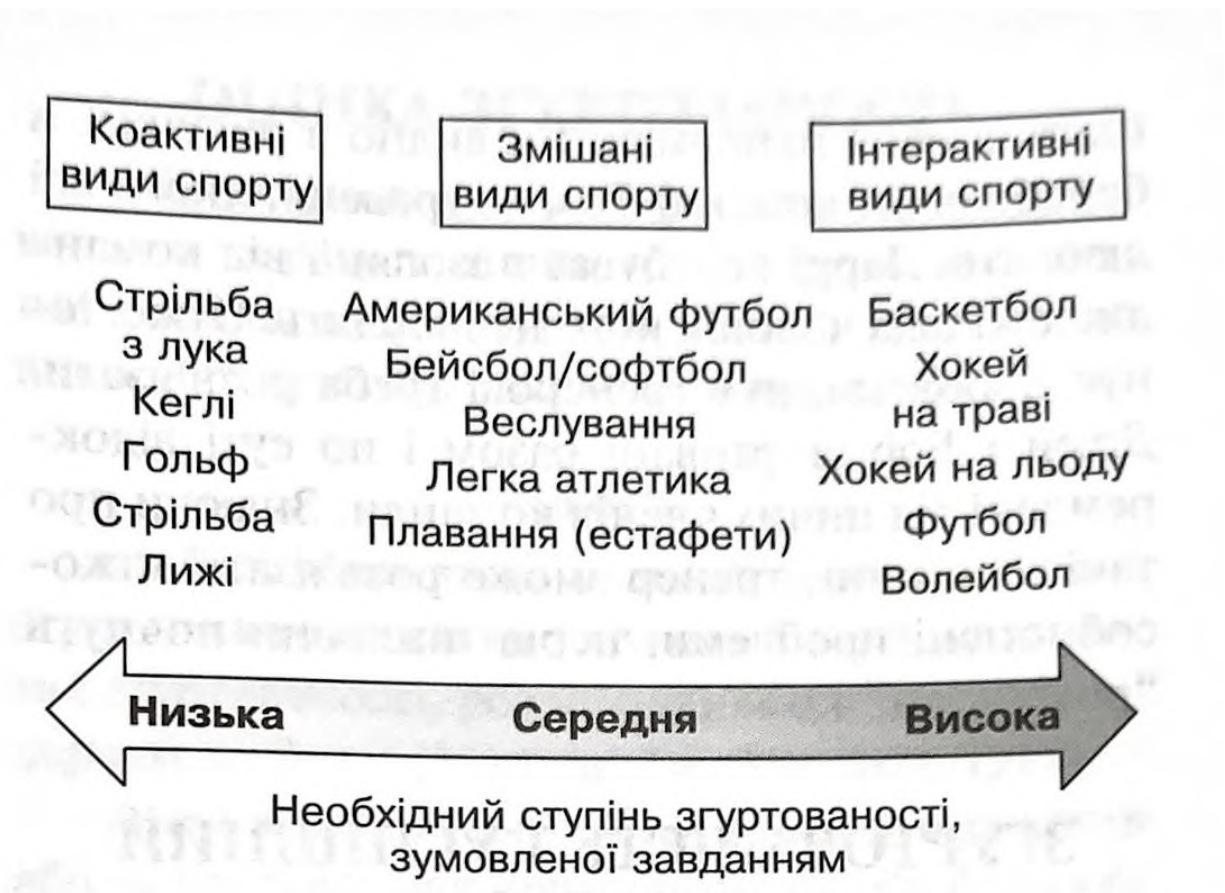


Рис.1.3. Взаємозв'язок між згуртованістю, зумовленою завданням, та видами спорту.

Інтерактивні види спорту передбачають спільну діяльність гравців і координацію їх дій. Гравці футбольної команди, наприклад, повинні постійно передавати м'яч один одному, щоб утримувати певні позиції, координувати наступальні дії, створювати захисні бар'єри тощо. Наприклад, членам команди з гольфу або боулінгу не потрібно взаємодіяти один з одним. У той же час одночасно доступний такий вид спорту, як бейсбол є і інтерактивним, і коактивним [58, 71, 75].

Розрізнення інтерактивних та примусових завдань дозволяє зрозуміти різні результати взаємозв'язку між згуртованістю та спортивними результатами.

Позитивний зв'язок між згуртованістю та результатом часто характерний для командних видів спорту, які вимагають широкої взаємодії, координації та співпраці між членами команди. Як правило, вони характеризуються відсутністю зв'язку між згуртованістю і результатом або навіть негативним зв'язком.

Ці результати, безумовно, важливі, якщо розглядати згуртованість, обумовлену завданням.

Вектор причинно-наслідкових зв'язків показує, чи згуртованість веде до успішної діяльності, чи успішна діяльність призводить до згуртованості. Іншими словами, чи є команда, гравці якої проводять багато часу разом не тільки на полі, але й за його межами, успішною, чи є гравці, які проводять багато часу разом не тільки на полі, але й поза ним, тому що їхня команда є успішним? Вчені розглядали ці питання з двох позицій:

- згуртованість потім результат - показники згуртованості, що передують результату;

- результат потім згуртованість - показники результату, які передують згуртованості.

Спочатку дослідники спиралися в основному на кореляційні дані, намагаючись передбачити результат на основі згуртованості. Вчені оцінили ступінь згуртованості на початку сезону і спробували визначити, чи передбачить це успіх наприкінці сезону [15]. Або намагаючись вивчити причинно-наслідковий вплив результату на згуртованість, визначали результати (рівень фізичної активності) на початку сезону та намагалися з'ясувати, чи це передбачить рівень згуртованості наприкінці сезону [37, 69].

Через багато неконтрольованих факторів, таких як попередній успіх команди, попереднього тренера, визначити вектор причинно-наслідкового зв'язку було важко. Щоб точніше оцінити зв'язок між результатом і згуртованістю, ряд дослідників використовували метод, який вимірював тимчасові фактори.

Результати інших досліджень показують, що зв'язок між рівнем згуртованості та результатом носить круговий характер. Результат впливає на рівень згуртованості в кінці сезону, а потім зміни рівня згуртованості впливають на наступний результат.

Дані про зв'язок між комбінацією і результатом:

- Загалом інтерактивні завдання характеризуються позитивним співвідношенням між рівнем згуртованості та результатом
- Як правило, спільні завдання характеризуються відсутністю зв'язку або негативним зв'язком між рівнем згуртованості та результатом
- Позитивні стосунки зазвичай характеризуються згуртованістю, обумовленою завданням і результатом
- Результат впливає на рівень згуртованості більше, ніж навпаки
- Зв'язок між рівнем згуртованості та результатом є круговим:

високий результат призводить до підвищення рівня згуртованості, що, у свою чергу, призводить до більш високого результату [75, 77].

Зв'язок між рівнем згуртованості та результатом, ймовірно, круговий: високий результат призводить до підвищення ступеня згуртованості, що, у свою чергу, покращує результат.

ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ

Синхронне плавання в спортивній класифікації дуже важко віднести до певної групи, хіба що воно відноситься до водних видів спорту.

У психології спорту існує ряд вимог до рівня розвитку фізичних і психологічних якостей у деяких видах спорту. Оскільки синхронне плавання є відносно молодим видом спорту і ще недостатньо досліджено щодо вищезгаданих якостей, у відповідних розробках воно не згадується. У цьому контексті нами використано проаналізовані джерела для визначення низки вимог до рівня розвитку фізичних і психологічних якостей інших видів спорту та їх співвіднесення з синхронним плаванням.

Проблеми у жіночих спортивних командах виникають у зв'язку зі специфічністю жіночої психології. Висока тривожність, чутливість, емоційність, що набагато більше перевершує чоловічу, призводять до проблем, з якими в чоловічих командах, зазвичай і не зустрічаються, особливо якщо це дівчата юнацького віку, старше 13-14 років. Саме в цьому віці особливо різко починають виявлятися різні емоції, як позитивна (схвальна) реакція на зауваження тренера та учасників команди, так і різко негативна зі спалахами агресії або підвищена сльозливість [74].

Артистичне плавання – це складно-координаційний вид спорту. Спортивна діяльність спортсменок пов'язана з різними стрес-факторами, вплив яких знижує взаєморозуміння партнерів, погіршує психологічний клімат і може негативно позначатися на результативності діяльності спортсменів [37, 70, 71].

Особливо гостро ця проблема стоїть у видах спорту командного характеру, де результативність на змаганнях визначається якістю взаємодії.

Несприятлива обстановка на тренувальних заняттях, психологічний дискомфорт, неадекватна в моральному відношенні реакція на події негативно позначаються настрої спортсменів, створюючи нервозність, викликаючи

емоційну нестійкість, незадоволеність діями партнера, і загалом веде до деформації особистості спортсмена. Все це впливає на спортивну мотивацію,

результативність тренувальної та змагальної діяльності, як окремих спортсменів, так і команди в цілому, на можливості самореалізації особистості та розкриття її потенціалу [35].

Спорт, на сьогоднішній день розглядається як спільна колективна діяльність, що включає весь спектр соціально-педагогічних і соціально-психологічних проблем міжособистісного спілкування, взаємовпливів, лідерства. Проблема вивчення групової згуртованості спортивного колективу визначається практикою спорту та тими дослідженнями, які доводять взаємозв'язок між успішністю виступів у змаганнях та згуртованістю колективу [5, 29, 45, 59].

Психолого-педагогічне забезпечення підготовки висококваліфікованих спортсменів виражається, насамперед, у злагодженій організації спільної діяльності спортсменів у команді у навчально-тренувальному та змагальному процесі. — Соціально-педагогічна специфіка сучасного спорту робить надзвичайно актуальною розробку шляхів та методів формування згуртованості у спортивних командах, формування сприятливої «психологічної атмосфери» у них.

Різні аспекти колективу у процесі спортивної діяльності були представлені у дослідженнях у багатьох авторах [9, 31, 49, 59, 76, 77, 78]. У цих роботах вивчалися взаємини у спортивній групі, успішність виступу у змаганнях залежно від згуртованості команди; аналізувалися причини виникнення у команді; стиль керівництва спортсменами з боку тренера, досліджувала роль лідерів у спортивних командах ігрових видів спорту.

В індивідуальних видах спорту, де відсутня взаємодія між учасниками, спортсмен діє самостійно і не повинен узгоджувати свої дії з діями інших. У

колективних і командних видах спорту групова взаємодія та розподіл функцій між спортсменами вимагають організації їх спільних заходів, що забезпечується спілкуванням [35]. Головна особливість полягає в тому, що існує вербальне і невербальне спілкування.

У цьому сенсі специфіка артистичного плавання полягає в тому, що це індивідуальний і колективний вид спорту. Це пов'язано з тим, що в програму змагань входить оцінка технічної сторони виконання фігур та виступів із сольною довільною програмою, в цьому випадку учасники однієї команди змагаються між собою, діють самостійно і вони не повинні координувати свої дії з іншими.

Програма змагань також включає виступи дуетів і груп, які потребують взаємозалежності та розподілу функцій між спортсменами, організації їх спільних заходів, забезпечення комунікації. Крім того, щоб досягти синхронності в окремих елементах, кажуть, що спортсмени почуваються комфортно, працюють разом і отримують емоційну підтримку, а це вимагає співпраці та командної роботи. Таким чином, стосунки всередині команди можуть бути досить складними і суперечливими, оскільки спортсмени-партнери в цьому виді спорту є переважно суперниками, що може накласти відбиток на психологічну атмосферу в команді.

II РОЗДІЛ

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи досліджень

Проаналізувавши дані науково-методичної літератури, ми визначили, що дослідження у сучасному артистичному плаванні на цю тему відсутні. Дані щодо змагальної діяльності, а саме можливих шляхів впливу на її успішність командної згуртованості також не висвітлювалися. Наукові дослідження проводилися з урахуванням загальних принципів та вимог до наукових методів відповідно до мети та завдань роботи.

Для вирішення поставлених завдань використано такі методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Анкетування.
3. Педагогічні спостереження, проведені у період підготовки спортсменок до змагань.
4. Аналіз та оцінка змагальної діяльності спортсменок артистичного плавання.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив узагальнити та використати в роботі сучасні уявлення про командну згуртованість в цілому та у спорті. Приділено увагу теоретичному аналізу результатів даних наукових досліджень про специфіку впливу командної згуртованості на результативність змагань.

Також було вивчено основні принципи та особливості змагальної діяльності в артистичному плаванні.

2.1.2. Анкетування

Анкетне опитування було проведено нами за допомогою спеціальної анонімної анкети. Для діагностики рівня командної згуртованості використовуються такі методики, як методика оцінки психологічної атмосфери у колективі(за А.Ф. Фідлером), методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, Методика «Q-сортування» В. Стефансона. Діагностика основних тенденцій поведінки в реальній групі та уявлень про себе.

Методика «Оцінка психологічної атмосфери в організації» А.Ф. Фідлера використовується для оцінки психологічної атмосфери в колективі. Психологічна основа методики полягає в наступному:

По-перше, вважається, що людина схильна до оцінювання чого б то не було в термінах, що відображають протилежні тенденції розвитку будь-яких якостей. Наприклад, поганий - хороший, сильний - слабкий, добрий - злий і т.д.

По-друге, люди схильні переносити на інших свої якості, що називається в науці персоніфікацією. Обидві схильності зв'язуються з двоспрямованістю відносин особистості до середовища, і зокрема, до соціального середовища: людина виділяє себе з навколишнього світу за допомогою з'ясування (оцінки) ступеня подібності себе з цим оточенням. І, як наслідок, або протиставляє себе іншим («Я» - «Не Я»), або включає їх в систему свого внутрішньоособистісного спілкування («Я» - «інші Я»).

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса дозволить проаналізувати залежність рівня згуртованості в команді від рівня прагнень до успіху членів команди.

Певний інтерес представляє використання методики «Q-сортування» В. Стефансона (діагностика основних тенденцій поведінки в реальній групі та представлень про себе) як взаємооцінки для порівняння уявлень про самого себе з думкою кожного про кожного всередині групи.

Анкетування було індивідуальним, персональним для тих спортсменок, з якими проводили обстеження.

В анкетуванні приймали участь спортсмені І збірної команди міста Києва у кількості 8 чоловік. Звання КМС (6 чоловік) та МС (2 людини).

Методика Ф.Фідлера використовується для оцінки психологічної атмосфери в колективі. В основі лежить метод семантичного диференціала. Бланк методики наведений у Додатку А.

Відповідь по кожному з 10 пунктів шкал оцінюється зліва направо від 1 до 8 балів. Чим лівіше розташований знак *, тим нижчий бал, тим доброзичливіша психологічна атмосфера в колективі, на думку того, хто відповідає. Підсумковий показник коливається від 10 (найбільш позитивна оцінка) до 80 (найбільш негативна оцінка) балів.

На підставі індивідуальних профілів створюється середній профіль, який і характеризує психологічну атмосферу колективу в підрозділі. Методика цікава тим, що допускає анонімне обстеження, а це підвищує її надійність. Надійність збільшується і в поєднанні з іншими методиками (наприклад, соціометрією).

Тест мотивації на успіху Т. Елерса дозволяє оцінити силу мотивації для досягнення успіху у діяльності людини. Методика Т. Елерса досліджує особливості особистості мотивацію до досягнення успіху. Дослідження показали, що люди, помірковано орієнтовані на успіх, віддають перевагу середньому рівню ризику. Ті ж, хто боїться невдач, воліють малий чи, навпаки, занадто великий рівень ризику. Чим вища мотивація людини до успіху – досягнення мети, тим нижча готовність до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і на надію на успіх: за сильної мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніші, ніж за слабкої мотивації до успіху. До того ж, людям, мотивованим на успіх і які мають великі надії на нього, властиво уникати високого ризику.

Бланк тесту «Мотивація на успіх» Т. Елерса представлений у додатку Б.

По 1 балу нараховується за відповідь "так" на запитання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41 і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 та 39. Відповіді на запитання 1, 11, 12, 19, 23, 33–35 та 40 не враховуються. Підраховується загальна сума балів. Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса): Чим більша сума балів, тим вищий рівень мотивації до досягнення успіху. Від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху; від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації; більше 21 бала – надто високий рівень мотивації до успіху.

Методика «Q-сортування». Тестуючимся пропонується набір карток, що містять затвердження або назви властивостей особистості. Їх необхідно розподілити по групах від «найхарактерніших» до «менш характерних» йому. Замість карток випробуваному може бути запропонований просто текст тест-опитувальника «Q-сортировка». Перевагою методики і те, що з роботі з нею випробуваний виявляє свою індивідуальність, тобто. реальне «Я», а не «відповідність – невідповідність» статистичним нормам та результатам інших людей.

Методика може бути використана повторно для визначення «ідеального Я» або «соціального Я» (яким мене бачать інші), а також «значущих для мене інших» (яким я бачу свого партнера) або «ідеального партнера» (яким би я хотів бачити свого партнера).

Методика дозволяє визначити шість основних тенденцій поведінки людини в реальній групі: залежність, незалежність, товарицькість, нетоварицькі, прийняття «боротьби» та уникнення «боротьби».

I. Залежність - 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54.

II. Незалежність – 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60.

III. Товарицька – 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52.

IV. Нетовариські – 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58.

V. Ухвалення «боротьби» – 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59.

VI. Уникнення "боротьби" - 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53.

Підраховується частота прояву кожної з тенденцій. Причому кількість відповідей «так» за однією з тенденцій підсумовується з кількістю «ні» за полярною тенденцією у парі. Наприклад, кількість позитивних відповідей за шкалою "залежність" складається з кількістю негативних відповідей за шкалою "незалежність". Якщо отримане число наближається до 20, можна говорити про справжньому переважанню тій чи іншій стійкої тенденції, властивої індивіду і що виявляється у певній групі, а й її межами.

Якщо кількість відповідей «так» за однією тенденцією виявляється рівною кількості позитивних відповідей щодо протилежної тенденції (наприклад, залежність – незалежність), то таке положення може говорити про наявність внутрішнього конфлікту особи, яка перебуває у владі однаково виражених протилежних тенденцій.

Бланк тесту ««Q-сортировка» представлений у додатку В.

2.1.3. Педагогічні спостереження, проведене за умов підготовки спортсменів артистичного плавання.

Педагогічні спостереження проводились у період з 1 по 21 червня 2021 р. у процесі підготовки збірної команди з артистичного плавання.

На основі отриманих даних наших досліджень, проведеного анкетування та даних спеціальної літератури, що стосуються впливів згуртованості на успішність змагання в артистичному плаванні, робили висновки про її вплив.

2.1.4. Аналіз та оцінка змагальної діяльності спортсменок артистичного плавання.

У процесі змагальної діяльності спортсменки виявляють безліч якостей, здібностей, які прийнято відносити до різних сторін психологічної підготовленості спортсменки. Було проведено оцінку ефективності змагальної діяльності спортсменок артистичного плавання на Кубку України з плавання синхронного 21-25 червня 2021 року м. Одеса басейн "Екіпаж НУМА" Оцінку ефективності змагальної діяльності синхроністок здійснювали шляхом педагогічних спостережень із реєстрацією основних параметрів їхньої діяльності. Подальший аналіз та обробка отриманих результатів давала нам можливість оцінити рівень командної згуртованості. З отриманих даних визначали рівень впливу командної згуртованості на змагальну результативність.

Результати змагальної діяльності у довільних групових виступах представлені у Таблиці 2.1 та результати змагальної діяльності у довільних виступах дуетів у Таблиці 2.2

Таблиця 2.1

Результати змагальної діяльності у довільних групових виступах

**КУБОК УКРАЇНИ З ПЛАВАННЯ СИНХРОННОГО
21-25 ЧЕРВНЯ 2021 РОКУ
м. Одеса басейн "Екіпаж НУМА"**

ДОВІЛЬНА ПРОГРАМА ГРУПА РЕЗУЛЬТАТИ		FREE ROUTINE TEAM RESULTS		ДОВ. 100%	пен.	РЕЗ 100%	
Місце	П.І. / Команда	р.н. розр.	П.І. / Команда	р.н. розр.			
1	Харківська обл.				82,5000	-1	81,5000
	Зачепа Марія	2006 КМСУ	Спасибо Софія	2006 КМСУ			
	Здоровцова Марія	2007 КМСУ	Степанова Анна	2006 КМСУ			
	Кулик Аліса	2008 КМСУ	Болдовська Мілена	2008 КМСУ R			
	Мошинська Дар'я	2007 КМСУ	Коренева Дар'я	2008 КМСУ R			
	Нестеренко Анна	2008 КМСУ					
	Онопрієнко Аліна	2007 I					
2	м.Київ				78,8500		78,8500
	Бутко Марія	2005 МСУ	Принько Дар'я	2008 КМСУ			
	Вербінська Олена	2008 I	Рибкіна Олександра	2005 МСУ			
	Гончаренко Ніколь	2008 КМСУ	Віноград Софія	2006 КМСУ R			
	Горецька Олександра	2008 КМСУ	Єфіменко Поліна	2008 КМСУ R			
	Лобур Аріна	2007 КМСУ					
	Остапюк Марія	2007 КМСУ					
3	Миколаївська обл.				74,6000		74,6000
	Верба Поліна	2006 КМСУ	Шевченко Мар'я	2004 КМСУ			
	Вінничук Ліка	2007 КМСУ	Яновська Анастасія	2006 КМСУ			
	Єдинок Поліна	2006 КМСУ	Дмитришина Поліна	2009 КМСУ R			
	Петрик Вероніка	2007 КМСУ	Телевна Мар'яна	2010 КМСУ R			
	Хуповка Юлія	2007 КМСУ					
	Чамбул Діана	2008 КМСУ					
4	Одеська обл.				72,2000		72,2000
	Жайворонок Олександр	2009 КМСУ	Седова Єлизавета	2009 КМСУ			
	Кочерба Владислава	2005 КМСУ	Харченко Анна	2005 КМСУ			
	Першина Регіна	2007 КМСУ	Космачевська Ольга	2008 I R			
	Подгурська Аліса	2007 КМСУ	Салімовська Олена	2010 I R			
	Почепинська Таїсія	2005 КМСУ					
	Рерак Юлія	2008 КМСУ					
5	Донецька обл.				68,5500		68,5500
	Гладиш Марія	2008 2 сп	Соловійова Ангеліна	2007 2 сп			
	Долматова Поліна	2008 2 сп	Худько Ірина	2009 2 сп			
	Дубенко Єлизавета	2009 2 сп	Гусак Марія	2010 2 сп R			
	Кавун Віолетта	2007 2 сп	Пеніна Тетяна	2009 2 сп R			
	Корбут Аліна	2008 2 сп					
	Муха Марія	2008 2 сп					

Таблиця 2.2

Результати змагальної діяльності у довільних виступах дуетів

КУБОК УКРАЇНИ З ПЛАВАННЯ СИНХРОННОГО 21-25 ЧЕРВНЯ 2021 РОКУ м. Одеса басейн "Екіпаж НУМА"

ДОВІЛЬНА ПРОГРАМА ДУЕТ РЕЗУЛЬТАТИ			FREE ROUTINE DUET RESULTS		
Місце	П.І. / Команда	р.н. розр.	ДОВ. 100%	пен.	РЕЗ 100%
1	Харківська обл. Мошинська Дар'я Спасибо Софія Здоровцова Марія	2007 кмсу 2006 кмсу 2007 кмсу R	82,4333	-1	81,4333
2	м.Київ Бутко Марія Рибкіна Олександра Оніщенко Поліна	2005 МСУ 2005 МСУ 2006 кмсу R	79,2333		79,2333
3	Миколаївська обл. Верба Поліна Чамбул Діана	2006 кмсу 2008 кмсу	75,2333		75,2333
4	Одеська обл. Кочерба Владислава Харченко Анна	2005 кмсу 2005 кмсу	71,7667		71,7667
5	Донецька обл. Гладиш Марія Пеніна Тетяна Худько Ірина	2008 2 сп 2009 2 сп 2009 2 сп R	63,8333		63,8333

2.1.5. Методи математичної статистики.

У роботі застосовувались традиційні методи математичної статистики, що повсюдно використовуються у практиці наукових досліджень. Отримані в результаті досліджень експериментальні дані піддавалися статистичного аналізу.

Достовірність відмінностей експериментальних даних виявлялося за

t-критерієм Стьюдента. Обчислити середню арифметичну величину кожної групи окремо:

$$M = \frac{\sum V}{n};$$

де \sum знак підсумовування;

V – отримані у дослідженні значення (варіанти);

n – число варіант.

Процес математичної обробки матеріалу, отриманого в ході дослідження, здійснювався на комп'ютерах з використанням пакета прикладних програм. За допомогою методів статистичної обробки експериментальних даних безпосередньо перевіряються, доводяться чи спростовуються гіпотези, пов'язані з експериментом.

2.2. Організація та проведення досліджень

Враховуючи актуальність питань впливу згуртованості на успішність змагання в артистичному плаванні та визначення факторів її що зумовлювали, нами було проведено дослідження в природних умовах планового тренувального процесу протягом змагального етапу.

У дослідженні взяли участь 8 спортсменок І збірної команди міста Києва у кількості 8 чоловік. Звання КМС (6 чоловік) та МС (2 людини), які займаються синхронним плаванням, вік спортсменок 14-15 років.

Дослідження проводилися у з листопада 2020 року по жовтень 2021 року та були поділені на три взаємопов'язані етапи:

На першому етапі проводилися: теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних, підбір та підготовка піддослідних для дослідження та його проведення.

Методологічну та науково-теоретичну основу роботи склали теорія та методика спортивної тренування. У своїх дослідженнях ми спиралися на теоретичні положення психології та фізіології спорту при застосуванні засобів та методів для підвищення рівня згуртованості команди, основи управління тренувальним процесом спортсменів, які займаються синхронним плаванням.

На другому етапі було проведено анкетування спортсменок виявлення рівня згуртованості команд, застосовувалися, розроблені засоби та методи, що сприяють підвищенню рівня згуртованості спортивної команди.

всі спортсмени виконали анкетування за методикою оцінки психологічної атмосфери в організації А.Ф. Фідлера, методику «Q-сортування» та методику діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса

На третьому етапі здійснювалася математико-статистична обробка отриманих у ході дослідження даних та їх інтерпретація. На завершальному

етапі аналіз результатів досліджень дозволив зробити висновки та практичні рекомендації. Завершенням роботи загалом стало оформлення роботи.

ІІІ РОЗДІЛ

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФОРМУВАННЯ КОМАНДНОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ

3.1. Результати дослідження

З метою отримання об'єктивних відомостей на констатуючому етапі дослідження у червні 2021 року, ми тестували за наведеними нижче методиками збірну команду Києва з артистичного плавання. Були використані такі методики:

1. Методика оцінки психологічної атмосфери в організації А.Ф. Фідлера;
2. методика «Q-сортування»;
3. методику діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса.

Тестування проводили на дослідження соціально-психологічного клімату команди за методикою "Психологічна атмосфера в команді" (Ф. Фідлер в обробці, адаптована для спортивних команд Ю.Л. Ханіна).

Методика використовується для оцінки психологічної атмосфери в колективі. В основі лежить метод семантичного диференціала. Нижче запропонований бланк методики. Відповідь по кожному з 10 пунктів шкал оцінюється зліва направо від 1 до 8 балів. Чим лівіше розташований знак *, тим нижчий бал, тим доброзичливіша психологічна атмосфера в колективі, на думку того, хто відповідає. Підсумковий показник коливається від 10 (найбільш позитивна оцінка) до 80 (найбільш негативна оцінка) балів.

На підставі індивідуальних профілів створюється середній профіль, який і характеризує психологічну атмосферу колективу в підрозділі. Методика цікава

тим, що допускає анонімне обстеження, а це підвищує її надійність. Надійність збільшується і в поєднанні з іншими методиками (наприклад, соціометрією).

Алгоритм підрахунку:

1. На підставі індивідуальних профілів підраховується середнє значення по кожному пункту;

2. Створюємо середній профіль. Підраховується сума середніх значень та ділиться на кількість пунктів (10);

3. Остаточна сума заноситься до графіку «Динаміка психологічної атмосфери в підрозділі» що вказує на середнє значення, яке і характеризує психологічну атмосферу колективу.

Показники:

60-80 – вказують на погану, недоброзичливу, психологічну атмосферу у колективі;

40-59 – є середніми показниками і говорять про наявність у колективі незначних дестабілізуючих факторів;

До 39 – свідчить про доброзичливу психологічну атмосферу у колективі.

Після обробки даних анкетування з опитування, ми отримали таке: за шкалою "психологічна атмосфера в команді" в експериментальній групі середньоарифметичний показник 19,7 балів, це показує нам, що в команді доволі доброзичлива атмосфера (Табл. 3.1) [13, 38, 79].

Таблиця 3.1

Результати тестування на дослідження соціально-психологічного клімату команди за методикою "Психологічна атмосфера в команді"

Графа	Загальна сума	Середнє значення
Дружелюбність - Ворожість	19	2,1
Згода - Незгода	27	3
Задоволеність - Незадоволеність	19	2,1
Продуктивність - Непродуктивність	20	2,2
Теплота - Холодність	15	1,6
Співпраця - Неузгодженість	19	2,1
Взаємопідтримка - Недоброзичливість	11	1,2
Захопленість - Байдужість	19	2,1
Цікавість - Нудьга	18	2
Успішність - Безуспішність	12	1,3
Σ	179	19,7

Сума середніх значень: 19,7.

Свідчить про доброзичливу психологічну атмосферу у команді.

Найбільш високе середнє значення набула графа «Згода – Незгода»: 3.

Отримані дані свідчать про те, що найбільш суттєвою проблемою для команди є знаходження згоди та пошук компромісу. Однак середнє значення у 3 пункти не є критичним і навіть не сягає середньої позначки, тому показники по графі «Згода – Незгода» знаходяться на адекватному рівні та не вимагають корегування.

Найменше значення – графа «Взаємопідтримка – Недоброзичливість»: 1,2, що свідчить про готовність спортсменів надавати підтримку колегам по команді та отримувати її.

Методика «Q-сортировка».

Методика «Q-сортування» має на меті діагностику основних тенденцій поведінки особистості в реальній групі та її уявлень про себе як про соціальний суб'єкт. Передбачається можливим варіант виконання завдання із встановленням в інструкції: стосовно себе; по відношенню до іншим людям; з диференціацією різних соціальних ситуацій.

Можна отримати відомості щодо уявлення про себе в аспекті «ідеального Я» та «реального Я». Так, тенденція до залежності проявляється у внутрішньому прагненні індивіда до прийняття групових стандартів та цінностей (соціальних та морально-етичних).

Тенденція до комунікабельності свідчить про контактності, прагнення емоційним проявам у спілкуванні як і групі, і її межами.

Тенденція до «боротьби» - це активне прагнення особистості брати участь у груповому житті, домагатися глибшого статусу у системі міжособистісних взаємин.

На противагу цій тенденції уникнення «боротьби» показує прагнення уникнути взаємодії, зберегти нейтралітет у групових суперечках і конфліктах, схильність до компромісним рішенням. Кожна з цих тенденцій має внутрішню та зовнішню показники, тобто. може бути внутрішньо властивою індивіду, а може бути зовнішньою, своєрідною маскою, що приховує справжнє обличчя людини [17, 69, 75].

Результати анкетування за методикою «Q-сортування» представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати анкетування за методикою «Q-сортування»

Назва шкали/ № спортсменки	1	2	3	4	5	6	7	8
Залежність	9	6	10	12	9	10	8	10
Незалежність	4	4	2	5	9	5	6	4
Товариськість	12	5	11	7	11	12	11	9
Нетовариськість	2	4	4	4	8	4	6	6
Прийняття боротьби	8	4	3	2	7	4	6	5
Неприйняття боротьби	4	9	11	12	11	10	7	11

За результатами анкетування ми можемо зробити наступні висновки: кожна з тенденцій має внутрішню і зовнішню характеристику, тобто. залежність, товариськість і " боротьба " можуть бути істинними, внутрішньо властивими особистості, а можуть бути зовнішніми, своєрідною "маскою", що приховує справжнє обличчя людини.

За шкалою «залежність» максимальну кількість балів набрала спортсменка №4. Однак кількість балів знаходиться у межах допустимого і не характеризує особистість як слабохарактерну. Для таких особистостей характерно: підпорядкованість лідерам групи, нерішучість у спілкуванні, покірність чужої волі, покірливість і під час наказів.

Більшість показників лежить у межах 8-10 балів, що характеризує членів групи як досить рішучих, але тих, що не переходять межі дозволеного спортсменів.

За шкалою «незалежність» найвищий показник – 9 – спостерігається у спортсменки №5, що характеризує її як найбільш самостійну, рішучу, завзяту у відстоюванні своїх поглядів серед своїх партнерів по команді. Але середні значення по команді досить низькі, що говорить про те, що у групі відсутні або майже відсутні внутрішні і зовнішні прагнення особистостей не приймати групові стандарти як соціальні, і морально-етичні.

За шкалою «товариськість» більшість членів команди мають досить високі значення. Члени команди прагнуть утворювати емоційні зв'язки як і у своїй групі, так і її межами, життєрадісні у спілкуванні, живі та компанійські. Ці показники є досить суттєвими для командних видів спорту, особливо для артистичного плавання, де конкуренція між спортсменками повинна межувати із дружніми стосунками для створення команди.

Найнижчий показник за цією шкалою має спортсменка під номером 2, у якої спостерігається тенденція до прагнення обмежити коло своїх емоційних контактів.

За шкалою «нетовариськість» члени команди мають низькі показники, що підтверджують відкритість до емоційних контактів між членами групи. Однак спортсменка №5 має значення дещо вище інших за цією шкалою. Це може означати прагнення особистості не утворювати емоційні зв'язки як і своїй групі, і її межами. особистість справляє враження похмурості, байдужості до справ групи, млявості у спілкуванні, мовчазності та байдужості до проблем групи. нелюдимість, пасивність та інертність. Але досить високий показник за шкалою «товариськість» може говорити про наявність внутрішнього конфлікту особи, яка перебуває у владі однаково виражених протилежних тенденцій. Внутрішній конфлікт особистості між прагненням спортсменки утворювати емоційні зв'язки як усередині групи, так і за її межами, і часом байдужості до справ групи, млявості у спілкуванні та байдужості до проблем групи.

Результати за шкалою «прийняття боротьби». У більшості спортсменів низький рівень прагнення особистості брати участь у груповому житті, прагнення до досягнення вищого статусу групи. Прагнення боротьби, завзятість у досягненні своєї мети, наполегливість у відстоюванні своїх поглядів є мінімальним. Також вибагливість до оточуючих та непохитність волі, принциповість у оцінках, працездатність та цілеспрямованість на дещо вищому рівні спостерігається лише у спортсменки №1, яка є лідером команди і найбільш перспективною спортсменкою, та у спортсменки №5.

Шкалою, що наглядно характеризує стосунки у групі стала шкала «уникнення боротьби». Спортсмени прагнуть уникнути взаємодії, намагаються зберегти «нейтралітет» у групових суперечках і конфліктах, схильні до компромісних рішень. Найбільш низьким результатом став результат спортсменки №1, що є лідером групи [8, 16, 27, 79].

Таблиця 3.3

Таблиця середніх значень за показниками анкетування по методиці «Q-сортування»

Назва шкали	Середнє значення по шкалі
Залежність	9,25
Незалежність	4,86
Товариськість	9,75
Нетовариськість	5,25
Прийняття боротьби	4,86
Неприйняття боротьби	9,38

Результати за тестуванням з методикою «Q-сортування» дозволяють дійти висновку, що у групи панує дружня атмосфера. Спортсменки мають внутрішнє прагнення до прийняття групових стандартів та цінностей: соціальних та

морально-етичних. У групі спостерігається контактність, прагнення встановити емоційні зв'язки як у своїй групі, так і за її межами. Також, що є важливим у таких тісних групах, у спортсменів спостерігається схильність до компромісних рішень.

Найбільш яскраво ці тенденції спостерігаються у порівнянні протилежних шкал, що представлені на рис.3.1.



Рис.3.1 Порівняння протилежних шкал за середніми значеннями, отриманими після проходження анкетування за методикою «Q-сортування» спортсменками артистичного плавання

Методика «Мотивація до успіху» Теодора Елерса.

Методика оцінює силу прагнення досягнення мети, до успіху.

Методика Елерса заснована на теорії про баланс двох провідних мотивів особистості - мотив до досягнення успіху і мотив до уникнення невдачі. Вважається, що сотні даних мотивів визначає поведінку людини при зустрічі з перешкодами до досягнення мети. Результати методики Елерса тісно корелюють з даними Тесту мотивації досягнення Мехрабіана (ТМД). Крім тесту

провідного мотиву особистості процесі профорієнтації застосовуються методики виявлення структури професійної мотивації — до таких належить, наприклад, методика " Мотиви вибору професії ".

Результати опитувальника дозволяють говорити не лише про мотивацію до досягнення успіху, а й про цілеспрямованість оптанту, ступінь того, наскільки він готовий ризикувати заради подолання перешкоди на шляху до вирішення професійного завдання.

Стимульний матеріал являє собою 41 твердження, на які випробуваному необхідно дати один із 2 варіантів відповідей "так" або "ні". Тест відноситься до моношкальних методик. Ступінь виразності мотивації до успіху оцінюється кількістю балів, які збігаються з ключем.

Дослідження показали, що люди, помірковано і сильно орієнтовані на успіх, воліють середній рівень ризику. Ті ж, хто боїться невдач, воліють малий або, навпаки, занадто великий рівень ризику. Чим вища мотивація людини до успіху— досягнення мети, тим нижча готовність до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і на надію на успіх: при сильній мотивації до успіху надії на успіх зазвичай скромніші, ніж при слабкій мотивації до успіху. До того ж людям, мотивованим на успіх і мають великі надії на нього, властиво уникати високого ризику. Ті, хто сильно мотивований на успіх і мають високу готовність до ризику, рідше потрапляють у нещасні випадки, ніж ті, які мають високу готовність до ризику, але високу мотивацію уникнення невдач (захист). І навпаки, коли людина має високу мотивацію до уникнення невдач (захист), це перешкоджає мотиву до успіху — досягненню мети [6, 8, 78, 76].

Результати анкетування спортсменів артистичного плавання за методикою ««Мотивація до успіху» Т. Елерса представлені у Таблиці 3.4 та проілюстровані на рис. 3.2

Таблиця 3.4

Результати анкетування за методикою «Мотивація до успіху» Т. Елерса спортсменів артистичного плавання

Спортсмен №	1	2	3	4	5	6	7	8
Результат	18	21	14	25	14	22	14	22
Середній результат по команді	18,75							

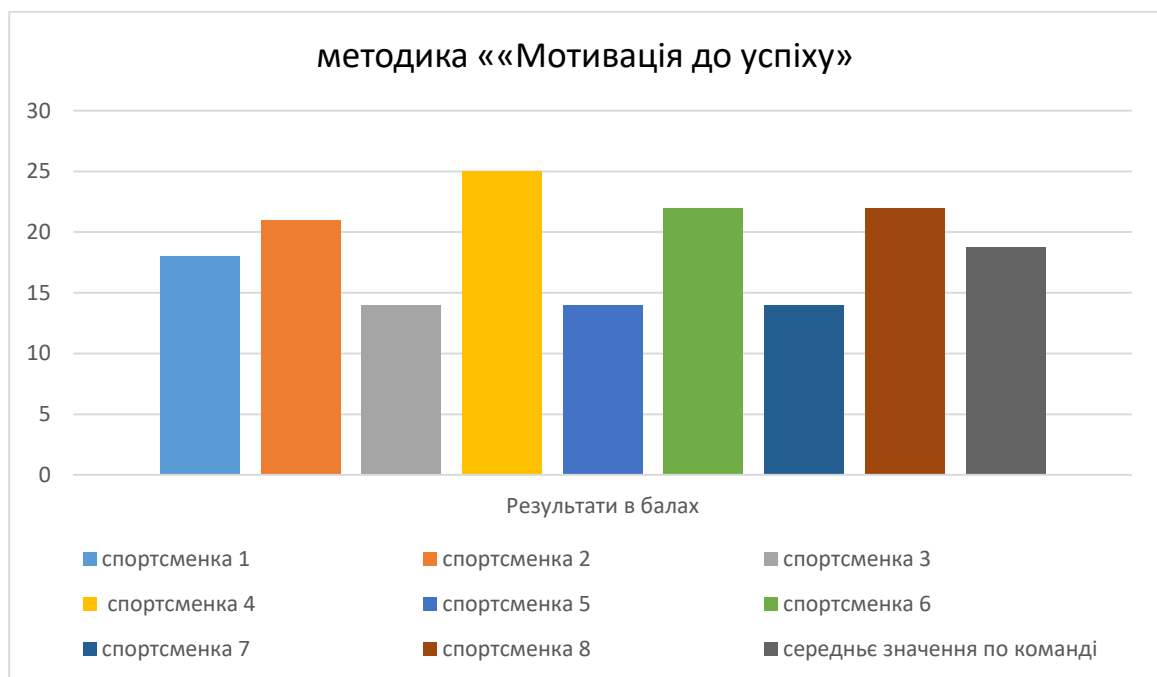


рис.3.2 Ілюстрація результатів анкетування спортсменів артистичного плавання за методикою «Мотивація до успіху» Т. Елерса

Чим більша сума балів, тим вищий рівень мотивації до досягнення успіху.

- від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху;
- від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації;
- від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;
- більше 21 бала – надто високий рівень мотивації до успіху.

Серед анкетованих спортсменів перебільшує надто високий рівень мотивації до успіху (4 людини), також у великої частини групи виявлений середній рівень мотивації (3 людини); високий рівень мотивації виявлено у 1 людини.

Рівень мотивації групи безпосередньо пов'язані з її згуртованістю: висока мотивація зумовлює високу згуртованість і ціннісно-орієнтаційне єдність групи.

Автори, з чиїми роботами ми ознайомилися, вказують на те, що згуртованість колективу визначається як ідейна, моральна, інтелектуальна, емоційна та волева єдність його членів, що розвивається на основі такої об'єктивної характеристики, як організаційна єдність та загальногруппова мотивація. Згуртованість групи багато в чому визначається психологічним рівнем групового розвитку.

3.2 Аналіз взаємозв'язку рівня командної згуртованості та змагальної успішності спортсменів артистичного плавання

Аналіз змагальної діяльності спортсменок, що спеціалізуються у артистичному плаванні, дозволив встановити, що високий рівень командної згуртованості, доброзичлива психологічна атмосфера у колективі, високий рівень мотивації позитивно впливають на результативність змагань.

Аналіз результатів Кубка України з плавання синхронного 21-25 червня 2021 року у м. Одесі басейн «Екіпаж НУМА» показує, що збірна Київ-1 стабільно посідає друге місце у всіх дисциплінах (група, комбінована група, хайлайт, дует), що, без сумніву, є високим результатом.

Результати представлені у Таблиці 2.1 та Таблиці 2.2 (с.56-57).

Группова згуртованість впливає на результати діяльності групи загалом. Якщо норми поведінки, прийняті групи, націлені досягнення значних результатів, це гарантує ефективну роботу групи .Процес згуртування малої

групи складає всіх етапах її розвитку. Спочатку члени групи сприймають одне одного зовнішніх, поверхневих характеристиках. У ході спілкування формуються симпатії та антипатії, на основі яких здійснюється інтеграція неофіційних мікро-груп, а потім – внутрішнє прийняття своєї ролі та відповідальності за їх досягнення. Нові системи цінностей та відносин накладаються на існуючі, тому гармонізація індивідуальних та групових норм та їх адаптація здійснюються безболісно. У процесі колективної діяльності продовжується зміцнення системи ціннісних орієнтацій. Взаємодії, ділове та емоційне єдність членів малої групи стають фактором розвитку згуртованості малих груп.

Чим вище рівень розвитку групи, тим більше його позитивний вплив на людину. Якщо, однак, для учасників взаємодії зміст того, що вони роблять, важливий і відповідно до цілей і завдань, що стоять перед колективом, вплив рівня розвитку групи на особистість максимально [6, 25]. Загальні цінності це досить інтенсивний фактор командування [10]. Єдність команди здійснюється з урахуванням факторів, що встановлюють рівень групової згуртованості. Слід визнати існування загальних та місцевих факторів внутрішньогрупової згуртованості. Загальні чинники групової єдності універсальні і мають однакове значення всім колективів незалежно від професії та діяльності. До місцевих факторів групової згуртованості відносяться характерні особливості колективу та соціальних груп спортсменів, що входять до нього.

Виявляється ефективність діяльності команди як співвідношення досягнутих результатів до найвищого досяжного або заздалегідь запланованого результату. Є два критерії:

- 1) продуктивність;
- 2) задоволеність (працею, членством групи) [7, 25].

Виділяють безліч інших критеріїв, які дозволяють врахувати соціальні та психологічні аспекти ефективності діяльності групи (наприклад, розвиток особистості, згуртованість та рівень керованості колективу). Складність визначення ефективності діяльності групи за цими критеріями полягає у важкості вибору одиниць виміру та розробки відповідних вимірювальних процедур [24, 26].

Потенційна ефективність спільної діяльності дорівнює сумі індивідуальних здібностей у команді. Однак трапляються випадки, коли загальний результат групи більший, ніж сума можливостей її членів, за рахунок оптимального розподілу роботи між членами команди [28].

Усі динамічні процеси, що відбуваються у групі, тим чи іншим чином забезпечують ефективність групової діяльності загалом. Ефективність діяльності малої групи може бути досліджена різних рівнях. Продуктивність праці групи є лише показник ефективності. Інший показник-це задоволеність членів групи роботою у групі. Проблема задоволеності працею у конкретному колективі, організації чи виробництві має й інший бік -як проблема груповий згуртованості команди, тобто. виступає у безпосередньому відношенні до спільної групової діяльності.

3.3 Інтегрована програма формування групової згуртованості спортсменів артистичного плавання

Раніше було встановлено, що в командах за однакової загальної фізичної, спеціальної та технічної підготовки може відрізнитися рівень групової згуртованості, що безпосередньо впливає на результат спортивних змагань

Отже, для формування згуртованості колективу та стабілізації мікроклімату команди з артистичного плавання дівчат 13-16 років ми створили робочу програму у вигляді річного плану-графіка. План-графік створений

відповідно до тренувальних навантажень запитам змагальної діяльності спортсменів з акцентом на психологічну підготовку, розподілену протягом року.

Зазначимо, що тривалість підготовчого періоду займає до 6 місяців підготовки, в період якого буде проводитися основна робота на згуртування команди з артистичного плавання.

Рекомендується наступне співвідношення елементів у структурі змагального періоду: 10% – загальна фізична підготовка, 20% – спеціальна фізична підготовка, 70% – технічна підготовка.

Зазначається, що основну увагу слід зосередити на відпрацюванні композиції змагання, елементів і синхронності при виконанні композицій. А також психологічна підготовка до майбутніх змагань. Стверджується, що перехідний період спортсменів спрямовано відновлення фізичного і психологічного потенціалу. У цей період рекомендується вносити корективи у композиції змагань або складати нові, а також проводити тренінги з врегулювання конфліктних ситуацій [8, 71, 79].

У підготовчому періоді спортсмени активно використовують загальну та спеціальну фізичну підготовку, набувають спортивної форми, вивчають, опановують та вдосконалюють техніку основних елементів різної складності, сполук та комбінацій, виховують витривалість та напручують синхронність. У цей період складається і розучується композиція змагання. А йде також психологічна підготовка до майбутнім змаганням та різноманітні заходи на згуртування колективу, покращення психологічного клімату команди. Це найбільш важливий період у підготовці спортсменів, протягом якого закладається технічна та функціональна основа для успішної підготовки та участі в основних змаганнях, внаслідок чого забезпечується становлення

основних сторін підготовленості. Як правило, цей етап досить тривалий і може тривати до шести місяців підготовки [3, 4, 7]

У змагальному періоді (ОФП - 10%, СФП - 20% і ТП - 70%) увагу слід зосередити на відпрацюванні композиції змагань, елементів і синхронності при виконанні композицій. У цей період у спортсменів-синхроністок відбувається подальше - вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка, здійснюється безпосередня підготовка та участь у основних змаганнях. До цього етапу спортсмени повинні набути відповідної форми, володіти спеціальними елементами зі змагальних програм та технічними навичками [3, 25, 49, 69].

Перехідний період спортсменів спрямований на відновлення фізичного та психологічного потенціалу спортсменів після тренувальних та змагальних навантажень попередніх періодів підготовки. Вносяться корективи до композиції змагань, в деяких випадках складаються нові композиції. Здійснюються заходи, спрямовані на підготовку до чергового макроциклу [6, 18, 79].

При аналізі документації ми з'ясували, що у психологічну підготовку команду виділено максимум 1 годину на місяць, а окремі періоди програмах і зовсім 1 годину на 3 місяці. За нашою програмою на підготовчому та перехідному періодах, 10-15 хвилин часу від тренувального заняття виділяється на психологічну підготовку, в це реалізовані соціально-психологічні ігри, тести та інше. На підготовчому та перехідному етапах, тести та тренінги впроваджувалися у тренування три рази на тиждень, займаючи 15 хвилин від загального часу заняття.

Далі опишемо приклад одного з таких тренінгів, але забігаючи наперед, хочемо зазначити, побоювання, що дані тренінги будуть на шкоду фізичній підготовці команди, не виправдалося. Це доводять призові місця, які виборола

команда у змагальний період. Ціль тренінгу: формування згуртованості команди, розвиток колективу як цілісного групового суб'єкта. Тренінгові заняття розвивають такі навички та вміння: доброзичливість, інтерес та вміння будувати довірчі стосунки один з одним; емоційно співпереживати члену команди; співпрацювати та діяти спільно; узгоджувати свої дії з іншими та спільно вирішувати поставлені завдання; вирішувати конфліктні ситуації, що сприяє зближенню членів команди та розвитку почуття «Ми» в колективі. В основі змісту програми тренінгу «Розвиток згуртованості команди» лежить вирішення проблем, які близькі та зрозумілі учасникам: як будувати відносини у колективі та протистояти тиску; як зрозуміти іншу людину в ході розмови, і як важливо вміти донести свої думки та почуття до співрозмовника. Таким чином, формується комунікативна компетентність членів команди, але в її основі динамічно розвивається групова згуртованість, проявляється психологічна стійкість.

План тренінгу:

Знайомство учасників з цілями та завданнями тренінгу (2 хв);

Групові норми (7 хв);

Вправа "Візьми серветок" (15 хв);

Вправа "Вузол" (10 хв);

Вправа "Спільний рахунок" (10 хв);

Вправа "Квадрат" (10 хв);

Вправа "Інтуїція" (20 хв);

Вправа «Плутанина» (10 хв);

Вправа «Злива» (10 хв);

10. Рефлексія (5 хв).

Хід заняття:

1. Вступне слово. Ознайомлення учасників із цілями тренінгу

2. Ухвалення групових норм.

Правило конфіденційності: все що говориться і чується у групі, не виноситься її межі. Після заняття третім особам ви можете розповідати лише про свої власні переживання. Ви не повинні повідомляти нічого про дії, слова та почуття інших учасників.

Говорити максимально щиро.

Ви повинні бути максимально реальним, дотримуватися принципу «тут і зараз». Бути сьогодні — означає звертати увагу до поточної події, на поведінку і почуття інших учасників, тобто. бути включеним у групову роботу.

У групі не говорять про інших учасників у третій особі, а звертаються до них, називаючи на ім'я.

3. Вправа «Візьми серветок».

Мета: виявлення уявлень слухачів себе.

Обладнання: пачка серветок.

Тренер передає по колу пачку паперових серветок зі словами: "На випадок, якщо знадобляться, візьміть, будь ласка, собі трохи серветок".

Після того, як усі учасники взяли серветки, тренер просить кожного представитися і повідомити про себе стільки фактів, скільки серветок він узяв.

4. Вправа «Вузол»

Обладнання: довга мотузка.

Кожен із групи тримається за мотузку. Завдання — зав'язати мотузку у вузол. Відпускати руки не можна, можна лише переміщати вздовж мотузки (якщо хтось відпускає руки, вправа починається спочатку)

5. Вправа «Спільний рахунок».

Завдання дуже просте: слід лише дорахувати до десяти (за кількістю учасників). Хитрість у тому, що вважати треба колективно: хтось говорить «один», хтось інший — «два» тощо, домовлятися про порядок рахунку не

можна. Якщо чергове число вимовляють одночасно дві людини, рахунок починається спочатку. У найпростішому варіанті вправа виконується із заплющеними очима, у складнішому - із заплющеними

Розмовляти під час виконання вправи забороняється. Ведучий фіксує, до скільки, вдалося довести рахунок у кожному зі спроб. Ця вправа проходить цікавіше, коли учасники розташовуються не по колу, а врозтіч. Якщо учасники самі встановлять певний порядок виголошення чисел (за колом, через одного, за алфавітом тощо), слідує

похвалити їх за винахідливість.

6. Вправа "Квадрат".

Ціль: відчувати кожного учасника групи

Побудуйте весь колектив у коло, і нехай учасники заплющать очі.

Тепер, не відкриваючи очей, потрібно перебудуватися в квадрат. Зазвичай одразу починається балаган, все кричать, пропонуючи свою стратегію. Через якийсь час виявляється організатор процесу, який фактично будує людей.

Після того, як квадрат буде побудований, не дозволяйте розплющувати очі.

Запитайте, чи всі впевнені, що вони стоять у квадраті? Зазвичай, є кілька людей, які в цьому не впевнені. Квадрат дійсно має бути рівним. І тільки після того, як абсолютно всі погодяться, що стоять саме у квадраті, запропонуйте учасникам розплющити очі, порадіти за добрий результат та проаналізувати процес. Також можна будуватися в інші постаті.

Під час вправ учасники переживають сильні емоції та роблять безліч висновків, тому після кожного етапу можна влаштовувати невелике обговорення, де можна говорити побажання своїм колегам для покращення роботи. Найголовніше питання тут, яким чином завдання можна було зробити якіснішим та швидшим?

Дуже добре, якщо кожен учасник тренінгу буде відзначений керівництвом, а ще краще якщо команди отримають хороші пам'ятні призи.

7. Вправа «Інтуїція» (20 хв.)

Мета: розвиток уміння прислухатися до групи.

Усі учасники сидять на стільцях у колі. Один учасник на деякий час виводиться із приміщення. Група домовляється про якесь завдання, яке повинен буде виконати цей учасник (наприклад, зняти ланцюжок з шиї Свети та повісити її Марії), і про звук, який буде використовувати група для підказок (мотив пісні або просто якийсь звук).

Потім учасник знову заходить до приміщення, і йому повідомляється, що він має виконувати якесь завдання. Коли учасник починає наближатися до виконання завдання, звук групи стає гучнішим.

Зазвичай це виглядає в такий спосіб. Спочатку учасник намагається визначити «об'єкт» завдання — проходить повз усіх учасників, коли він доходить до Світли, звук стає зовсім гучним. «Об'єкт» визначено, тепер потрібно з'ясувати, у чому полягає завдання. Учасник пробує далі: стосується плечей, годинника — тихий звук, ланцюжка на шиї — гучний звук.

Учасник знімає ланцюжок і приміряє його на себе – звук стає тихішим. Іде повз усіх учасників і доходить до Марії — звук стає гучнішим, і т.д.

Після кількох кіл завдання можна ускладнити: поставити свій порожній стілець у центр кола і сісти на нього, помінятися з кимось місцями, знайти і відкрити парасольку і прогулятися під нею з кимось з інших учасників.

8. Вправа «Плутанина».

Ціль: Виявлення ступеня групової згуртованості. Настроювання учасників на взаємодію.

Учасники встають у коло і простягають праву руку до центру кола. За сигналом ведучого кожен учасник повинен знайти собі «друга з

рукостискання». Потім усі учасники витягують ліву руку і знаходять собі «друга по рукостисканню» (важливо щоб друзі по рукостисканню були різні). І тепер завдання учасників у тому, щоб розплутатися, тобто. знову вишикуватися в коло, не роз'єднуючи рук. Завдання можна ускладнити тим, що заборонити усіяке спілкування між учасниками.

9. Вправа «Злива»

Усі сидять у колі. Ведучий просить усіх заплющити очі і зберігати тишу, налаштовуючись таким чином на сприйняття звуків. Через деякий час ведучий починає потирати долоні (шум дощу, що наближається), потім до нього приєднуються наступний учасник і тд. проти годинникової стрілки, доки останній учасник (лівий сусід ведучого) не підхопить це

рух. Потім ведучий запускає такі рухи — клацання пальцями однієї руки (перші великі краплі). Поступово цей рух виконують усі учасники. Таким чином, будуть запуснені такі рухи:

Потирання долонь (шум зливи, що наближається);

Клацання пальців однієї руки;

Клацання пальців двох рук;

Хлопки в долоні;

Хлопки по грудях;

Хлопки по одному коліну;

Хлопки по двох колінах;

Не перестаючи плескати, спочатку тупотіти однією ногою, потім двома ногами.

Так поступово створюється шум сильної зливи.

Через якийсь час ведучий починає запускати рухи у зворотному порядку - дощ поступово затихає та віддаляється. Після того як останній учасник

перестане потирати долоні, кілька секунд усі сидять у тиші, поки ведучий не попросить розплющити очі. Ну як? Ви почули шум тропічної зливи.

Правила: Починай виконувати рухи лише після твого сусіда зліва.

Продовжуй виконувати старий рух, доки не приступиш до нового.

10. Рефлексія. Висловіть, будь ласка, вашу думку про тренінг, про своє самопочуття, задоволеність своєю роботою в групі та свої побажання.

Фінальні обійми.

На контрольному етапі ми оцінювали ефективність подібних соціально-психологічних тренінгів за допомогою діагностики за методиками, використаними на констатуючому етапі експерименту[17, 39, 59, 78].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

Результати дослідження за методиками: методика «Оцінки психологічної атмосфери в колективі» А.Ф. Фідлера; методика «Q-сорювання»; методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, – показують, що у команді Київ-1 панує доброзичлива атмосфера, рівень мотивації високий, що позитивно впливає на результативність та успішність змагань.

Згідно з отриманими даними, найважливішою проблемою для команди є пошук компромісів. Однак середнє значення 3 бали є незначним і не досягає середнього балу, тому показник у графі «Згода – Незгода» є достатнім і не потребує коригування.

Члени команди формують емоційні зв'язки всередині та поза групою, весело спілкуються, жваві та товариські.

Ці показники дуже важливі для командних видів спорту, особливо для артистичного плавання, де конкуренція між спортсменами повинна бути в контакті з дружбаю, щоб сформувати команду.

Спортсмени уникають конфліктної взаємодії, намагаються залишатися «нейтральними» в групових суперечках і конфліктах і схильні до компромісних рішень.

Рівень мотивації в групі безпосередньо пов'язаний із згуртованістю. Висока мотивація членів команди визначає високу згуртованість групи та ціннісно-орієнтовану інтеграцію.

Усі динамічні процеси, що відбуваються в малій групі, так чи інакше забезпечують ефективність діяльності групи в цілому. Діяльність малої групи можна перевіряти на різних рівнях. Групова продуктивність є лише одним із показників ефективності. Іншим показником є задоволеність членів групи роботою групи. Проблема задоволеності роботою в конкретному колективі, організації чи виробництві має і інший бік - як проблема згуртованості

колективу, тобто діючого в безпосередньому зв'язку зі спільною груповою діяльністю.

Аналіз результатів Кубка України з плавання синхронного 21-25 червня 2021 року у м. Одесі басейн «Екіпаж НУМА» показує, що збірна Київ-1 стабільно посідає друге місце у всіх дисциплінах (група, комбінована група, хайлайт, дует), що, без сумніву, є високим результатом.

ВИСНОВКИ

Експериментальне застосування показало ефективність інтегрованої програми формування групової згуртованості у команді спортсменів, що спеціалізуються на артистичному плаванні віку 13-15 років.

В результаті практичного застосування запропонованої інтегрованої програми формування групової згуртованості та об'єктивних даних, отриманих за підсумками експерименту, є підстави для виділення практично значимих висновків дослідження:

1. Проведений аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, узагальнення досвіду роботи тренерів з артистичного плавання у вихованні дозволили дійти висновку, що результативність змагань в артистичному плаванні слабо пов'язується із психологічною складовою підготовки спортивної команди, зокрема, вплив командної згуртованості на змагальну успішність.

Встановлено, що спортивна команда – це група спортсменів, які беруть участь у змаганнях, що має всі характеристики колективу. Спортивному колективу притаманні ознаки і структура характерна малої соціальної групи, де враховується такі характеристики, як: групова згуртованість, психологічна атмосфера, стійкість структури, ієрархія членів групи, збереження оптимального обсягу групи та інших. Аналіз також показав, що на сьогоднішній день недостатньо розроблені способи та механізми формування спортивної команди в артистичному плаванні, проте багатогодинна щоденна робота у постійному колективі працює на зближення та формування колективної згуртованості.

2. Виявлено рівень групової згуртованості дівчат 13-15 років у командних видах спорту, який перебуває у сильній кореляційній залежності від кількості годин, що виділяються на психологічну підготовку.

Результати досліджень за наступними методиками: методика «Оцінки психологічної атмосфери в колективі» А.Ф. Фідлера; методика «Q-сортування»; методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, – показують, що у досліджуваній команді з артистичного плавання рівень згуртованості є достатньо високим.

Сума середніх значень: 19,7 за методикою «Оцінки психологічної атмосфери в колективі» А.Ф. Фідлера свідчить про доброзичливу психологічну атмосферу у команді.

Середні значення за методикою «Q-сортування»: залежність - 9,25, незалежність - 4,86, товариськість - 9,75, нетовариськість - 5,25, прийняття боротьби - 4,86, неприйняття боротьби - 9,38, свідчать про прагнення до прийняття групових стандартів та цінностей: соціальних, морально-етичних, прагнення утворювати емоційні зв'язки у своїй групі, схильність до компромісних рішень, що панують у групі.

Середній за групою результат анкетування за методикою «Мотивація до успіху» Т. Елерса: 18,75 – помірно високий рівень мотивації. Рівень мотивації групи безпосередньо пов'язані з її згуртованістю: висока мотивація зумовлює високу згуртованість і ціннісно-орієнтаційне єдність групи.

Таким чином, аналіз результатів анкетування та змагальних протоколів на прикладі збірної команди Київ-1 з артистичного плавання дозволив дійти висновку, що командна групова згуртованість може позитивно впливати на результативність тренувального та змагального процесу.

Апробовано засоби та методи, що сприяють підвищення рівня згуртованості команди спортсменів, котрі займаються артистичним плаванням. Застосовані вправи послужили нам як засобами підвищення командної згуртованості, а й допомогли урізноманітнити тренувальний процес, і навіть підвищити координаційні здібності.

3. Експериментально доведено ефективність засобів підвищення рівня згуртованості команди. У вигляді річного плану-графіка було апробовано інтегративну програму формування групової згуртованості команди, що займаються артистичним плаванням (дівчата 13-15 років). План-графік був створений відповідно до тренувальних навантажень запитам змагальної діяльності спортсменів з акцентом на психологічну підготовку, розподілену протягом року.

Психологічна підготовка складається із спеціалізованих тренінгів різної тривалості на підвищення групової згуртованості, взаємодії в команді тощо, а також включена до тренувальної діяльності команди.

Виходячи з отриманих даних, ми можемо рекомендувати цей комплекс для застосування.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

В рамках практичного застосування запропонованої інтегрованої програми формування групової згуртованості в команді спортсменів, що спеціалізуються в артистичному плаванні (дівчат 13-15 років), для ефективної організації тренувального процесу спортсменів слід враховувати ряд рекомендацій:

1. Психологічній підготовці спортсменів приділяти щонайменше 1 години на тиждень, щонайменше 50 годин на рік. Основну роботу з психологічної підготовки на згуртування команди тощо. проводити в підготовчий та

перехідний періоди, в період змагання приділяти уваги безпосередньої психічної підготовки до майбутніх змагань.

2. Здійснювати контроль усіх видів підготовки спортсменів протягом усього навчального року, а саме на початку сезону, у підготовчий період та на передстартовому етапі.

3. Рекомендовані форми занять з психологічної підготовки у вигляді спеціалізованих тренінгів, а також включати у тренувальну діяльність команди.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова Г. С. Практикум по возрастной психологии. – М.,1998.
2. Аверкович, Э.П. Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов :Автореферат;1980. 78 с.
3. Агаджанян, Н. А. Адаптация и резервы организма: учебник / Н. А.
4. Алабин, В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: учебник/ В. Г. Алабин. — Харьков, 1993. — 243с.
5. Аркаев, Л. Я. Энциклопедия спортивной гимнастики / Л. Я. Аркаев; под ред. В. М. Смолевский. — Москва: ООО «Анита Пресс», 2006. — 94 с.
 Арнаутова Л, Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;2:104-12.
6. Басаргина, Д. В. Игры в тренинге. Любимые рецепты успешного тренера: учебное пособие / Д. В. Басаргина, Т. В. Семенова. — СПб. : Речь, 2010.— 174 с.
7. Белоковский В.В. Художественное плавание. : Физкультура и спорт; 1985. 112 с.
 Березовская ТП. Особенности развития эмоционального интеллекта
8. Блеер, А. Н. Терминология спорта: Толковый словарь-справочник А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М. : Академия, 2011. - 56 с.
9. Боброва, Г.А. Художественная гимнастика в школе. : Физкультура и спорт, 1978. 276 с.
- 10.Богданова Д. Я. Занимательная психология спорта. т. 2 – М.,1993.
- 11.Божович Л. И. Проблемы формирования личности. – М. - Воронеж, 1995.

- 12.Бочкова, Л.М. Методы исследования в сфере «физическая культура и спорт» : учебное пособие / Л. М. Бочкова, Н. Ю. Матвеева. — Кострома: КГУ, 2006. — 88 с.
- 13.Букреева, Д. П. Возрастные особенности циклических движений и подростков : учебник / Д. П. Букреева, С. А. Косилов, А. П. Тамбиева. М.: Педагогика, 2004. - 158 с
- 14.Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н Маринич и др. Водные виды спорта : учебник для студентов высш. учеб. заведений /.М. : Академия; 2003. 320с.
- 15.Булгакова, Н.Ж. Спортивное плавание : состояние и пути развития :Теория и практика физической культуры; 2005,-№6. 28-30 с.
- 16.Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь – справочник по психодиагностике. – СПб.,1999.
- 17.Ваганова, А.Я. Основы классического танца, Учебное пособие. Москва:Издательство "Искусство"; 1963. 298 с.
- 18.Вайцеховская Е. Жизнь вверх ногами. Спорт-экспресс ; 1999. - №9..18-22с.
Вейнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту; пер. з англ. Київ: Олімпійська
- 19.Винер, И. А. Физическая культура «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Циганкова. — М.: «Просвещение», 201 6 с.
- 20.Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: В.Волков. — Киев: Олимпийская литература, 2002— 195с.
- 21.Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник. Киев : Олимпийская литература; 2002. 295 с.
- 22.Выготский Л. С. Собр. сочинений в 6-ти томах. т 4. – М., 1984.
- 23.Выготский, Л. С. Педагогическая психология: учебник /М.: Педагогика — Пресс, 2006. — 536 с.

- Высочина НЛ. Оптимизация системы целеполагания у спортсменов методом коучинга. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. 2013;112(1):75-8.
24. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Гавердовский. - М. : Terra-Спорт, 2002. 291 с.
25. Годфруа Ж. Что такое психология? – М., 1996.
26. Голейзовский, К.Я. Спорт как искусство. М.: Театр, №4, 1966.
27. Гордеева, М.В. Контроль специальной физической подготовленности спортсменок специализирующихся в синхронном плавании. Физическое воспитание студентов; 2009. - № 1. 16-19 с.
28. Гордеева, М.В. Совершенствование гребковых движений спортсменок специализирующихся в синхронном плавании в базовых позициях обязательной программы . Физическое воспитание студентов; 2013.-№2. 30-34 с.
29. Гордеева, М.В. Сравнительный анализ динамических характеристик "стандартного" гребкового движения квалифицированных спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании .Физическое воспитание студентов; 2012. - № 2. 21-23 с.
30. Гостеев, Г. Р. Физическая культура в субъектах Российской Федерации: Монография / Г. Р. Гостеев. — М. : Теория и практика физической культуры, 2004. — 306 с
31. Григорьянц И.А. О перспективах развития психологии спорта. - «Теория и практика физической культуры». №5, 1997.
- Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімпійська література»; 2015. 184 с.

32. Губа, В. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учебное пособие для вузов физической культуры / В. И. Губа. - М. : СпортАкадем-Пресс, 2002. — 211 с
33. Данилова, Н. Н. Психофизиология : учебник для вузов/ Данилова. — М. : Аспект Пресс, 2009. — 373 с.
34. Донцов, А. И. Психология коллектива/ А. И. Донцов. — М. Физкультура и спорт, 2004. — 244 с
35. Евдокимов, В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту: учебное пособие / В. И. Евдокимов и др. М. : Советский спорт, 2010. 214 с
36. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / Ю. Д. Железняк. — М. : Академия, 2005. - 234 с.
37. Железняк, Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю. Д. Железняк. - М. : Академия, 2002. - 284 с.
38. Звягинцева, Т.М. Биомеханические основы техники гребковых движений в синхронном плавании. Краснодар: КГАФК; 1994. 64 с.
Зинченко ЮП. Психология спорта: монография. Зинченко ЮП, Тоневицкий АГ, редакторы. Москва: МГУ; 2011. 424 с.
39. Золотов, В.Н. Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста с применением элементов синхронного плавания. Набережные Челны: автореф. Дис; 2009. 24 с.
Ильин ЕП. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер; 2012. 434 с.
Ковальчук ВИ, Мосьпан МА. Эмоциональная устойчивость личности в

- 40.Лисицкая, Т.С. гимнастике Б.А. Староверская, С.А. Кувшинникова. Педагогический контроль за специальной педагогической подготовкой в художественной М.: Гимнастика: Ежегодник. - Вып.2; 1983. литература; 2001. 336 с.
- 41.Максимова М.Н. Техника классификационных фигур синхронного плавания /Методическая разработка для студентов и слушателей факультета усовершенствования. 2009, 14-20 с.
- 42.Максимова М.Н., Рябова Н.И. Эффективные средства подготовки в синхронном плавании: 2004. 65-72 с.
- 43.Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания. М.: Спорт, 2017.5-23с., 102с., 182-203с.
- 44.Максимова, М.Н. Принципы и методы обучения в синхронном плавании : методическая разработка для студентов специализации тренерского факта; ГЦОЛИФК, 1987. 18 с.
- 45.Максимова, М.Н. Синхронное плавание : программа для тренерских факультетов ИФК (курс специализация). 1983. 102 с.
- 46.Максимова, М.Н. Факторы, определяющие спортивные достижения в синхронном плавании. МГЦОЛИФК: Методические разработки для студентов; 2011. 42 с.
- 47.Марищук В. Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. – М., 1984.
- 48.Матлаускайте, К.В. Современные средства хореографии в спорте (на примере художественной гимнастики и синхронного плавания) РГУФКСМиТ: дис. ... магистра физической культуры; 2009. 122 с.
- 49.Моисеев, Н.П., Золотова Е.А. Особенности хореографической подготовки в синхронном плавании на начальном этапе обучения / Педагогико-

- психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2006. Т. 1. № 1. 145-149 с.
50. Морель, Ф.Р. Хореография в спорте. 1971, 187 с.
51. Николаева, Е.П. Комплексная немедикаментозная коррекция функционального состояния спортсменов сложнокоординационного вида деятельности на основе интегративной телесной технологии кандидат медицинских наук, Москва, 2006.
52. Оноприенко Б. М. Фигурное плавание. Физкультура и спорт, 1960.
53. Парафенов В. А., Кононенко Ю. А. Синхронное плавание. Киев: Здоров'я; 1978. 104 с.
54. Петровская ТВ. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2014;4:60-63.
55. Платонов В.Н Плавание. Киев : Олимпийская литература; 2000. 496 с.
56. Попов А.Л. Психология спорта. – М., 1998.
57. Правила вида спорта синхронное плавание ; от 29.12.2018.
58. Практикум по общей психологии. – М., 1990.
59. Рассулова А. Опыт работы хореографа с детьми разных возрастных групп .Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2009. №4. 54 -56 с.
60. Ротерс Т.Д. Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике. 1989. 94 с.
61. Рыжонкин Ю.Я. Практика организации спортивно-игровой команды./Психология спортивной деятельности. – Казань, 1985.
62. Синхронное плавание : поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. 1986. 277 с.

- 63.Слободчиков В.И., Цукерман Г.А. Интегральная периодизация общего психического развития. – «Вопросы психологии». №5, 1996.
- 64.Степанова С.С. Диагностика интеллекта методом рисуночного теста. – М., 1997.
- 65.Фокина Е.Н. Хореография в общеобразовательной школе как средство гармонизации развития личности. Тюмень: дис. канд. пед. Наук.; 2012. 195 с.
- 66.Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М. 1996.
- 67.Хотина, Н.И. Физическая подготовленность спортсменок и поэтапный педагогический контроль в синхронном плавании. автореф. дис. . канд. пед. Наук, 1983. 24 с.
- 68.Шахлина, Л.Г. Физиологическая характеристика динамики специальной работоспособности спортсменок для обоснования рационального построения тренировочного процесса в синхронном плавании. Вильнюс: Адаптационные изменения организма и возможности применения их признаков для текущей коррекции физических нагрузок : материалы конференции; 1991. Ч. 4. 44-46 с.
- 69.Шихвердиев, С. Н. Мотивационная коррекция спортивной деятельности представителей художественных видов спорта на этапе завершения спортивной карьеры. СПб.: Изд. РГПУ им. А.И. Герцена; 2008.
- 70.Шмерко, О.В. Обучение детей 5-7 лет плаванию с ведением элементов синхронного плавания. автореф. дис. канд. пед. Наук. 2006. - 24 с.
- 71.Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах. – М. – Воронеж, 1995.
- 72.Bodner S. Experimental training, A stepping stone for work teams, CSWT Reports, 1997.
- 73.Boldwell D. High performance team, 1996.

74. Coaching intermediate synchronized swimming effectively / U.S. Synchronized Swimming; Ed. by K.E. Taoutaou Z , Mimoum N. Performance Dunning the lower body Wingate anaerobic Test in young swimmers. Saint-Enenne, France: Biomechanics and Medicine in Swimming IX; 2003. 427-432 p.
75. Elington, H. Synchronized swimming in a school swimming program. Swimming Times; 1985. № 11. 1-16 p.
76. Fina artistic swimming manual for judges, coaches & referees 2017 – 2021.
77. Folsom J. Статьи по командообразованию. Интернет – страница компании The Wings.
78. <http://belarusaquatics.by/sinhronnoe-plavanie-istoriya>
79. https://olympтека.ru/olymp/result/by_game/3117.html
80. Katzenbach J., Smith D. The wisdom of teams. Harvard business school press, 1993.
81. Van Buskirk. Champaign (Illinois) : Human Kinetics, 1987. VII. 135 p.

ДОДАТОК Б

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «ДА» или «НЕТ».

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах отдыха.
11. Усердие - это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Поращение стимулирует меня сильнее, чем похвала.

15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.

33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

ДОДАТОК В

«Q-сортировка»

Инструкция: Вашему вниманию предлагается 60 утверждений, касающихся поведения человека в группе. Прочтите последовательно каждое из них и ответьте «да», если оно соответствует вашему представлению о себе, или «нет», если не соответствует ему. В исключительных случаях разрешается ответить «сомневаюсь». Ответы зафиксируйте в регистрационном бланке.

Опросник

1. Я критичен к товарищам.
2. У меня возникает тревога, когда в группе начинается конфликт.
3. Я склонен следовать советам лидера.
4. Я не склонен создавать слишком близкие отношения с товарищами.
5. Мне нравится дружелюбность в группе.
6. Я склонен противоречить лидеру.
7. Испытываю симпатию к одному-двум определенным товарищам.
8. Избегаю встреч и собраний в группе.
9. Мне нравится похвала лидера.
10. Я независим в суждениях и манере поведения.
11. Я готов стать на чью-либо сторону в споре.
12. Я склонен руководить товарищами.
13. Радуюсь общению с одним-двумя друзьями.
14. При появлении враждебности со стороны членов группы я внешне спокоен.
15. Я склонен поддерживать настроение всей группы.
16. Не придаю значения личным качествам членов группы.
17. Я склонен отвлекать группу от ее целей.

18. Испытываю удовлетворение, противопоставляя себя лидеру.
19. Хотел бы сблизиться с некоторыми членами группы.
20. Предпочитаю оставаться нейтральным в споре.
21. Мне нравится, когда лидер активен и хорошо руководит.
22. Предпочитаю хладнокровно обсуждать разногласия.
23. Я недостаточно сдержан в выражении чувств.
24. Стремлюсь сплотить вокруг себя единомышленников.
25. Недоволен слишком формальным (деловым) отношением.
26. Когда меня обвиняют, я теряюсь и молчу.
27. Предпочитаю соглашаться с основными направлениями в группе.
28. Я привязан к группе в целом больше, чем к определенным товарищам.
29. Я склонен затягивать и обострять спор.
30. Стремлюсь быть в центре внимания.
31. Я хотел бы быть членом более узкой группы.
32. Я склонен к компромиссам.
33. Испытываю внутреннее беспокойство, когда лидер поступает вопреки моим ожиданиям.
34. Болезненно отношусь к замечаниям друзей.
35. Могу быть коварным и вкрадчивым.
36. Я склонен принять на себя руководство в группе.
37. Я откровенен в группе.
38. У меня возникает нервное беспокойство во время группового разногласия.
39. Предпочитаю, чтобы лидер брал на себя ответственность при планировании работ.
40. Я не склонен отвечать на проявления дружелюбия.
41. Я склонен сердиться на товарищей.
42. Я пытаюсь вести других против лидера.

43. Легко нахожу знакомства за пределами группы.
44. Стараюсь избегать быть втянутым в спор.
45. Легко соглашаюсь с предложениями других членов группы.
46. Оказываю сопротивление образованию группировок в группе.
47. Когда раздражен, я насмешлив и ироничен.
48. У меня возникает неприязнь к тем, кто пытается выделиться.
49. Предпочитаю меньшую, но более интимную группу.
50. Пытаюсь не показывать свои истинные чувства.
51. Становлюсь на сторону лидера в групповых разногласиях.
52. Я инициативен в установлении контактов в общении.
53. Избегаю критиковать товарищей.
54. Предпочитаю обращаться к лидеру чаще, чем к другим.
55. Мне нравится, что отношения в группе слишком фамильярны.
56. Люблю затевать споры.
57. Стремлюсь иметь или удерживать свое высокое положение в группе.
58. Я склонен вмешиваться в контакты знакомых и нарушать их.
59. Я склонен к перепалкам, задиристый.
60. Я склонен выражать недовольство лидером.