

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики спорту

К В А Л І Ф І К А Ц І Й Н А Р О Б О Т А

на тему: **ФОРМУВАННЯ ПОКАЗНИКІВ СПІЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
СТУДЕНТСЬКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНД**

студента ступеня вищої освіти магістра
2 курсу групи МФКСЗ
заочної форми навчання
Галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
Освітньої програми: Фізична культура і спорт
Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

Опалюк Ганна Миколаївна

Науковий керівник Войтенко С.М., доцент кафедри
теорії і методики спорту, кандидат наук з фізичного
виховання і спорту

Розширена шкала _____

Кількість балів _____ Оцінка: ECTS _____

Голова Екзаменаційної комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени Екзаменаційної комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

(підпис) (ініціали, прізвище)

АНОТАЦІЯ

Опалюк Г. М. Формування показників спільної діяльності студентських волейбольних команд : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти магістра спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Галузі знань 01 Освіта. Педагогіка / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця : ВДПУ, 2025. 112 с.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню проблеми підвищення якісних показників спільної діяльності гравців студентських волейбольних команд закладів вищої освіти. Метою дослідження є підвищення рівня ефективності спільної діяльності студентських волейбольних команд шляхом упровадження ігрових засобів у тренувальний процес. Розроблено програму «Формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів», яка дає змогу тренеру-викладачу або фахівцю в галузі психології спорту цілеспрямовано покращувати якісні характеристики спільної діяльності студентів-волейболістів збірних команд закладів вищої освіти задля досягнення спільного результату. Реалізація програми здійснювалася через упровадження відповідних блоків тренувальних занять. Про ефективність програми свідчать позитивні зміни в показниках групової самооцінки, групових ролей, групової ідентичності та організованості гравців експериментальної групи, яка працювала за розробленою програмою, на відміну від контрольної групи, що тренувалася за традиційною програмою. Крім того, зафіксовано покращення результативності технічних дій під час змагальної діяльності.

Ключові слова: спільні дії, індивідуальна ефективність, групова суб'єктність, студенти-волейболісти.

ANNOTATION

Opaliuk H.M. Formation of indicators of joint activity of student volleyball teams

Qualification work for obtaining a degree of higher education Master's degree in specialty 017 Physical culture and sports. Fields of knowledge 01 Education / Pedagogy Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhaylo Kotsyubynskyi. Vinnytsia, 2025.

The qualification work is devoted to the study of the problem of increasing the quality indicators of joint activity of players of student volleyball teams of higher education institutions.

The purpose of the study is to increase the level of effectiveness of joint activities of student volleyball teams by introducing game tools into the training process.

The program "Formation of effective joint activities of student volleyball teams using game tools" has been developed, which allows a coach-teacher or a specialist in the field of sports psychology to purposefully improve the qualitative characteristics of the joint activities of student volleyball players of national teams of higher education institutions in order to achieve a common result. The program was implemented through the introduction of relevant blocks of training sessions.

The effectiveness of the program is evidenced by positive changes in the indicators of group self-esteem, group roles, group identity and organization of the players of the experimental group, which worked according to the developed program, in contrast to the control group, which trained according to the traditional program. In addition, an improvement in the effectiveness of technical actions during competitive activities was recorded.

Key words: joint actions, individual effectiveness, group subjectivity, student volleyball players.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТІ.....	11
1.1. Спільна діяльність як основа командної взаємодії у спорт..	11
1.2. Структура спільної діяльності	14
1.3. Сучасні підходи регуляції спільної спортивної діяльності	17
1.4. Стосунки спортсмена та тренера як фактор успішності спільної спортивної діяльності	21
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	32
2.1. Методи дослідження	32
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та даних мережі Інтернет.....	32
2.1.2. Педагогічний експеримент.....	32
2.1.3. Формувальний експеримент.....	37
2.1.4. Методи математичної статистики	38
2.2. Організація дослідження	38
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ СПІЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНДАХ.....	40
3.1. Порівняльна характеристика показників групової самооцінки волейбольних команд закладів вищої освіти.....	40
3.2. Порівняльна характеристика показників групових ролей волейбольних команд закладів вищої освіти.....	43
3.3. Порівняльна характеристика показників групової ідентичності волейбольних команд закладів вищої освіти	45
3.4. Порівняльна характеристика показників групової організованості волейбольних команд закладів вищої освіти	48

Висновки до розділу 3	50
РОЗДІЛ 4. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЯКІСНИХ ПОКАЗНИКІВ СПІЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНД	52
4.1. Зміст та структура програми формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів.....	52
4.2. Результати впровадження програми формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд ..	59
4.3. Порівняльний аналіз змагальної діяльності студентських волейбольних команд закладів вищої освіти після експерименту.....	74
Висновки до розділу 4	81
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ	97

Актуальність дослідження. Стрімке зростання спортивних досягнень на міжнародній арені у волейболі свідчить про динамічну популяризацію цього виду спорту в усьому світі, зокрема й в Україні. Сучасний волейбол висуває серйозні вимоги не лише до рівня фізичної, технічної та тактичної підготовки, а й до психологічної налаштованості спортсменів, особливо в контексті спільної діяльності у спортивній команді.

Спортивна діяльність цілком обґрунтовано може розглядатися як форма спільної діяльності, яка охоплює широкий спектр соціально-психологічних феноменів: міжособистісне спілкування, взаємовплив, лідерство, стилі й методи керівництва (Моляко, 2000; Купер, Дейв & О'Драйсколл, 2007; Волянчук, Ложкін, & Колосов, 2020; Лисенко, 2020). Психолого-педагогічне забезпечення підготовки висококваліфікованих спортсменів передбачає насамперед ефективну організацію взаємодії між спортсменами в команді та їхніми тренерами як під час навчально-тренувального процесу, так і безпосередньо в змагальній діяльності (Вознюк, 2022; Войтенко, 2024).

Успішність спортивної діяльності залежить не лише від тактичних і стратегічних рішень, які тренер формує разом із гравцями, а й від ефективного психологічного впливу тренера на команду. Саме тренер відповідальний за підтримання позитивного емоційного клімату в колективі, попередження конфліктів і зниження напруженості у взаєминах зі спортсменами. Відсутність емоційного контакту або неприйняття тренера як особистості та фахівця може призвести до значного зниження командної ефективності (Lirgg, Feltz & Chase, 2000; Carron, 2002; Jowett & Cockerill, 2003).

Результативність діяльності в будь-якій сфері, зокрема у спорті, залежить не лише від здібностей, знань і навичок, а й від психічних особливостей особистості: планування, програмування, мотиваційних установок, емоційної регуляції тощо (Carron, Hausenblas & Eys, 2012; Kostiukevych, Vozniuk, Perepelytsia & Svirshchuk, 2022).

Ефективність змагальної діяльності у волейболі значною мірою зумовлюється зростанням темпу гри та вимогами до швидкості прийняття рішень. Для досягнення високих результатів у виконанні техніко-тактичних дій спортсмени повинні мати розвинену реакцію, що забезпечує оперативне прийняття узгоджених рішень у складних ігрових ситуаціях.

В умовах спеціалізації волейболістів за ігровими амплуа, що базується на індивідуальних анатомо-фізіологічних та психофізіологічних особливостях, ключового значення набуває дослідження динаміки формування групової ідентичності, а також ефективності взаємодії гравців у процесі багаторічної спортивної підготовки.

Переважає більшість спортивних педагогів зосереджує свою увагу на питаннях фізичної, технічної та тактичної підготовки, а також на забезпеченні матеріально-технічної бази. Натомість психологічна підготовка часто залишається поза межами системного підходу, незважаючи на її очевидну важливість для досягнення високих результатів (Чернов, 2001; Бринзак, 2009; Бріскін, Пітин & Богуславська, 2016).

Однією з причин такого стану речей є недостатня адаптованість наукових досліджень до практичних потреб тренерської роботи. Крім того, у процесі підготовки майбутніх тренерів зазвичай бракує належної уваги до психологічних аспектів управління командою (Вознюк, Перепелиця, 2014; Гринь, 2015; Воронова, Петровська, Ковальчук & Смоляр, 2020). Через це тренери змушені компенсувати нестачу знань власними зусиллями шляхом самоосвіти та індивідуального досвіду.

Водночас орієнтація лише на одну або декілька перевірених методик часто звужує уявлення фахівців про повний спектр можливих психологічних труднощів у роботі команди. Сформований стереотип у тренера, заснований на позитивному досвіді впровадження окремих технік, може перешкоджати сприйняттю нових викликів та обмежувати адаптивність у змінних умовах (Лисенчук, 2003; Костюкевич, 2016).

Крім того, тренери не завжди мають можливість регулярно інтегрувати психологічну підготовку в повсякденний тренувальний процес. Це пов'язано як із браком практичних навичок організації такої підготовки, так і з обмеженнями часу (Ільїн, 2009; Войтенко, 2017).

Уся сукупність виявлених протиріч визначає актуальність проблеми, яка стала предметом даного дослідження: формування показників ефективної спільної діяльності гравців студентської волейбольної команди.

Мета дослідження: підвищення рівня ефективності спільної діяльності студентських волейбольних команд шляхом використання ігрових засобів у тренувальному процесі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні науково-методичні підходи до організації спільної діяльності в спортивних командах.
2. Виявити відмінності у якісних показниках спільної діяльності між студентськими волейбольними командами.
3. Розробити програму формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів.
4. Експериментально обґрунтувати ефективність розробленої програми формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів.

Об'єкт дослідження – спільна діяльність студентських волейбольних команд.

Предмет дослідження – ефективність спільної діяльності студентських волейбольних команд.

Методи дослідження:

Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та даних мережі Інтернет за проблематикою дослідження, для визначення сутності спільної діяльності студентських волейбольних команд; синтез, порівняння й узагальнення даних для зіставлення різних поглядів учених на питання спільних дій гравців студентських волейбольних команд.

Педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи): анкетування, психодіагностичне тестування за допомогою методик для оцінки якісних показників спільної діяльності студентських волейбольних команд та перевірки ефективності розробленої програми формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів. Методи математичної статистики: середніх величин; ранжування результатів; непараметричний дисперсійний аналіз Крускала – Уолліса (Kruskal-Wallis ANOVA by ranks H-test); оцінка зсуву показників Т - критерію Вілкоксона (Wilcoxon matched pair T-test); оцінка відмінності між двома групами U-критерію Манна – Уїтні (Mann-Whitney U-test) та графічне представлення результатів дослідження (розрахунки проводили з використанням персонального комп'ютера, зокрема програм «Excel», STATISTICA 10 в операційній системі «Windows Vista»).

Наукова новизна одержаних результатів:

- *уперше* отримано наукові дані про відмінності якісних показників спільної діяльності студентських волейбольних команд;

уперше обґрунтовано ефективність розробленої програми формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів;

- *набули подальшого розвитку* методи оцінювання діагностики та контролю якісних показників спільної діяльності студентських волейбольних команд.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці та впровадженні програми «Формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів», яка дає змогу тренеру-викладачу чи фахівцю з психології спорту цілеспрямовано покращувати якісні показники ідентичності та суб'єктності гравців і впливати на їх спільний результат. Результати дослідження можуть слугувати основою для створення методичних рекомендацій, спеціалізованих курсів зі спортивної психології, а також для розробки програм підвищення

кваліфікації та вдосконалення професійної підготовки тренерів з ігрових видів спорту.

Апробація результатів дослідження на міжвузівському круглому столі Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» в сучасних умовах 21 січня 2025 року м. Вінниця; XVI Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Твори» 2025.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 112 сторінках основного тексту, складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Ілюстрований матеріал містить 16 таблиць, 5 рисунку і 5 додатків. Використано 123 джерела, з них 53 іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТІ

1.1. Спільна діяльність як основа командної взаємодії у спорті

Спільна діяльність – це складна форма соціальної взаємодії, що виникає між індивідами на основі загальної мети, інтеграції зусиль, узгоджених дій і спільної відповідальності за результат. У контексті спорту, особливо командних видів, вона є ключовим фактором не лише для досягнення перемоги, а й для формування ефективної командної структури, взаємної підтримки та розвитку кожного учасника як особистості. За визначенням В. О. Моляка, спільна діяльність – це не механічне поєднання індивідуальних дій, а психологічно зумовлений процес, що характеризується глибоким взаємопроникненням цілей, мотивацій і способів виконання [61].

У спортивному колективі ця діяльність проявляється у скоординованості фізичних, емоційних і розумових ресурсів учасників, що дозволяє їм діяти як єдине ціле. Наприклад, у волейболі – це не лише передача м'яча від одного гравця до іншого, а глибоке розуміння намірів партнера, прогнозування його рішень, що базується на попередньому досвіді взаємодії та сформованій командній культурі [18].

Команда в спорті – це не випадкова група осіб, об'єднаних короткочасною метою, а цілісна, структурована, динамічна система, яка має власні закономірності розвитку, стадії формування (формування, конфлікт, нормування, продуктивність) і потребує психологічної адаптації кожного члена. Згідно з класичною моделлю Брюса Такмена, команда проходить низку етапів, перш ніж досягає максимальної ефективності. На кожному з цих етапів важливими є не лише технічні навички, а й психологічні характеристики: здатність до співпереживання, гнучкість, відкритість до зворотного зв'язку [46, 81, 121].

Психологічна структура команди передбачає наявність формальних і неформальних ролей: лідера, комунікатора, двигуна, критика, та інших.

Кожна з цих ролей виконує важливу функцію для цілісності колективу. Так, наприклад, неформальний лідер може бути емоційним центром команди, створюючи атмосферу довіри та мотивації, навіть не займаючи офіційної керівної позиції. На думку С. М. Войтенка, ефективна команда – це та, де ролі чітко розподілені, але водночас гнучко змінюються залежно від ігрової ситуації [24].

Особливу увагу в контексті спільної діяльності заслуговує феномен лідерства. Лідер у спортивній команді – це більше, ніж авторитет: це двигун групової динаміки, генератор ідей, координатор ресурсів та посередник між індивідуальними й командними інтересами. Дослідження Л. М. Лисенко [51] показали, що у командах з вираженим позитивним лідерством спостерігається вищий рівень згуртованості, менша ймовірність конфліктів і краща результативність. За моделлю Chan & Mallett, емоційний інтелект лідера, його здатність розпізнавати, регулювати емоції і будувати довірчі відносини – критичний чинник довгострокового успіху команди [82].

Водночас, не слід ідеалізувати лідерство: у разі виникнення домінантної, авторитарної або емоційно нестабільної поведінки лідера можуть проявитися руйнівні тенденції – падіння мотивації інших членів команди, фрагментація комунікації, формування неформальних груп і загальна дезорганізація. Це підтверджується дослідженнями Г. Ложкіна Ю.Савченко та R. S. Weinberg, & D. Gould, які підкреслюють необхідність тренерського моніторингу психологічного клімату в команді [53, 119, 121].

Ефективна комунікація становить одну з ключових передумов успішної спільної діяльності. У разі її відсутності команда втрачає здатність до скоординованих дій, зростає ймовірність помилок, а також формуються перешкоди для подальшого розвитку. Комунікація охоплює як вербальні повідомлення (інструкції, поради, зворотний зв'язок), так і невербальні (жести, погляди, міміка), які набувають особливої ваги в умовах високої швидкості гри або напруженості. У дослідженнях Jowett & Cockerill та ін, наголошено, що якість стосунків між тренером і спортсменом прямо впливає

на сприйняття завдань, настанов і навіть – на рівень самовпевненості спортсмена [30, 63, 107]

На основі спільної діяльності формується колективний суб'єкт дії, коли команда діє як єдине ціле, з узгодженими мотивами, планами, цілями. Такий суб'єкт виявляється у спільному прийнятті рішень, поділі функцій, синхронізації темпів і ритму дій, злагодженості мислення. Це досягається не лише завдяки тренуванням, а й завдяки розвитку групового мислення, командного самовизначення та усвідомлення загальної мети [11, 17, 28].

Не менш важливим є взаємозв'язок тренера і команди. Тренер – це не просто стратег або організатор тренувального процесу, це лідер комунікації, регулятор емоційного стану, приклад для наслідування. Стиль його керівництва, рівень демократичності, емпатійність та справедливість прямо впливають на рівень залученості спортсменів, рівень їхньої мотивації та задоволеності командною діяльністю [33, 51]. Тренер, який вміє чути своїх підопічних, адаптувати свої вимоги до індивідуальних особливостей, здатен значно підвищити потенціал команди.

Зрештою, спільна діяльність – це не лише технологія досягнення спортивних результатів, але й форма особистісного розвитку, соціалізації, формування цінностей, таких як довіра, взаємоповага, відповідальність, готовність до взаємодопомоги. Саме через участь у спільній діяльності формується спортивна ідентичність особистості, що є не менш важливою, ніж фізична підготовка [33, 53].

Таким чином, командна взаємодія в спорті на основі спільної діяльності охоплює міжособистісні стосунки, організаційні структури, психологічну готовність до кооперації та здатність до лідерства. Усе це створює не лише умови для досягнення перемоги, а й фундамент для гармонійного розвитку кожного спортсмена як частини команди і як особистості.

1.2. Структура спільної діяльності

Спільна діяльність характеризується певною структурою, основними елементами якої є загальна мета, загальний мотив, спільні дії та кінцевий результат. Загальна мета виступає як уявлення про ідеальний кінцевий результат, до якого прагне група або колектив індивідів. Вона може бути деталізована у вигляді конкретних завдань, розподілених між учасниками, що поетапно ведуть до досягнення основної мети. Важливим психологічним компонентом такої діяльності є загальна мотивація, що слугує рушійною силою для спільних дій учасників [24, 52].

Виконання спільної діяльності неможливе без координації процесів розподілу, узгодження та об'єднання індивідуальних цілей, мотивів і дій. Управління цими процесами забезпечує синхронність і ефективність роботи групи в напрямку досягнення загального результату [12, 17].

Л.І. Уманський підкреслює, що психологічний склад контактної групи можна розглядати через чотири основні підструктури:

- 1) соціальну спрямованість, що включає систему цілей, мотивів і цінностей;
- 2) підготовленість групи до діяльності;
- 3) організованість, яка відображає рівень єдності в організації;
- 4) психологічну єдність, що включає інтелектуальну, емоційну та вольову комунікативність.

Ці підструктури групової свідомості, згруповані у два блоки:

- перший – спрямованість, організованість, підготовленість;
- другий – інтелект, емоції, воля, утворюють цілісну основу ефективної групової взаємодії на різних етапах розвитку колективу [23].

На основі цих ідей Уманський запропонував класифікацію форм організації спільної діяльності, які мають важливе значення у спортивному контексті. Основні форми – це спільно-індивідуальна, спільно-послідовна, спільно-синергічна та спільно-взаємопов'язані дії партнерів [18, 23].

Залежно від специфіки діяльності можна змінювати форми організації, наприклад, поєднувати *спільно-індивідуальну* роботу з іншими видами

діяльності (навчальною, громадською, культурною) для підвищення загальної ефективності та розвитку колективу [1].

У спортивних іграх та парних видах спорту (теніс, фігурне катання, акробатика, художня гімнастика) характерною є форма *спільно-взаємопов'язаних* дій. Вони передбачають одночасне виконання дій, що узгоджуються між партнерами, які взаємодоповнюють і підтримують один одного, що підвищує ефективність та здатність протидіяти супернику. Особливо виразний приклад такої взаємодії – це синергізм, коли рухи партнерів строго синхронізовані і їхні зусилля безпосередньо поєднані (наприклад, у командній греблі, гонках на тандемах, синхронних стрибках на батуті) [4, 20].

Інша форма – *спільно-послідовна* діяльність, що нагадує роботу на конвеєрі, характерна для естафетних видів спорту, де загальний результат залежить від ефективності послідовних дій учасників команди.

Хоча в багатьох спортивних дисциплінах змагальна діяльність має індивідуальний характер (бокс, фехтування, одиночний теніс, велосипедний спринт), часто результати індивідуальних виступів сумуються для формування загального командного результату. Тому у таких випадках доцільно розглядати діяльність як *спільно-індивідуальну* [4, 18].

Спільно-взаємодіюча діяльність характеризується тим, що кожен учасник взаємодіє одночасно з усіма іншими членами групи або команди. У спортивній діяльності цей тип взаємодії особливо яскраво проявляється у *спільно-взаємопов'язаних* діях партнерів, які спостерігаються в різних видах спорту. До них належать всі командні види спортивних ігор, парні види спорту, такі як теніс у парному розряді, парне фігурне катання на ковзанах, а також парні та групові вправи в артистичній гімнастиці та акробатиці, а також командні вправи у художній гімнастиці.

Основною особливістю таких дій є їх синхронне виконання на одному і тому ж полі чи спортивному майданчику, що вимагає високого рівня координації та взаєморозуміння між учасниками. Партнери мають

можливість узгоджувати свої дії у реальному часі, що дозволяє їм надавати взаємну підтримку, об'єднувати зусилля та доповнювати одне одного в процесі виконання завдань. Така спільна координація спрямована не лише на підвищення ефективності індивідуальних і колективних дій, але й на формування злагодженої протидії команді суперників.

Таким чином, спільно-взаємодіюча діяльність є фундаментальною для досягнення командного успіху, оскільки передбачає не просто паралельне виконання завдань кожним спортсменом, а саме інтеграцію зусиль, що базується на постійній комунікації, взаємному контролі і адаптації до дій партнерів та опонентів у динамічних умовах змагання. У цьому контексті ключовими факторами є рівень довіри між учасниками, ступінь розвитку командного духу, а також наявність чіткої стратегії та тактичних узгоджень, що забезпечують гнучкість і ефективність командної взаємодії.

З соціально-психологічної точки зору багаторівнева актуалізація групового суб'єкта у спільній діяльності може бути проаналізована через системний підхід до колективу. Згідно з дослідженнями А.Л. Журавльова (1988, 1999), колектив виникає і функціонує як складна система зв'язків різного типу – просторово-часових, організаційно-управлінських, функціональних, технологічних, економічних та соціально-психологічних. Мала група виступає суб'єктом діяльності, що виявляється у єдності спрямованості, мотивації, організованості та структурованості, а також як суб'єкт спілкування і відносин, що проявляються у психологічному кліматі, ділових і емоційних стосунках [16, 21, 22].

Показником рівня розвитку групового суб'єкта є параметр «підготовленість», який відображає досвід спільної діяльності в різних сферах (навчальній, спортивній, культурній тощо) [16].

Концепція «організованості групи» (Чернишов, 1980, 2005) акцентує увагу на здатності групи трансформувати хаотичні стани у впорядковані, формуючи стійку організацію в умовах невизначеності. Організованість

включає такі характеристики, як спрямованість, лідерство, єдність дій, стресостійкість та міжгрупова єдність [16].

Підхід Саричева (2007) до надійності малих груп розглядає соціально-психологічні компоненти, що забезпечують ефективність групи в умовах напруги. Це групова мотивація, колективна свідомість, образ організаційних відносин, вольова саморегуляція, установка на подолання невизначеності та оптимальна психологічна дистанція між членами групи [16].

1.3. Сучасні підходи регуляції спільної спортивної діяльності

А.Л. Журавльов та Т.А. Нестик виділили п'ять основних теоретичних парадигм управління спільною діяльністю, які сформувалися у зарубіжній соціальній психології за останні 15 років. Період формування структурного підходу припадає на 1950–1970-ті роки, соціокультурний підхід – на 1970–1980-ті роки, тоді як сітьовий, когнітивний та емоційний підходи остаточно оформилися лише на межі 1990–2000-х [8, 18].

Розвиток зарубіжної психології управління спільною діяльністю за останні два десятиліття зумовлений двома ключовими трансформаціями в управлінні організаціями, що відбулися ще у середині 1980-х років.

По-перше, зростаюча необхідність швидко реагувати на динамічні вимоги конкурентного середовища спричинила перехід від традиційного управління великими колективами до управління командами, що стали основною одиницею організаційного управління.

По-друге, прискорення змін в організаційному середовищі трансформувало гнучкість із властивості структури в безперервний організаційний процес, що в свою чергу спричинило перехід від управління організаціями як статичними системами до управління процесом організування, що відобразилося і на проблематиці теорії організації і на психології спільної діяльності [20, 61].

Структурний підхід базується на припущенні, що ефективність спільної діяльності забезпечується оптимальним співвідношенням між структурою взаємин у малій групі та організацією поставлених перед нею завдань.

Соціокультурний підхід акцентує увагу на формуванні спільних цінностей команди як ключовому факторі її ефективності.

З позиції сітьового підходу, підвищення ефективності досягається через уміння команди використовувати власні соціальні мережі як всередині, так і поза організацією, залучаючи ресурси та знання зовнішніх партнерів для вирішення завдань.

Соціокогнітивний підхід наголошує на важливості управління уявленнями учасників про команду, завдання та організаційний контекст, а також на здатності знаходити і застосовувати інформаційні й експертні ресурси.

Соціоемоційний підхід підкреслює роль лідерів і членів групи у регуляції емоційного стану одне одного, формуванні соціальних емоцій та підтриманні емоційних зв'язків, які сприяють згуртованості і продуктивній спільній діяльності [20, 99].

Визначальними у регуляції спільної діяльності є умови та фактори, що впливають на процес діяльності і взаємодії. До них належать специфіка та складність завдань, тривалість спільної діяльності, кількісний склад групи, характер взаємозв'язків між її членами, функціональна структура, ступінь ізолюваності та автономності групи [27].

Оригінальним підходом до моделювання регуляції спільної діяльності є багаторівнева модель Н. Н. Обозова, який виділяє три системи умов-факторів:

- 1) позагрупові (фізичні та соціальні умови);
- 2) внутрішньогрупові (однорідність чи різнорідність за індивідуально-психологічними параметрами);

3) внутрішньоособистісні (індивідуально-психологічні особливості членів групи, їх стан, первинні думки, оцінки та міжособистісні стосунки) [18, 20].

Головним у цій багатофакторній моделі є рівень однорідності чи різнорідності групи, що включає співвідношення думок, оцінок, ставлень до себе, партнерів, інших людей і предметного світу. Н.Н. Обозов розрізняє первинний рівень однорідності – до взаємодії, та вторинний – як результат комунікації і взаємодії в групі [29].

В.П. Румянцева і Л.М. Руйбіте розглядали керівництво як один із найважливіших чинників успішності спільної діяльності, зокрема у спортивних командах. Роль тренера в команді включає адміністративні, експертні, стратегічні функції та функцію виховання, яка є надзвичайно важливою [33, 43].

За даними Ю.А. Коломейцева, тренер не лише формує професійні якості спортсменів, але й створює сприятливий соціально-психологічний клімат, підтримує позитивний настрій команди, забезпечує ділові та особистісні стосунки, що сприяють розкриттю потенціалу гравців. Однак успішність спільної діяльності визначається не тільки зусиллями тренера, а й такими соціально-психологічними явищами, як лідерство, особливості соціальної перцепції, статусно-рольові характеристики, індивідуально-психологічні властивості спортсменів та цілі, поставлені тренером і командою [17, 37].

Особливу увагу тренер має приділяти роботі з аутсайдерами – спортсменами з низьким статусом у команді. Їхня інтеграція та оптимізація міжособистісних контактів є важливою складовою виховного процесу. Для цього тренер має не лише навчати комунікації, але й активно залучати таких спортсменів до спільної діяльності, використовуючи ситуації «вимушеного спілкування» для розвитку їхніх соціально-психологічних можливостей. Низькостатусні спортсмени зазвичай характеризуються низькою комунікативною активністю, пасивністю, частіше стають об'єктом агресії,

реагують на неї замиканням або емоційними спалахами, та рідко виступають агресорами у спілкуванні [26].

Розвиток колективного розуму в команді відбувається трьома основними шляхами:

- через регулярну спільну рефлексію досвіду та його екстраполяцію на майбутні завдання;
- через узгодження дій між учасниками на різних етапах роботи;
- через передачу досвіду від досвідчених членів команди новачкам, що розширює репертуар ефективних зразків спільної діяльності [7, 48].

З соціокультурної точки зору, довгострокова ефективність діяльності залежить від формування загальних цінностей і норм, що підтримуються в команді, де лідер виступає як рольова модель для інших. Цінності та норми, які встановлюються у процесі інтеграції групи та адаптації до змін, можуть як підвищувати ефективність спільної діяльності, так і знижувати її (Шейн, 2002) [6].

Однією з популярних моделей у соціокогнітивному напрямі є концепція «колективного розуму», запропонована Карлом Віком. В основі цієї концепції лежить когнітивна парадигма конекціонізму, яка передбачає, що знання зберігається не у окремих «модулях», а у зв'язках між ними. Мала група чи організація постають як соціальна нейронна мережа, де елементами є не індивіди, а їхні дії.

Вік та Аш виділяють три компоненти колективного розуму:

- 1) дії кожного учасника у спільній діяльності;
- 2) уявлення учасників про взаємозв'язок у роботі над спільним завданням;
- 3) субординація – узгодження дій із цими уявленнями [23].

Колективний розум оцінюється не за інтелектуальними здібностями членів групи, а за умінням узгоджувати дії та підтримувати складну систему внутрішньогрупових комунікацій. Це швидкість і адекватність реакції

команди, здатність враховувати взаємозалежність у спільній діяльності, що підвищує здатність справлятися з кризовими ситуаціями [6].

Важливим регулятором ефективної спільної діяльності є мотивація. В умовах індивідуальної діяльності вона визначається рівнем особистих претензій і можливостей. У колективній діяльності мотивація формується у взаємодії індивідуальних прагнень і групових цілей. Вона посилюється за умови ефективного взаємовпливу та орієнтації на успіх команди, інакше можливі конфлікти, що призводять до дезорганізації роботи.

Крім того, на ефективність спільної діяльності впливають індивідуально-психологічні особливості учасників (темперамент, інтелект, характер, інтереси) і рівень однорідності чи різнорідності колективу, що визначається співвідношенням поглядів, оцінок і ставлень.

Рівень однорідності регулюється соціальними механізмами – імітацією, навіюванням, конформністю, формуючи соціальну сумісність, яка є ключем до успішної співпраці. Психологічна сумісність буває фізичною (гармонійне поєднання фізичних якостей), психофізіологічною (залежить від роботи сенсорних систем і темпераменту) та соціально-ідеологічною (спільність ідей, цінностей, моральних орієнтирів), що сприяє оптимальній взаємодії і підвищенню продуктивності спільної діяльності [23].

1.4. Стосунки спортсмена та тренера як фактор успішності спільної спортивної діяльності

У сучасному етапі розвитку спортивної психології значну увагу привертає проблема визначення та аналізу факторів, що впливають на досягнення високих результатів у спортивній діяльності. Серед актуальних напрямів досліджень – вивчення психологічних і соціальних чинників, які сприяють підвищенню ефективності як індивідуальної, так і спільної діяльності спортсменів. У працях Шадрікова В. Д., Хекхаузена Х. (Nesckhausen) та низки інших науковців розглядається феномен успішності як складна інтегративна характеристика, що включає не лише досягнення

певного результату, а й особистісне ставлення суб'єкта до цього процесу та його адаптивні можливості у відповідних умовах діяльності [8].

Науковці підкреслюють, що поняття «успіх» і «успішність» мають різний змістовий акцент. Так, *«успіх»* здебільшого пов'язаний із внутрішньою задоволеністю особистості результатами власної діяльності, досягненням особистісне значущої мети, що супроводжується відчуттям самореалізації та ефективного використання власних ресурсів. Натомість *«успішність»* зазвичай трактується як **соціально визнане досягнення**, яке отримує зовнішню оцінку з боку інших учасників соціального середовища – команди, тренера, спортивної спільноти, суддів, глядачів тощо [8, 28].

У дослідженнях, що стосуються спортивної діяльності, переважає підхід, який фокусується на індивідуально-психологічних передумовах досягнення високих результатів. Зокрема, Г.В. Ложкін (2006) звертав увагу на те, що одним із ключових чинників ефективності виступає значущість діяльності для спортсмена, його мотивація до досягнення та суб'єктивне ставлення до тренувального й змагального процесів. Успішність, у цьому контексті, розглядається як результат узгодження внутрішньої мотивації спортсмена з вимогами зовнішнього середовища, що проявляється в якості виконання завдань та досягненні конкретних спортивних результатів [14, 54].

На думку В.А. Бодрова, Є.П. Ільїна, Т.В. Корнілової (2008), суб'єкт діяльності в спорті не може бути зведений лише до носія фізичних або технічних характеристик. Він постає як багатовимірна психологічна структура, яка включає мотиваційні установки, ціннісні орієнтації, стилі поведінки, а також індивідуальні особливості характеру та емоційно-вольової сфери [67]. Саме завдяки цій складній взаємодії внутрішніх психологічних факторів формується здатність спортсмена діяти ефективно в умовах високого навантаження, стресу та конкурентної боротьби [33].

На думку А.В. Родіонова (1987), успішна особистість вирізняється сукупністю ключових характеристик, які свідчать про її здатність ефективно функціонувати в різних видах діяльності, зокрема у спорті. Серед таких

характеристик автор виокремлює: здатність оперативно й обґрунтовано приймати рішення; максимальну самовіддачу у досягненні поставлених цілей; наявність власної чіткої життєвої позиції; відповідальність за особисті дії; сміливість у вираженні думок, навіть якщо вони суперечать загальноприйнятим; внутрішню чесність; глибину емоційного життя; а також уміння встановлювати й підтримувати стійкі міжособистісні зв'язки [30, 35, 65].

У командних видах спорту, де домінує спільна діяльність, успішність значною мірою обумовлюється не лише індивідуальними досягненнями, а й рівнем скоординованої взаємодії між спортсменами. Специфіка спільної діяльності в спортивних командах полягає в її високій інтенсивності, цілеспрямованості на досягнення граничних результатів, підвищених емоційній насиченості, а також значущості публічного визнання досягнутого результату. Змагання, як правило, супроводжуються сильними емоційними переживаннями, що обумовлені як особистісною важливістю мети, так і наявністю конкуренції й необхідністю діяти перед аудиторією. Саме тому у фокусі наукових досліджень перебуває психологічна регуляція спільної діяльності спортсменів, яка розглядається як центральний фактор досягнення командного успіху [38, 44].

Серед ключових аспектів психічної регуляції спільної діяльності в спорті дослідники виділяють:

1. Цілепокладання, яке, за С. Стамбуловою (1999), може оцінюватися через силу мотиваційного впливу поставлених цілей, а також інтенсивність діяльності, спрямованої на їх досягнення. Важливим є також зв'язок між характером цілей та рівнем емоційної напруги, яку вони викликають.

2. Аналіз умов діяльності, який, за Л.В. Волковою (2002), полягає у вивченні того, як самі спортсмени та тренери сприймають ситуації, у яких відбувається спільна діяльність. Це включає суб'єктивне осмислення завдань, ресурсів та перешкод, що впливають на ефективність команди.

3. Контроль та оцінювання результатів діяльності, які також розглядалися С. Стамбуловою як необхідні для корекції поведінки спортсмена в процесі досягнення цілей [8, 33].

Особливе значення у структурі психічної регуляції має внутрішній план дій спортсмена, який охоплює: чіткість і деталізацію дій; відповідність між поточними та довгостроковими завданнями; послідовність у їх реалізації; здатність враховувати зовнішні умови; а також гнучкість і адаптивність планів у разі зміни ситуації [31, 35]. Саме ці якості, за результатами досліджень висококваліфікованих спортсменів, сприяють досягненню стабільних і високих спортивних результатів.

Серед компонентів планувальної діяльності важливу роль відіграє контрольно-оцінний блок, дослідження якого охоплює два основні напрями:

1. Вивчення самоконтролю рухових дій, що включає аналіз взаємозв'язку між руховою діяльністю та внутрішніми когнітивними схемами дій, а також визначення факторів, які забезпечують надійність самоконтролю в умовах емоційного й фізичного навантаження.

2. Дослідження каузальної атрибуції результатів, тобто психологічних механізмів пояснення спортсменом власних успіхів або невдач, що має значення для формування реалістичного самоусвідомлення та конструктивної мотивації [8].

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що успішність спільної спортивної діяльності визначається не лише індивідуально-психологічними особливостями її учасників (такими як мотивація, емоційна стабільність, стресостійкість тощо), а й значною мірою обумовлена характером міжособистісної взаємодії між тренером і спортсменом. Особливе значення при цьому мають соціально-психологічні характеристики обох сторін, включаючи рівень взаєморозуміння, довіри, емоційної підтримки та взаємної відповідальності.

Спортивна діяльність, особливо у випадку індивідуальних видів спорту, де тренер і спортсмен становлять базову функціональну одиницю,

розглядається як форма спільної діяльності, в якій досягаються не лише функціональні цілі (результати), але й формується якісна взаємодія між її учасниками. В межах теоретичної концепції спільної діяльності, що була детально розроблена Г.М. Андрєєвою (2002), ключовою умовою її реалізації виступає кооперація. Саме кооперація виступає як структуроутворюючий чинник, який дозволяє синхронізувати індивідуальні дії різних суб'єктів в єдиний процес, спрямований на досягнення загальної мети [34].

У цьому контексті кооперація розглядається не просто як взаємодія, а як процес інтеграції індивідуальних діяльностей у спільну, в межах якої відбувається злиття мотиваційних, когнітивних та поведінкових компонентів окремих учасників. Однією з ключових ознак такої інтеграції, за Г.М.Андрєєвою, є предметність (тобто орієнтація діяльності на спільно значущий об'єкт) та спільність (як усвідомлення єдиної мети, взаємозалежності дій та спільної відповідальності за результат) [33].

У сучасних дослідженнях, присвячених аналізу структури спільної діяльності в спортивних командах та специфіки взаємодії її учасників (зокрема у роботах Волянюка, Г. В. Ложкіна та А. Б. Колосова, 2020; С.М.Войтенка, 2023), особлива увага приділяється якісним характеристикам міжособистісної взаємодії у процесі розв'язання спільних завдань. Зокрема, вивчаються такі аспекти, як виразність (інтенсивність і відкритість взаємодії) та змістовність (інформативність і релевантність переданої інформації), а також характер вербальної комунікації, що відіграє центральну роль у регуляції спільної діяльності спортсменів [19, 26].

У ряді емпіричних досліджень підкреслюється, що ефективність спільної діяльності спортивних команд безпосередньо залежить від організаційних та психологічних параметрів взаємодії, зокрема таких, як чіткість функціонального розподілу ролей, гнучкість у зміні функцій залежно від ігрової ситуації, а також динаміка комунікативних зв'язків між учасниками команди.

Особливе місце в науковій літературі займає аналіз впливу взаємин спортсмена і тренера на успішність спільної спортивної діяльності. У роботах А.В. Родіонова, Ю.Л. Ханіна (1987), Е.Р. Біспена, Л.П. Матвєєва (1999) та інших науковців наголошується, що взаємини між спортсменом і тренером є критично важливим чинником, який визначає не лише психологічну атмосферу тренувального процесу, але й впливає на рівень досягнень спортсмена в умовах змагальної діяльності [4, 38, 58].

Узагальнення наукових позицій, представлених у працях Дж. Кретті (Kretti, 1978), Ю.Л. Ханіна (1980), А.В. Родіонова (1987), Л.П. Матвєєва (1999), Є.П. Ільїна (2008) та інших, дозволяє виділити ключові критерії якості взаємодії між тренером і спортсменом, що мають безпосередній вплив на ефективність їх спільної діяльності [80, 84], а саме:

1. Характер взаємодії – ступінь відкритості, довіри, підтримки та конструктивності у стосунках;
2. Стиль керівництва тренера – демократичний, авторитарний або ліберальний стиль, кожен з яких по-різному впливає на мотивацію і включення спортсмена в діяльність;
3. Емоційний фон взаємовідносин – емоційна стабільність, позитивна атмосфера та рівень емоційного комфорту під час взаємодії.

Ставлення спортсмена до свого тренера виступає важливим елементом в контексті підвищення ефективності тренувального процесу та спортивних результатів загалом. Позитивне емоційне ставлення спортсмена сприяє зростанню його зацікавленості у досягненні високих результатів, активнішій участі у тренуваннях та змаганнях, а також формує внутрішню мотивацію до самовдосконалення.

У дослідженні Ю.А. Коломєйцева (1980) було встановлено позитивну кореляцію між ставленням спортсменів до тренера та розвитком таких особистісних якостей, як дисциплінованість, наполегливість, добросовісність і старанність [31]. Це свідчить про те, що якісна міжособистісна взаємодія з тренером може виступати чинником формування позитивних характеристик

особистості спортсмена, які безпосередньо впливають на ефективність його участі у тренувальному процесі та змагальній діяльності.

Дослідження також вказує на різну значущість окремих характеристик тренера залежно від рівня спортивної кваліфікації спортсменів. Зокрема, для висококваліфікованих спортсменів вирішальними є комунікативні якості тренера, що відображають його ставлення до підопічного – зокрема, доброта, чуйність, справедливість, тактовність, товариськість. Ці якості сприймаються спортсменами як прояви особистої зацікавленості тренера у розвитку спортсмена, що сприяє формуванню довірчих і конструктивних відносин у тренерсько-спортивному тандемі [78].

Водночас учасники національних збірних команд у своїй оцінці тренерів перш за все орієнтуються на професійну компетентність та ділові якості фахівця. До таких якостей належать: глибокі знання методики тренування, розуміння принципів тактичної підготовки, здатність креативно підходити до планування занять, уміння мобілізувати спортсмена на змагання, підтримання дисципліни в колективі та обґрунтована вимогливість. Отже, рівень професійної підготовки тренера постає як один із ключових критеріїв його авторитету серед спортсменів вищого рівня підготовки.

Стиль керівництва, як показують дані досліджень, суттєво впливає на готовність спортсмена до встановлення тісного контакту з тренером. Якщо наставник є не лише професіоналом, а й особистістю, що викликає повагу, довіру та симпатію – це стимулює прагнення спортсмена до відкритого та всебічного спілкування. Така взаємодія свідчить про сприятливий соціально-психологічний клімат, що сприяє високій ефективності спільної діяльності. Натомість, у ситуаціях, коли тренер сприймає негативне ставлення з боку спортсменів або відчуває низьку оцінку своєї професійної чи особистої ролі, він часто реагує жорсткістю або емоційним дистанціюванням у стосунках зі своїми вихованцями [51, 63].

Дослідники підкреслюють, що високий рівень взаємодії між тренером і спортсменом можливий лише за умов реалізації суб'єктно-суб'єктних

відносин, у межах яких обидві сторони визнаються активними і рівноправними учасниками спільної діяльності. У роботах Г.В.Ложкіна та А.Б.Колосова (2020) визначено ключові умови формування таких відносин [1, 57], зокрема:

- забезпечення права кожного учасника спільної діяльності на прийняття самостійного рішення;
- створення та підтримка атмосфери творчості у процесі взаємодії;
- стимулювання індивідуального стилю діяльності та самовираження кожного учасника;
- постійний розвиток творчого потенціалу тренера та його педагогічної майстерності.

Зазначається, що за умов, коли спортсмен займає суб'єктну позицію у навчально-тренувальному процесі, у нього розвивається здатність адаптувати набуті способи дій до змінних умов, самостійно оцінювати результати своєї діяльності, усвідомлено формулювати цілі у ході спортивної підготовки. Це, своєю чергою, сприяє формуванню самостійності, відповідальності, організованості та ініціативності — особистісних якостей, критично важливих для успішної спортивної діяльності [58, 112].

Розгляд спортивної діяльності як системи нормативно схвалених поведінкових актів і вчинків дає змогу глибше зрозуміти роль спортсмена, інтерпретуючи її як функцію, що зумовлюється очікуваннями тренера та команди. У цьому контексті прийняття спортсменом групових ролей є складним психологічним процесом, який піддається регуляції за умов усвідомлення його соціально-психологічних закономірностей. Особистість спортсмена, що діє в умовах спортивної діяльності, розглядається як динамічна сукупність соціальних ролей, кожна з яких відповідає певним функціям і очікуванням [15, 52].

Узгодженість уявлень спортсмена й тренера про характер їхніх взаємин, розподіл функцій і ролей, а також взаємна згода щодо реалізації цих

ролей у процесі спільної діяльності є передумовами ефективної організації тренувального процесу та підвищення його якості.

У межах вивчення рольових позицій у спільній діяльності було встановлено низку закономірностей:

- Чітка диференціація ролей позитивно впливає на ефективність спільного вирішення завдань.
- Форма організації спільної діяльності визначається конкретним способом розподілу ролей і функціональних обов'язків між учасниками.
- Результативність рольової структури залежить від ступеня узгодженості у визначенні ролей та гнучкості перебудови цієї структури відповідно до змін у динаміці досягнення спільної мети [86].

Отже, спортивна діяльність охоплює широкий спектр міжособистісних відносин, які безпосередньо впливають на її ефективність. Характер взаємодії між тренером і спортсменом виступає одним із ключових чинників, що зумовлює рівень індивідуальної успішності спортсмена. Важливими аспектами в цьому контексті є суб'єктивне сприйняття спортивної діяльності спортсменом, його ставлення до неї, а також рівень досягнень, що розглядаються через призму якості спільної діяльності, яка може бути співвіднесена з її функціональною продуктивністю [19, 37, 33, 48].

Проведений теоретичний аналіз існуючих підходів до оптимізації спільної діяльності у спорті дозволяє виокремити основні соціально-психологічні чинники, що впливають на її успішність, зокрема:

- стиль керівництва тренера;
- характер міжособистісних відносин у системі «спортсмен – тренер»;
- рольові очікування та їх узгодженість у процесі взаємодії.

Таким чином, ефективність спільної спортивної діяльності є результатом складної взаємодії особистісних, рольових і організаційних чинників, що потребують цілеспрямованого психологічного супроводу та педагогічного управління.

Висновки до розділу 1

1. Таким чином, спільна діяльність є фундаментом командної взаємодії у спорті, що забезпечує цілісність, ефективність і результативність команди через узгоджені дії, розподіл ролей, лідерство та якісну комунікацію. Її реалізація передбачає не лише технічну, а й психологічну готовність спортсменів до співпраці, розвиток міжособистісних стосунків і формування колективного суб'єкта дії. Успішність такої взаємодії значною мірою залежить від стилю керівництва тренера, рівня згуртованості команди, адекватного розподілу функцій і здатності до саморегуляції. Спільна діяльність у спортивному колективі виконує не лише інструментальну, а й соціально-виховну функцію, сприяючи особистісному зростанню, формуванню цінностей і спортивної ідентичності кожного учасника.

2. Структура спільної діяльності у спортивному контексті включає взаємопов'язані компоненти – загальну мету, мотив, спільні дії та результат – які забезпечують ефективність командної взаємодії. Психологічні підструктури, як-от спрямованість, організованість, підготовленість і психологічна єдність, визначають рівень згуртованості колективу. Різноманіття форм організації спільної діяльності (спільно-індивідуальна, послідовна, синергічна, взаємопов'язана) дозволяє адаптувати її до специфіки конкретного виду спорту, зокрема завдяки високому рівню координації, комунікації та взаємопідтримки. Соціально-психологічні концепції Уманського, Журавльова, Чернишова і Саричева підкреслюють роль колективу як складної системи зв'язків, що функціонує як суб'єкт діяльності, спілкування і взаємин, здатний до саморегуляції й ефективного подолання напружених ситуацій.

3. Отже, сучасні підходи до регуляції спільної спортивної діяльності ґрунтуються на різних теоретичних парадигмах — від структурного до соціоемоційного, кожна з яких висвітлює окремі механізми ефективної взаємодії в команді. У спортивному контексті особливе значення мають

управління емоційним кліматом, формування цінностей, розвиток колективного розуму та підтримка мотивації. Важливу роль відіграє тренер як ключова фігура у забезпеченні згуртованості, вихованні й інтеграції учасників, зокрема спортсменів з низьким статусом. Регуляція спільної діяльності залежить не лише від зовнішніх і внутрішніх умов, а й від соціально-психологічної сумісності, яка є основою ефективної командної взаємодії та досягнення спільного результату.

4. Таким чином, взаємини спортсмена і тренера виступають ключовим чинником, що опосередковує ефективність спільної спортивної діяльності, визначаючи її психологічний клімат, рівень мотивації, згуртованість та результативність. Гармонійні, довірливі й конструктивні стосунки сприяють формуванню єдиного командного простору, в якому реалізуються індивідуальні й командні потенціали, що, у свою чергу, забезпечує високий рівень спортивних досягнень.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для реалізації мети та завдань кваліфікаційної роботи були використані наступні **методи дослідження**:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та даних мережі Інтернет;
- педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи);
- методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та даних мережі Інтернет. Аналіз ґрунтується на теоретичному узагальненні матеріалів наукової та методичної літератури, а також інформації з мережі Інтернет. Його мета полягає у систематизації та узагальненні наукових поглядів щодо особливостей спільної діяльності в спортивних командах, зокрема взаємин між спортсменом і тренером як ключового чинника її ефективності, а також у дослідженні феноменів спортивної ідентичності, міжособистісної взаємодії та соціально-психологічних аспектів спортивної діяльності.

2.1.2. Педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи). Проводився з метою отримання оцінки відмінностей якісних показників ефективності спільної діяльності (групової самооцінки, групової організованості, групових ролей та групової ідентичності) студентських волейбольних команд і гравців різних амплуа, а також експериментально обґрунтувати ефективність розробленої програми формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів, проаналізувавши результативність змагальної діяльності волейбольних команд із різним рівнем групової ефективності.

Педагогічний експеримент, що включав констатувальний та формувальний етапи, проводився з метою оцінки відмінностей у якісних показниках ефективності спільної діяльності студентських волейбольних команд і гравців різних амплуа (зокрема, групової самооцінки, організованості, ролей та ідентичності), а також для експериментального обґрунтування ефективності розробленої програми формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів. Крім того, було здійснено аналіз результативності змагальної діяльності студентських волейбольних команд залежно від рівня їхньої спільної дії.

Реалізація *констатувального експерименту* проводилася за допомогою анкетування, психодіагностичного тестування в ході якого досліджувалися якісні показники спільної діяльності студентських волейбольних команд:

1. Для визначення *групової самооцінки* студентських волейбольних команд застосовували анкету «Бланк для фіксування результатів даних спортсмена» (Додаток А), а дані, зібрані під час анкетування, реєструвалися на спеціально розроблених аркушах.

2. Для оцінювання рівня *групової організованості* студентських волейбольних команд було застосовано методику «Зорово-аналогова шкала організованості групи» [23].

Її зміст полягає у наступному:

Необхідно позначити на горизонтальній шкалі *рівень згуртованості* команди. Позначка «Х» ставиться на шкалі: крайній лівий кінець відповідає повній відсутності згуртованості, а крайній правий – максимальному рівню спрацьованості.

Далі слід відзначити рівень *психологічної сумісності* команди. Позначка «Х» ставиться на шкалі від повної несумісності (лівий край) до повної сумісності (правий край).

Третій пункт передбачає оцінювання ефективності виконання командою поставлених завдань. Відмітка на лівому боці свідчить про дуже низьку результативність, а на правому – про дуже високу.

Усі позначки оцінювалися за допомогою лінійки у сантиметрах (від 0 до 10 см), після чого відповідним значенням надавалися бальні оцінки (див. Додаток Б).

3. Для визначення *групових ролей* у студентських волейбольних командах було використано опитувальник Мередіта Белбіна «Belbin Team Roles Assessment» [19, 86]. Цей інструмент містить сім окремих блоків, кожен з яких включає вісім тверджень або запитань. Учасник обирає ті, з якими погоджується, розподіляючи між ними 10 балів. Рекомендується надавати бали не більше ніж трьом-чотирьом твердженням у кожному блоці, причому мінімальна оцінка для одного твердження – 2 бали. У разі повної згоди з певним твердженням дозволяється віддати йому всі 10 балів. Головне правило – загальна сума балів у кожному блоці має дорівнювати 10, а загальна сума за всіма семи блоками – 70 балів (див. Додаток В).

У моделі Белбіна виділяються дев'ять основних ролей у команді:

Доводить до кінця – це учасник, який зосереджується на доведенні розпочатої справи до логічного завершення. Такі люди схильні до перфекціонізму, ретельно перевіряють виконану роботу і не беруться за завдання, якщо не впевнені, що зможуть їх завершити.

Підбурювач – це особа, яка активізує інших, особливо в ситуаціях застою або зниження мотивації. Вона викликає команду на дії, порушуючи зону комфорту і стимулюючи просування вперед.

Діючий – має виразну схильність до дисципліни, організованості та відповідального ставлення до справи. Такі люди системні, надійні, практичні та дотримуються встановлених правил. Їх сильні сторони – пунктуальність, відповідальність і вміння впорядковувати процеси.

Колективіст – виконує роль «змащувального елемента» у колективі. Його присутність сприяє зменшенню напруги в колективі, покращенню

мікроклімату та гармонізації міжособистісних стосунків. Він допомагає уникнути конфліктів і сприяє співпраці.

Мислитель – спеціалізується на створенні нових ідей, концепцій і нестандартних підходів. Зазвичай працює індивідуально, заглиблюється в аналіз проблем і генерує оригінальні рішення. Йому властивий аналітичний та відсторонений стиль мислення.

Оцінювач – набуває особливої значущості у момент ухвалення рішень. Його завдання — об'єктивно оцінювати запропоновані ідеї, передбачаючи можливі наслідки. Він не обов'язково сам генерує ідеї, але добре розуміє їхню практичну доцільність.

Голова – це особа, яка поєднує здатність довіряти людям із вмінням домінувати в колективі. Його лідерство базується не на тиску, а на авторитеті, відкритості та орієнтації на загальні цілі. Він зберігає спокій у суперечках і виступає посередником у вирішенні конфліктів.

Дослідник ресурсів – відкритий до зовнішніх джерел ідей та активно шукає можливості поза межами команди. На відміну від мислителя, більше схильний розвивати вже наявні думки, ніж створювати принципово нові. Він соціально активний, комунікабельний та гнучкий у підходах.

Цей підхід дозволяє не лише визначити індивідуальні риси спортсменів, але й оцінити ефективність розподілу ролей у волейбольній команді, що є важливим чинником для її успішної спільної діяльності.

4. Для вивчення рівня *групової ідентичності* у студентських волейбольних командах було застосовано адаптовану версію шкали організаційної ідентифікації, розроблену Дж. Чені [21, 64].

Процедура дослідження передбачала заповнення учасниками спеціальної анкети, яка включала 12 тверджень, розташованих у випадковому порядку. Ці твердження відповідали чотирьом ключовим компонентам: самокатегоризація, валентність ідентифікації, емоційна прив'язаність і спільність цілей та цінностей команди. Кожне твердження оцінювалося за 7-бальною шкалою Лайкерта: від 1 (повна незгода) до 7

(повна згода). Середнє арифметичне оцінок за твердженнями, що стосуються кожного компонента, вважалося показником його вираженості: чим вищий бал, тим сильніше представлений відповідний аспект ідентичності.

Для тверджень під номерами 2, 3, 8, 11 і 12 передбачалося зворотнє кодування, тобто інтерпретація їх оцінок здійснювалась у зворотному порядку.

Крім цього, дослідження передбачало використання **графічної шкали оцінки командної ідентичності**, яка містила вісім пар кіл, що зображали різний ступінь перекриття між спортсменом (одне коло) і командою (друге коло). Учасники вибирали з-поміж варіантів той, що найбільше відповідав їхньому уявленню про особисту взаємодію з командою (див. Додаток Г).

Обробка та аналіз результатів. Ключ до теста-опитувальника наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

«Модифікація шкали організаційної ідентифікації Дж. Чені»

(адаптація А. В. Ловакова)

Показник	Номер
Самокатегоризація	5, 9, 12
Валентність ідентифікації	2, 8, 11
Емоційна прив'язаність	1, 4, 7
Спільність групових цілей і цінностей	3, 6, 10

Самокатегоризація волейболістів проявляється в усвідомленні спільності особистісних якостей і рис команди. Це означає, що спортсмен ідентифікує себе як частину команди, сприймає себе через призму належності до неї та приймає командну приналежність як важливий елемент своєї спортивної ідентичності.

Емоційна прив'язаність відображає глибину емоційного зв'язку волейболіста з командою. Вона виявляється в почутті прихильності, емоційному залученні в командне життя, переживанні командних перемог і поразок як особистих, а також у сприйнятті критики на адресу команди як такої, що стосується і її самої. У таких випадках спортсменка чітко ототожнює себе з командою.

Єдність цілей і цінностей передбачає, що волейболіст поділяє колективні цілі, ідеї та цінності команди, включаючи їх у власну систему мотиваційних орієнтирів. Це свідчить про глибоку інтеграцію командних настанов у структуру її особистісної ідентичності.

Валентність ідентифікації означає рівень значущості командного членства для спортсмена, який формується на основі сприйняття подібності між ним і командою. Вона охоплює емоційну і ціннісну оцінку цієї належності, що дозволяє волейболістці чітко визначити себе як повноправну учасницю команди.

2.1.3. Формувальний експеримент передбачав впровадження авторської програми під назвою «Формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів». Основна мета – вплинути на покращення якісних характеристик спільної діяльності команд, які брали участь в експерименті. Експериментальна група тренувалась за запропонованою програмою, тоді як контрольна група продовжувала заняття за традиційною методикою, що базується на стандартних навчальних програмах (зокрема програмах ДЮСШ).

У межах експерименту проводилося порівняння динаміки якісних показників спільної діяльності між експериментальною та контрольною групами. Крім того, здійснювався аналіз результатів змагальної діяльності обох студентських волейбольних команд в умовах запровадження програми розвитку спільних дій.

До участі в дослідженні було залучено 36 студентів-волейболістів 1–5 курсів, які представляли чоловічі збірні команди закладів вищої освіти:

факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Вінницького національного технічного університету та Вінницького національного медичного університету. У формульованому педагогічному експерименті учасники були розподілені на дві групи по 12 осіб: експериментальну групу, до складу якої увійшла волейбольна команда Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, та контрольну групу, представлену командою Вінницького національного медичного університету.

2.1.4. Методи математичної статистики

Обробку результатів досліджень здійснювали за допомогою методів психометрії та математичної статистики, описаних в спеціальній літературі [53, 74 та ін.]. Було проаналізовано показники середніх величин; ранжування результатів; непараметричний дисперсійний аналіз Крускала – Уолліса (Kruskal-Wallis ANOVA by ranks H-test); кореляційний аналіз Спірмена (r_s , Spearman rank); оцінка зсуву показників Т - критерію Вілкоксона (Wilcoxon matched pair T-test); оцінка відмінності між двома групами U-критерію Манна – Уїтні (Mann-Whitney U-test) та графічне представлення результатів дослідження (розрахунки проводили з використанням персонального комп'ютера, зокрема програм «Excel», STATISTICA 10 в операційній системі «Windows Vista»).

2.2. Організація дослідження

Методологія нашого дослідження передбачала проведення поетапного педагогічного експерименту.

Перший етап (вересень – грудень 2024 р.). Проведено аналіз наукової і методичної літератури, Інтернет-ресурсів з обраної проблеми дослідження якісних показників ефективності спільної діяльності в спорті, вивчався стан проблеми в науці і практиці. Здійснювався вибір об'єкта і предмета

дослідження, визначалися мета, завдання і методи дослідження. Проводився збір інформації про об'єкт дослідження.

Другий етап (січень – червень 2025 р.) був проведений констатувальний педагогічний експеримент. У його межах було здійснено анкетування та психодіагностичне тестування з метою визначення рівня групової самооцінки, організованості, розподілу групових ролей і групової ідентичності студентських волейбольних команд. У результаті отримано актуальні експериментальні дані щодо відмінностей якісних показників спільної діяльності студентських волейбольних команд, а також між гравцями різних амплуа.

Дослідження проводилось на базах ЗВО. На цьому етапі у дослідженні брали участь 36 студентів-волейболістів 1–5 курсів, які представляли збірні команди закладів вищої освіти, які на момент проведення експерименту проходили навчально-тренувальну та змагальну підготовку.

Третій етап (липень – вересень 2025 р.) проводився формувальний педагогічний експеримент який включає в себе розробку програми «Формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів»; проведення та узагальнення результатів формувального експерименту; здійснювався аналіз результатів змагальної діяльності обох студентських волейбольних команд в умовах запровадження програми розвитку спільних дій. Апробація програми здійснювалася на вибірці 26 студентів-волейболістів ЗВО.

Четвертий етап (жовтень – листопад 2025 р.) було здійснено: аналіз отриманих результатів дослідження; обробка за допомогою методів математичної статистики; оформлення та подання отриманих результатів; представлення результатів емпіричного дослідження на наукових конференціях, семінарах; сформульовано висновки та оформлено текст кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІСТЬ СПІЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНДАХ

Одним із завдань кваліфікаційної роботи передбачалося виявити відмінності у якісних показниках спільної діяльності між студентськими волейбольними командами та гравцями різних ігрових амплуа.

Для цього було створено три групи з гравців студентів-волейболістів збірних команд закладів вищої освіти: факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (ВДПУ); Вінницького національного технічного університету (ВНТУ) та Вінницького національного медичного університету (ВНМУ). Проведено аналіз відмінностей якісних показників спільної діяльності гравців студентських волейбольних команд із застосуванням непараметричного дисперсійного аналізу Крускала – Уолліса (Kruskal–Wallis ANOVA by ranks, H-test).

3.1. Порівняльна характеристика показників групової самооцінки волейбольних команд закладів вищої освіти

Порівняльний аналіз якісних характеристик спільної діяльності в межах *групової самооцінки* студентів-волейболістів виявив статистично значущі відмінності за всіма досліджуваними параметрами. Зокрема, виявлено достовірні розбіжності щодо таких аспектів: «здібність волейбольної команди вирішувати складні ситуації» ($H = 11,31$; $p < 0,01$), «фізична підготовленість волейбольної команди» ($H = 8,20$; $p < 0,05$), «технічна підготовленість волейбольної команди» ($H = 27,67$; $p < 0,001$), «тактична підготовленість волейбольної команди» ($H = 18,20$; $p < 0,001$), «ефективність взаємодії волейбольної командної» ($H = 41,47$; $p < 0,001$) та

«середнє значення» ($N=21,37$; $p < 0,001$). Деталізовані результати подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Порівняльний аналіз показників групової самооцінки
волейбольних команд ЗВО**

Показник	Команда			Н	р
	ВНТУ <i>n = 12</i>	ВНМУ <i>n = 12</i>	ВДПУ <i>n = 12</i>		
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Здібність волейбольної команди вирішувати складні ситуації	$7,58 \pm 2,5$	$7,32 \pm 2,5$	$7,60 \pm 3,3$	11,31	0,01*
Фізична підготовленість волейбольної команди	$7,78 \pm 3,2$	$7,65 \pm 2,5$	$8,05 \pm 2,5$	8,20	0,05*
Технічна підготовленість волейбольної команди	$7,32 \pm 2,5$	$7,24 \pm 1,4$	$7,64 \pm 2,4$	27,67	0,001*
Тактична підготовленість волейбольної команди	$7,57 \pm 2,6$	$7,23 \pm 3,5$	$7,68 \pm 2,4$	18,20	0,001*
Ефективність взаємодії волейбольної командної	$8,30 \pm 1,5$	$7,52 \pm 1,6$	$8,40 \pm 2,2$	41,47	0,001*
Середнє	$7,76 \pm 1,5$	$7,39 \pm 2,2$	$7,81 \pm 2,5$	21,37	0,001*

значення					
----------	--	--	--	--	--

*Примітка: * – показники, які є достовірно відмінними за Н-критерієм ($n = 36$, $v=3$, $H_{кр} (p \leq 0,05) = 7,81$; $H_{кр} (p \leq 0,01) = 11,34$; $H_{кр} (p \leq 0,001) = 16,27$)*

Найвищий статистично достовірний рівень здатності волейбольної команди діяти ефективно в складних ситуаціях виявлено у гравців команди «ВДПУ» - середнє значення становить $7,60 \pm 3,3$. Такий результат можна пов'язати з тим, що спортсмени поєднують важливі для себе події, потреби, цінності та уявлення, які впливають на формування командної взаємодії й переконань у процесі тренувань. До того ж, значну роль відіграє усвідомлене використання міжособистісних зв'язків усередині колективу.

Натомість найнижчий показник $7,32 \pm 2,5$ зафіксовано у команди «ВНМУ». Це вказує на недостатній рівень злагодженості дій між гравцями під час подолання труднощів, що негативно впливає на ефективність їхньої взаємодії й прагнення до спільного результату.

За критерієм фізичної підготовленості волейбольної команди найвищі статистично достовірні результати продемонстрували гравці команди «ВДПУ» середнє значення склало $8,05 \pm 2,5$. Це свідчить про високий рівень розвитку їхніх фізичних якостей, а також про належне формування рухових умінь і навичок, необхідних для ефективного виконання ігрових завдань.

Найнижчий результат щодо самооцінки фізичних якостей своєї команди показали спортсмени з «ВНМУ» $7,65 \pm 2,5$.

У рівні технічної підготовленості волейбольної команди виявлено значні статистично достовірні відмінності. Найвищий середній показник $7,57 \pm 2,6$ продемонстрували гравці команди «ВДПУ». Це свідчить про добре розвинену технічну майстерність, здатність точно виконувати різноманітні технічні елементи, а також про високий рівень координації та злагодженості дій у командній грі.

Найнижче значення цього показника $7,24 \pm 1,4$ зафіксовано серед гравців команди «ВНМУ».

Найвищий рівень тактичної підготовленості волейбольної команди з достовірною статистичною значущістю було зафіксовано у студентів-спортсменів з команди «ВДПУ» $7,68 \pm 2,4$. Це свідчить про ефективне застосування оптимальних тактичних рішень у ситуаціях змагального характеру, що сприяє досягненню результату з мінімальними витратами енергії.

Натомість найнижчий середній показник $7,23 \pm 3,5$ був зафіксований у гравців команди «ВНМУ».

Результати дослідження виявили статистично значущу різницю в рівні ефективності командної взаємодії. Найвищий середній показник зафіксовано у волейболістів команди «ВДПУ» $8,40 \pm 2,2$, що свідчить про високий рівень узгодженості дій під час спільного виконання завдань.

Водночас найнижче значення $7,52 \pm 1,6$ було зафіксоване серед гравців команди «ВНМУ». Даний показник відображає ступінь впливу, який гравці справляють один на одного у процесі командної діяльності – як безпосередньо, так і опосередковано.

Статистично достовірна різниця у середніх показниках може свідчити не лише про реальний стан підготовленості волейбольної команди, але й про відмінності в критеріях, якими керуються гравці різних колективів при оцінюванні власного рівня підготовки.

3.2. Порівняльна характеристика показників групових ролей волейбольних команд закладів вищої освіти

Порівняльний аналіз якісних показників *групових ролей* у волейбольних командах закладів вищої освіти свідчить про наявність статистично значущих відмінностей за такими ролями, як «діючий» ($H=7,72$; $p < 0,05$), «колективіст» ($H = 10,69$; $p < 0,01$) та «доводить до кінця» ($H=10,98$; $p < 0,01$) (табл. 3.2).

Отримані результати дають можливість проаналізувати різні ролеві простори, що формуються відповідно до індивідуального вибору і

відображають суб'єктивно сприйняту «зону» особистої активності кожного студента-волейболіста в межах командної діяльності.

Таблиця 3.2

**Порівняльний аналіз показників групових ролей
волейбольних команд ЗВО**

Показник	Команди			Н	р
	ВНТУ <i>n = 12</i>	ВНМУ <i>n = 12</i>	ВДПУ <i>n = 12</i>		
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Діючий	8,74 ± 4,3	9,27 ± 3,2	8,18 ± 3,0	7,72	0,05*
Голова	7,67 ± 5,6	8,49 ± 4,2	8,83 ± 3,6	3,46	0,411
Порушник спокою	9,45 ± 5,2	7,25 ± 3,3	10,42 ± 6,5	3,69	0,487
Мислитель	6,83 ± 3,5	6,28 ± 5,7	6,39 ± 2,5	2,65	0,763
Дослідник ресурсів	7,91 ± 4,9	7,23 ± 6,5	7,21 ± 7,7	2,72	0,454
Оцінювач	6,89 ± 5,3	8,15 ± 2,6	5,39 ± 3,7	4,59	0,135
Колективіст	8,83 ± 2,2	9,67 ± 5,6	11,18 ± 7,0	10,69	0,01*
Доводить до кінця	8,01 ± 5,5	9,91 ± 5,2	11,35 ± 6,5	10,98	0,01*
Середнє значення	8,17 ± 0,6	8,28 ± 1,0	8,62 ± 0,7	5,81	0,836

Примітка: * – показники, які є достовірно відмінними за Н-критерієм
($n = 36$, $v=3$, $H_{кр} (p \leq 0,05) = 7,81$; $H_{кр} (p \leq 0,01) = 11,34$)

Найвищий рівень за показником «діючий» зі статистичною достовірністю зафіксовано серед студентів-волейболістів команди «ВНМУ» $9,27 \pm 3,2$. Для цих спортсменів характерні такі якості, як дисциплінованість,

організованість у виконанні поставлених завдань, відповідальне ставлення до обов'язків. Вони демонструють серйозність у роботі, надійність, практичність і толерантність у стосунках з іншими членами команди.

Найнижчий середній показник за цим критерієм виявлено у волейболістів команди «ВДПУ» $8,18 \pm 3,0$.

Найвищий статистично достовірний середній показник за ролевою характеристикою «колективіст» продемонстрували студенти-волейболісти команди «ВДПУ» $11,18 \pm 7,0$. Гравці з таким типом ролі відіграють важливу соціально-емоційну функцію в команді: вони позитивно впливають на морально-психологічний клімат і сприяють налагодженню ефективної взаємодії між членами колективу.

Найнижче значення цього показника виявлено серед спортсменів команди «ВНТУ» $8,83 \pm 2,2$.

Найвище середнє статистичне значення за критерієм «доводить до кінця» продемонстрували студенти-волейболісти команди «ВДПУ» $11,35 \pm 6,5$. Представники цієї ролі відзначаються прагненням до чіткості, логічної послідовності та завершеності командних дій. Вони демонструють рішучість, наполегливість і орієнтацію на досягнення поставленої мети.

У той же час найнижчий показник зафіксовано у гравців команди «ВНМУ» $9,91 \pm 5,2$.

Статистично достовірної різниці у середніх показниках не виявлено, що може свідчити про однорідність рівня підготовленості учасників досліджуваних команд або про схожість підходів до виконання певних функціональних ролей у колективі.

3.3. Порівняльна характеристика показників групової ідентичності волейбольних команд закладів вищої освіти

Порівняльний аналіз якісних показників спільної діяльності в контексті *групової ідентичності* волейбольних команд закладів вищої освіти виявив статистично значущі відмінності за такими критеріями: «валентність

ідентифікації» ($H = 10,25$; $p < 0,01$), «єдність групових цілей і цінностей» ($H=10,49$; $p < 0,01$), а також «графічна шкала оцінювання організаційної ідентичності» ($H = 35,09$; $p < 0,001$) (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Порівняльний аналіз показників групової ідентичності
волейбольних команд ЗВО**

Показник	Команди			H	p
	ВНТУ <i>n = 12</i>	ВНМУ <i>n = 12</i>	ВДПУ <i>n = 12</i>		
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Самокатегоризація	11,21 ± 3,9	12,20 ± 5,2	11,39 ± 4,2	3,21	0,564
Валентність ідентифікації	6,52 ± 5,3	10,05 ± 5,9	5,52 ± 6,0	10,25	0,01*
Емоційна прив'язаність	17,06 ± 6,6	15,35 ± 2,4	17,14 ± 2,5	5,18	0,153
Спільність групових цілей і цінностей	6,41 ± 3,3	5,42 ± 6,8	10,46 ± 2,6	10,49	0,01*
Середнє значення	10,30 ± 3,3	10,74 ± 3,0	11,12 ± 2,5	7,28	0,984
Графічна шкала оцінки організаційної ідентичності	5,58 ± 1,2	5,73 ± 1,8	6,36 ± 1,2	35,09	0,001*

Примітка: * – показники, які є достовірно відмінними за H-критерієм
($n = 36$, $v=3$, $H_{кр} (p \leq 0,05) = 7,81$; $H_{кр} (p \leq 0,01) = 11,34$; $H_{кр} (p \leq 0,001) = 16,27$)

Найвищий рівень за показником «валентність ідентифікації» зі статистичною достовірністю виявлено у студентів-волейболістів команди «ВНМУ» $10,05 \pm 5,9$. Це свідчить про високий адаптивний потенціал ідентичності, що проявляється через наполегливість у досягненні цілей, відповідальність, дисциплінованість, рішучість, активність і впевненість у власних діях.

Натомість найнижчий середній показник за цим критерієм продемонстрували гравці команди «ВДПУ» $5,52 \pm 6,0$, що може свідчити про наявність рис, пов'язаних із тривожністю, імпульсивністю та підвищеною вразливістю й невпевненістю у власних можливостях.

Найвищий статистично достовірний показник за критерієм «спільність групових цілей і цінностей» зафіксовано серед студентів-волейболістів команди «ВДПУ» $10,46 \pm 2,6$. Це свідчить про високий рівень ідентифікації спортсменів з командою, що проявляється через інтерналізацію її цілей і цінностей, які стають частиною особистісної системи пріоритетів і «Я-концепції» гравця.

У свою чергу, найнижчий показник за цим параметром виявлено серед гравців команди «ВНМУ» $5,42 \pm 6,8$, що може свідчити про слабше відчуття єдності з колективом і менш виражене включення командних орієнтирів у власну мотиваційну структуру.

Найвищий середній показник за шкалою «графічна шкала оцінки організаційної ідентичності» було зафіксовано у студентів-волейболістів команди «ВДПУ» $6,36 \pm 1,2$. Це свідчить про високий рівень згуртованості, щільність взаємозв'язків у системі «індивід – команда» та активний процес самоототожнення гравця з іншими членами команди і колективом загалом.

Найнижче значення цього показника спостерігалось у спортсменів команди «ВНТУ» $5,58 \pm 1,2$, що може свідчити про нижчий рівень внутрішньої інтеграції та командної єдності.

Відсутність статистично значущої різниці у середніх показниках групової ідентичності свідчить про загальну однорідність досліджуваних

команд за цим параметром, а також про схожість у способі сприйняття та оцінювання відповідних характеристик учасниками різних волейбольних команд.

3.4. Порівняльна характеристика показників групової організованості волейбольних команд закладів вищої освіти

Порівняльна характеристика якісного показника спільної діяльності *групової організованості* у волейбольних командах закладів вищої освіти підтверджує статистично достовірну відмінність за показниками «спрацьованість» ($H = 23,47$; $p < 0,001$), «психологічна сумісність» ($H=10,46$; $p < 0,01$), «успішність виконання поставлених спортивних завдань» ($H=29,29$; $p<0,001$), «середнього значення» ($H = 21,07$; $p< 0,001$) (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Порівняльний аналіз показників групової організованості волейбольних команд ЗВО

Показник	Команди			H	p
	ВНТУ $n = 12$	ВНМУ $n = 12$	ВДПУ $n = 12$		
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Спрацьованість	64,22 $\pm$ 16,8	72,05 $\pm$ 11,8	73,42 $\pm$ 18,2	23,47	0,001*
Психологічна сумісність	63,05 $\pm$ 19,6	63,51 $\pm$ 18,3	71,27 $\pm$ 21,3	10,46	0,01*
Успішність у виконанні поставлених спортивних завдань	63,66 $\pm$ 17,6	63,44 $\pm$ 20,2	77,47 $\pm$ 17,3	29,29	0,001*
Середнє значення	63,64 $\pm$ 16,4	66,33 $\pm$ 13,9	74,06 $\pm$ 15,1	21,07	0,001*

*Примітка: * – показники, які є достовірно відмінними за Н-критерієм ($n = 36, v=3, H_{кр} (p \leq 0,05) = 7,81; H_{кр} (p \leq 0,01) = 11,34; H_{кр} (p \leq 0,001) = 16,27$)*

Найвище статистично достовірне значення за показником «спрацьованість» зафіксовано у студентів-волейболістів команди «ВДПУ» $73,42 \pm 18,2$, що пояснюється високою функціонально-рольовою узгодженістю. Це відображає рівень розвитку соціально-психологічних механізмів спільної діяльності: внутрішньо командна взаємодія, взаєморозуміння, взаємодопомога, взаємодовіра між гравцями та толерантність, а також передбачає високий ступінь синхронності їх дій. Такі волейболісти самостійно беруть на себе виконання певних функцій, враховуючи їх доцільність та необхідність для досягнення спільної мети. Тісна співпраця, взаємозв'язок і взаємовплив гравців забезпечують стабільність і стійкість команди.

Найменше значення за цією ознакою було зафіксовано у волейболістів команди «ВНТУ» ($64,22 \pm 16,8$).

Найвище статистично-достовірне значення за показником «психологічна сумісність» зафіксовано у студентів-волейболістів команди «ВДПУ» $71,27 \pm 21,3$, що свідчить про їхню здатність досягати взаєморозуміння в команді для ефективної передачі інформації та координації зусиль. Гравці вміють доповнювати дії один одного в умовах спільної діяльності, що дозволяє команді функціонувати як єдине ціле в оптимальному поєднанні.

Найменше значення за цією ознакою було зафіксовано у волейболістів команди «ВНТУ» $63,05 \pm 19,6$.

Найвище статистично достовірне значення за показником «успішність виконання поставлених спортивних завдань» зафіксовано у студентів-волейболістів команди «ВДПУ» $77,47 \pm 17,3$. Це проявляється у підвищеному задоволенні партнерів спільними діями, досягненні спільних цілей, а також у позитивній емоційній розрядці після успішної волейбольної гри.

Найменше значення за цією ознакою було зафіксовано у волейболістів команди «ВНМУ» $63,44 \pm 20,2$.

Вірогідна відмінність показників «середнього значення» засвідчує найвищі значення у волейболістів команди «ВДПУ» $74,06 \pm 15,1$.

На підставі ранжування середньостатистичних даних якісних показників спільної діяльності у студентських волейбольних командах закладів вищої освіти було встановлено їх рейтинг (табл. 3.5).

Студенти-волейболісти команди «ВДПУ» мають найвищу суму рангів (12), нижчий ранг зафіксовано у гравців команди «ВНМУ» (7) і «ВНТУ» (5).

Таблиця 3.5

**Рейтинг студентських волейбольних команд ЗВО
за середніми значеннями показників спільної діяльності**

Показник	Команда		
	ВНТУ <i>n = 12</i>	ВНМУ <i>n = 12</i>	ВДПУ <i>n = 12</i>
Групова самооцінка	2	1	3
Групові ролі	1	2	3
Групова ідентичність	1	2	3
Групова організованість	1	2	3
Сума рангів	5	7	12

Це свідчить про те, що досліджувані студенти-волейболісти збірних команд закладів вищої освіти виявили здатність узгоджувати свої думки та судження, а також спільно уявляти і сприймати завдання команди для їх успішного виконання.

Висновки до розділу 3

На основі порівняння середніх даних якісних показників спільної діяльності у студентів-волейболістів збірних команд закладів вищої освіти було складено їх рейтинг. Гравці команди «ВДПУ» мають найвищу суму рангів (12), нижчий ранг був зафіксований у гравців команд «ВНМУ» (7) і «ВНТУ» (5). Це свідчить про здатність досліджуваних студентів-волейболістів збірних команд ЗВО узгоджувати свої думки та судження, а також спільно уявляти та сприймати завдання команди для їх успішного виконання.

РОЗДІЛ 4. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЯКІСНИХ ПОКАЗНИКІВ СПІЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНД

4.1. Зміст та структура програми формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів

Одним із пріоритетних завдань для студентських волейбольних команд є створення таких умов, які сприятимуть перетворенню команди на згуртований і результативний суб'єкт спільної діяльності, а також забезпечать особистісні та функціональні зміни в кожному з гравців як учасників колективної взаємодії. До основних психолого-педагогічних чинників, що забезпечують ефективну реалізацію спільних дій у команді, відносять чисельний склад, рівень згуртованості, психологічну сумісність між учасниками, наявність та розподіл лідерських функцій тощо [2, 7, 10, 24, 46].

Сучасні уявлення про спільну діяльність у спортивних командах значно трансформувалися в контексті спортивної психології, зокрема щодо розуміння її детермінант. На думку дослідників, при аналізі якісних характеристик командної взаємодії студентських волейбольних колективів необхідно враховувати не лише зміст самих дій, але й їхній вплив на загальну ефективність команди у досягненні спільної мети.

У зв'язку з цим, доцільним є створення спеціальної програми, спрямованої на вдосконалення командної взаємодії гравців у процесі гри. Зважаючи на значну наукову та практичну цінність досліджень у цьому напрямі, була розроблена програма під назвою «Формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням

ігрових засобів», яка застосовувалася як засіб реалізації визначених дослідницьких завдань.

Програма «Формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів» є системою методів, засобів та методичних прийомів, що мають на меті підвищення ефективності командної взаємодії у межах навчально-тренувального процесу. Реалізація програми здійснювалася відповідно до заздалегідь розробленого плану, що забезпечувало поступове засвоєння її основних положень студентами-волейболістами та дозволяло об'єктивно оцінити вплив запропонованих засобів на якість спільних дій команди.

У структурному та методичному плані дослідження складалося з трьох етапів:

1. *Підготовчий етап* включав організаційні заходи з формування експериментальної та контрольної груп студентських волейбольних команд (експериментальна група – студенти ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, контрольна група – студенти ВНМУ), розробку програми та проведення вступної лекції. За допомогою психолого-педагогічних діагностичних методик було встановлено початковий рівень якісних показників спільних дій команди у спортсменів обох груп.

2. *Основний етап* передбачав практичну реалізацію програми: визначення змістового наповнення тренувального процесу, складання поетапного плану проведення занять, організацію вправ, що інтегрувалися у відповідні частини тренувань. На цьому етапі було чітко сформульовано очікувані результати участі гравців у програмі.

3. *Заключний етап* передбачав проведення підсумкової діагностики рівня сформованості показників командної взаємодії в експериментальній та контрольній групах. Аналіз та зіставлення результатів, отриманих до та після реалізації програми, надали змогу об'єктивно оцінити її ефективність щодо покращення спільної діяльності у студентських волейбольних командах.

Розроблена програма «Формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів» передбачає реалізацію трьох послідовних фаз:

- Орієнтаційна фаза, що включає інформаційно-мотиваційну діяльність, спрямовану на формування позитивного ставлення до командної взаємодії та усвідомлення її значущості;
- Фаза засвоєння матеріалу, яка охоплює педагогічну діяльність, спрямовану на опанування студентами-волейболістами змісту програми;
- Фаза практичного оволодіння, у межах якої здійснюється закріплення набутих знань і навичок шляхом включення у практичну діяльність.

Педагогічний експеримент проводився на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. У дослідженні взяли участь 24 студенти, що входили до складу збірних волейбольних команд закладів вищої освіти. Учасники були розподілені на дві групи: експериментальну (ВДПУ, $n = 12$) та контрольну (ВНМУ, $n = 12$). На момент проведення дослідження студенти перебували в активному навчально-тренувальному та змагальному процесі. Експеримент здійснювався відповідно до вимог чинної робочої програми з волейболу.

Програма «Формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів», складалася з двох блоків та розрахована на 22 години.

Метою програми є підвищення якісних показників спільних діяльності студентських волейбольних команд на основі застосування ігрових засобів у тренувальному процесі відповідно до інтерактивних, перцептивних та регулятивних функцій.

Завдання програми:

- 1) сформувати систему знань, що спрямована на підвищення ефективності спільної діяльності студентських волейбольних команд;

2) вивчити нові адаптивні напрямки регуляції спільної спортивної діяльності та замінити старі дезадаптивні;

3) запропонувати прийоми, що зумовлюють підвищення ефективності спільних діяльності студентських волейбольних команд.

З огляду на мету й завдання дослідження, програма «Формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів» була побудована на основі двох взаємопов'язаних, послідовно розвивальних блоків.

Перший блок орієнтований на розвиток *індивідуальної ефективності* гравців студентських волейбольних команд. Під індивідуальною ефективністю розуміється здатність окремого спортсмена досягати визначених цілей і виконувати завдання з високим рівнем продуктивності. Цей компонент охоплює сукупність знань, навичок, мотивації та рівня самодисципліни, які забезпечують ефективну діяльність в умовах навчально-тренувального процесу та змагальної практики.

Ключовим психологічним чинником індивідуальної ефективності є *самоефективність* – впевненість спортсмена у власній здатності виконати певні завдання та досягти результату. Цей компонент безпосередньо впливає на рівень мотивації, витривалість перед труднощами, здатність до адаптації й саморегуляції. Висока самоефективність сприяє постановці амбітних цілей, ініціативності та підвищеній залученості у процес досягнення командного успіху [21].

Ігрові рішення, які приймає волейболіст, значною мірою залежать як від зовнішніх чинників (ситуаційної взаємодії), так і від внутрішніх механізмів – передусім, від усвідомлення власних можливостей і віри у здатність впливати на результат гри.

Водночас, хоча акцент робиться на індивідуальній ефективності, її не варто протиставляти ефективності груповій. Обидва ці аспекти взаємопов'язані та взаємно підсилюють один одного. Іншими словами, віра гравця у власну здатність ефективно діяти в межах команди зміцнює його

переконання у тому, що спільні зусилля колективу можуть принести позитивний результат [50, 57].

Запропонована програма розвитку індивідуальної ефективності дозволяє підвищити особистий внесок кожного спортсмена у спільну діяльність команди. При цьому зміни в навчально-тренувальному процесі зумовлюються не лише колективною динамікою, а й результатами особистісного зростання окремих гравців. Таким чином, розвиток індивідуальної ефективності сприяє формуванню більшої впевненості, цілеспрямованості, витривалості до труднощів, а також адаптивності до змін і непередбачуваних ситуацій у грі.

Другий блок програми зосереджений .

У цьому контексті груповий суб'єкт розглядається як цілісний соціально-психологічний утвір – колектив, що діє у координованій взаємодії, виконує спільні завдання та досягає загальних цілей. Студентська волейбольна команда, яка набуває ознак суб'єктності, демонструє системну та динамічну єдність дій усіх своїх учасників у значущих ситуаціях спільної діяльності.

Суб'єктність групи передбачає, що команда функціонує як узгоджений механізм, де кожен гравець не лише виконує свою індивідуальну роль, а й активно взаємодіє з іншими учасниками, забезпечуючи досягнення колективного результату. Така якість формується через процеси командного пізнання, спілкування, емоційної взаємодії, спільного прийняття рішень, а також – рефлексії, тобто здатності групи аналізувати та усвідомлювати власну діяльність [19, 35].

Наукові підходи до вивчення групової суб'єктності ґрунтуються на аналізі структури спільної діяльності, яка включає низку характеристик, притаманних колективу як суб'єкту: спільна мета, висока мотивація до командної взаємодії, цілісність, організованість, структурованість, узгодженість дій, а також результативність.

Запропонована програма сприяє розвитку в учасників команди здатності усвідомлювати себе не лише як окремих виконавців, а як суб'єктів колективної взаємодії. У процесі реалізації програми гравці навчаються:

- усвідомлювати психолого-педагогічні умови ефективної спільної діяльності;
- розуміти важливість загальногрупової спрямованості;
- визнавати значущість внеску кожного учасника у загальний результат;
- формувати ефективні організаційні зв'язки всередині команди;
- аналізувати вплив соціально-психологічного клімату та ігрової ситуації на поведінку як окремих гравців, так і колективу загалом;
- підвищувати індивідуальну впевненість у силі спільних командних зусиль.

Таким чином, реалізація цього блоку програми сприяє перетворенню студентської волейбольної команди на ефективний суб'єкт спільної діяльності, здатний до скоординованої, осмисленої та результативної взаємодії у рамках навчально-тренувального процесу й змагальної практики.

В експерименті була використана міжгрупова схема: перша умова незалежної змінної була запропонована досліджуваним студентам-волейболістам експериментальної групи ВДПУ друга умова студентам-волейболістам контрольної групи ВНМУ.

До складу програми *«Формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів»* включено низку спеціально розроблених психолого-педагогічних завдань та вправ (див. Додаток Д), а також адаптовано вправи, запозичені з науково-методичних праць С.М. Войтенка, Т.М. Чернишенко, К. Фопеля та інших авторів [19].

Метою використання цих вправ є підвищення якості спільної діяльності учасників команди під час гри та в процесі тренувань. Програма базується на активних психолого-педагогічних методах впливу, таких як:

- групові дискусії;
- тренінгові заняття;
- ситуативно-рольові ігри;
- творчі завдання.

Зазначені методи спрямовані як на розвиток індивідуальних психологічних ресурсів волейболістів (саморегуляція, самоусвідомлення, комунікативна гнучкість), так і на формування ефективної взаємодії в команді (побудова довіри, спільне прийняття рішень, узгодженість дій).

Добір вправ здійснювався з урахуванням:

- вікових та статевих особливостей учасників;
- рівня фізичної та психологічної підготовленості;
- актуальних завдань навчально-тренувального процесу.

Основна реалізація програми передбачена в межах підготовчого періоду (етап спеціалізованої базової підготовки), що забезпечує максимальне залучення гравців до процесу цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу.

Важливу роль у процесі реалізації програми відіграє ведучий (тренер або психолог), який не лише координує виконання вправ, а й:

- безпосередньо долучається до ігрових завдань разом із командою;
- налагоджує партнерську взаємодію з учасниками;
- забезпечує етапність навчання;
- здійснює постійний зворотний зв'язок;
- активізує внутрішні ресурси гравців;
- сприяє розширенню індивідуальної та командної компетентності.

Для оцінювання ефективності реалізованої програми було використано методи математичної статистики, зокрема:

- аналіз середніх величин;
- оцінювання достовірності зрушень за допомогою Т-критерію Вілкоксона, та (U-критерій Манна – Уїтні).

Такий підхід дозволив об'єктивно оцінити зміни в рівні розвитку спільної діяльності у студентських волейбольних командах до та після впровадження програми.

4.2. Результати впровадження програми формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд

Розроблена програма «Формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів» реалізовувалася переважно в підготовчому періоді річного циклу, на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Метою формувального експерименту була перевірка ефективності психолого-педагогічної програми щодо підвищення якісних показників спільної діяльності команд у навчально-тренувальному процесі.

Оцінювання ефективності здійснювалося шляхом порівняння показників команд експериментальної групи (ВДПУ) до і після впровадження програми та контрольної групи (ВНМУ), що тренувалася за традиційною програмою.

Для виявлення ступеню достовірності змін у експериментальних вибірках результатів експериментальної і контрольної групи до та після проведення педагогічного експерименту визначалися за допомогою оцінки зсуву показників Т – критерій Вілкоксона (Wilcoxon matched pair T-test) та (U-критерій Манна – Уїтні).

На основі аналізу змін якісних показників *групової самооцінки* у студентських волейбольних командах було зафіксовано зсуви в оцінках учасників експерименту (табл. 4.1 і 4.2).

Після впровадження програми в експериментальній групі (ЕГ), на відміну від контрольної групи (КГ), показники *групової самооцінки* зафіксували позитивну динаміку. У експериментальній групі були виявлені статистично значущі зміни за такими параметрами: «здатність команди вирішувати складні ситуації» ($T = 7,50$; $p < 0,01$); «фізична підготовленість волейбольної команди» ($T = 12,50$; $p < 0,01$); «технічна підготовленість

волейбольної команди» ($T = 14,50$; $p < 0,01$); «тактична підготовленість волейбольної команди» ($T = 5,00$; $p < 0,01$); «ефективність взаємодії волейбольної команди» ($T = 4,00$; $p < 0,01$) та «середнє значення» ($T = 3,50$; $T_{кр} = 15$; $p < 0,01$; $n = 12$) (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

**Оцінка динаміки групової самооцінки студентської
волейбольної команди ЕГ**

Показник	До експерименту	Після експерименту	Т	р
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Здібність волейбольної команди вирішувати складні ситуації	$7,58 \pm 2,5$	$8,30 \pm 1,6$	7,50	$< 0,01^*$
Фізична підготовленість волейбольної команди	$7,78 \pm 3,2$	$9,45 \pm 1,5$	12,50	$< 0,01^*$
Технічна підготовленість волейбольної команди	$7,64 \pm 2,4$	$8,79 \pm 2,6$	14,50	$< 0,01^*$
Тактична підготовленість волейбольної команди	$7,57 \pm 2,6$	$8,17 \pm 2,5$	5,00	$< 0,01^*$
Ефективність взаємодії волейбольної команди	$8,20 \pm 1,5$	$9,02 \pm 1,2$	4,00	$< 0,01^*$
Середнє значення	$7,75 \pm 2,5$	$8,75 \pm 3,2$	3,50	$< 0,01^*$

Примітка: * – показники, які є достовірно відмінними за T – критерієм, ЕГ ($n = 12$, $T_{кр} (p \leq 0,01) = 15$, $T_{кр} (p \leq 0,05) = 25$)

Вправи, включені до запропонованої програми, суттєво вплинули на підвищення ефективності командної діяльності, що відобразилося у покращенні результатів. Учасники експериментальної групи виявили вищу здатність до розв'язання складних ігрових ситуацій, демонстрували

злагоджену командну взаємодію, а також покращили рівень фізичної, технічної та тактичної підготовленості.

Натомість в контрольній групі статистично достовірні зміни зафіксовано за показниками: «здатність волейбольної команди вирішувати складні ситуації» ($T = 12,50$; $p < 0,01$); «фізична підготовленість волейбольної команди» ($T = 13,00$; $p < 0,01$); «тактична підготовленість волейбольної команди» ($T = 23,50$; $p < 0,01$), та «середнє значення» ($T = 27,00$; $p < 0,05$) (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

**Оцінка динаміки групової самооцінки студентської
волейбольної команди КГ**

Показник	До експерименту	Після експерименту	T	p
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Здібність волейбольної команди вирішувати складні ситуації	$7,60 \pm 3,3$	$7,85 \pm 1,0$	12,50	$< 0,01^*$
Фізична підготовленість волейбольної команди	$8,05 \pm 2,5$	$8,43 \pm 1,4$	13,00	$< 0,01^*$
Технічна підготовленість волейбольної команди	$7,32 \pm 2,5$	$7,21 \pm 0,6$	42,00	$> 0,05$
Тактична підготовленість волейбольної команди	$7,70 \pm 2,4$	$8,00 \pm 0,3$	23,50	$< 0,01^*$
Ефективність взаємодії волейбольної команди	$8,40 \pm 2,2$	$7,83 \pm 0,5$	37,50	$> 0,05$
Середнє значення	$7,81 \pm 2,5$	$7,86 \pm 1,6$	27,00	$< 0,05^*$

Примітка: * – показники, які є достовірно відмінними за T – критерієм, $EG (n = 12, T_{кр} (p \leq 0,01) = 15, T_{кр} (p \leq 0,05) = 25)$

Очевидно, що контрольна група, яка займалася за звичайною програмою, не зазнала значного впливу на підвищення ефективності командної роботи всіх показників.

Порівняльний аналіз зсуву показників середнього значення *групової самооцінки* волейбольних командах закладів вищої освіти експериментальної «ВДПУ» і контрольної «ВНМУ» групи до та після формувального експерименту представлено на рис. 4.1.

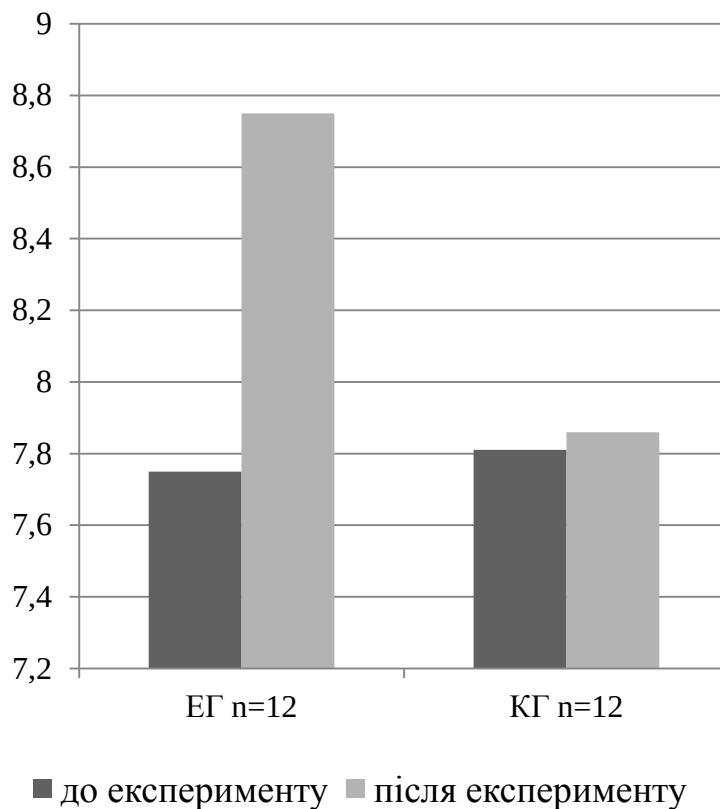


Рис. 4.1. Порівняльний аналіз зсуву показників середнього значення групової самооцінки студентських волейбольних команд

За результатами аналізу зміщень якісних показників *групових ролей* (опитувальник М. Белбіна «Belbin team roles assessment») студентських волейбольних командах нами отримано зсув даних гравців досліджуваних команд (табл. 4.3 і 4.4).

У групі, що зазнала експериментального впливу (табл. 4.3), достовірно зросли показники за роллю «діючий» ($T = 14,50$; $p < 0,01$), що вказує на

зростання рівня особистої дисципліни, надійності, консервативності та результативності гравців у командній роботі. Це супроводжується підвищенням моральної стабільності та зменшенням рівня тривожності у студентів-волейболістів. Такі спортсмени орієнтовані на досягнення командних цілей, а не власних інтересів і здатні втілювати ідеї в практичні дії.

Таблиця 4.3

**Оцінка динаміки групових ролей студентської
волейбольної команди ЕГ**

Показник	До експерименту	Після експерименту	Т	р
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Діючий	$8,18 \pm 3,0$	$10,47 \pm 2,4$	14,50	$< 0,01^*$
Голова	$10,42 \pm 6,5$	$14,86 \pm 4,3$	10,00	$< 0,01^*$
Порушник спокою	$8,83 \pm 3,6$	$8,52 \pm 2,4$	45,30	$> 0,05$
Мислитель	$6,39 \pm 2,5$	$8,91 \pm 3,3$	8,45	$< 0,01^*$
Дослідник ресурсів	$7,21 \pm 7,7$	$9,17 \pm 5,7$	8,65	$< 0,01^*$
Оцінювач	$5,39 \pm 3,7$	$10,62 \pm 1,6$	6,50	$< 0,01^*$
Колективіст	$11,18 \pm 6,9$	$15,35 \pm 4,2$	3,85	$< 0,01^*$
Завершувач	$11,35 \pm 6,5$	$9,99 \pm 4,3$	41,30	$> 0,05$
Середнє значення	$8,62 \pm 0,7$	$10,99 \pm 3,6$	23,25	$< 0,05^*$

*Примітка: * – показники, які є достовірно відмінними за Т – критерієм, ЕГ ($n = 18$, $T_{кр} (p \leq 0,01) = 15$, $T_{кр} (p \leq 0,05) = 25$)*

Також виявлено статистично значуще зростання за показником «голова» ($T = 10,00$; $p < 0,01$). Гравці з цією роллю зазвичай відкриті до співпраці, довіряють партнерам по команді та приймають їх такими, якими вони є, не проявляючи ревностів чи підозрілості. Разом із тим, їм притаманне вміння лідерства, а також підтримувати спільну мету колективу, що формує

їх провідну позицію. «Голова» відзначається спокоєм, емоційною стійкістю та здатністю згладжувати конфлікти.

Значимі зміни також виявлено за роллю «мислитель» ($T = 8,45$; $p < 0,01$). Ці учасники вирізняються здатністю генерувати нові, оригінальні ідеї, швидко знаходити рішення у складних ситуаціях, мають високий інтелектуальний потенціал і значну креативність. Часто це інтелектуали, схильні до самотійної роботи, не надто комунікабельні, однак чесні й прямолінійні. Вони можуть внести інноваційний підхід у спільну діяльність волейбольної команди.

У тій же групі виявлено достовірні зміни за показником «дослідник ресурсів» ($T = 8,65$; $p < 0,01$). Гравці з цією роллю зазвичай активні, енергійні, з ентузіазмом досліджують нові можливості, а також адаптують ідеї інших, підвищуючи їх ефективність. Вони легко входять у нові соціальні середовища та сприяють налагодженню міжособистісних контактів.

За умови ефективного керівництва команди, взаємодія між «мислителем» і «дослідником ресурсів» може бути продуктивною, оскільки кожен з них доповнює іншого, не створюючи конфліктів щодо сфери впливу, і вносить свій вклад у творче вирішення завдань.

Крім того, зафіксовано суттєві зрушення за роллю «оцінювач» ($T = 6,50$; $p < 0,01$). Це волейболісти з високим рівнем аналітичного мислення, які ретельно зважують усі альтернативи перед прийняттям важливих рішень і прагнуть передбачити можливі наслідки. Їм притаманна стриманість, критичність і здатність до контраргументації. Вони зазвичай повільні у висновках, але схильні до глибокого аналізу.

Також спостерігаються достовірні зміни за показником «колективіст» ($T = 3,85$; $p < 0,01$). Представники цієї ролі зазвичай проявляють м'якість, тактовність, здатність слухати і згладжувати конфліктні ситуації. Вони є чутливими до емоційного стану інших членів команди і можуть відігравати ключову роль у гармонізації міжособистісних відносин.

Значуще зміщення також було зафіксоване щодо інтегрального показника «середнє значення» ($T = 23,25$; $p < 0,05$), що підтверджує загальну позитивну динаміку змін і свідчить про ефективність впровадженого впливу в межах експерименту.

У студентській волейбольній команді контрольної групи (див. табл. 4.4) спостерігається статистично значуще підвищення за показником «голова» ($T = 14,15$; $p < 0,01$). Це свідчить про наявність у команді гравців, які підтримують партнерів, демонструють довіру, уникають ревності і підозрілості. Такі студенти-волейболісти вирізняються здатністю до домінування у поєднанні з відданістю груповим цінностям, виявляють зрілість, впевненість у собі та високий рівень самодисципліни.

Таблиця 4.4

Оцінка динаміки групових ролей студентської волейбольної команди КГ

Показник	До експерименту	Після експерименту	Т	р
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Діючий	$8,74 \pm 4,3$	$8,32 \pm 5,4$	36,45	$> 0,05$
Голова	$7,67 \pm 5,6$	$8,44 \pm 4,6$	14,15	$< 0,01^*$
Порушник спокою	$9,45 \pm 5,2$	$9,12 \pm 7,5$	34,65	$> 0,05$
Мислитель	$6,83 \pm 3,5$	$7,17 \pm 4,6$	26,50	$< 0,05^*$
Дослідник ресурсів	$7,91 \pm 4,9$	$7,69 \pm 5,5$	30,40	$< 0,05^*$
Оцінювач	$6,89 \pm 5,3$	$6,59 \pm 4,6$	55,40	$> 0,05$
Колективіст	$8,83 \pm 2,2$	$8,82 \pm 6,0$	35,50	$> 0,05$
Завершувач	$9,00 \pm 5,4$	$8,80 \pm 5,5$	48,65	$> 0,05$
Середнє значення	$8,17 \pm 0,6$	$8,11 \pm 2,4$	35,45	$> 0,05$

Примітка: * – показники, які є достовірно відмінними за T – критерієм, $EG (n = 12, T_{кр (p \leq 0,01)} = 15, T_{кр (p \leq 0,05)} = 35)$

Вони чітко формулюють цілі, ефективно приймають рішення, вміють делегувати повноваження, а також організовувати командну діяльність і ресурси відповідно до загальних завдань. Ці гравці здатні адекватно оцінювати сильні й слабкі сторони команди, прагнучи максимально розкрити потенціал кожного її члена.

Також виявлено статистично достовірні зміни за шкалою «мислитель» ($T = 26,50$; $p < 0,05$), що вказує на присутність студентсменів-волейболістів, які здатні генерувати нові ідеї та пропонувати рішення для складних ситуацій. Крім того, зафіксовано значуще зрушення за показником «дослідник ресурсів» ($T = 30,40$; $p < 0,05$), що свідчить про активність гравців у пошуку нових можливостей, розвитку ідей та залученні корисних ресурсів для досягнення командних цілей.

За іншими показниками контрольної групи достовірних зрушень не зафіксовано.

Порівняльний аналіз зсуву показників середнього значення *групових ролей* гравців студентських волейбольних командах експериментальної «ВДПУ» і контрольної «ВНМУ» групи до та після формувального експерименту представлено на рис. 4.2.

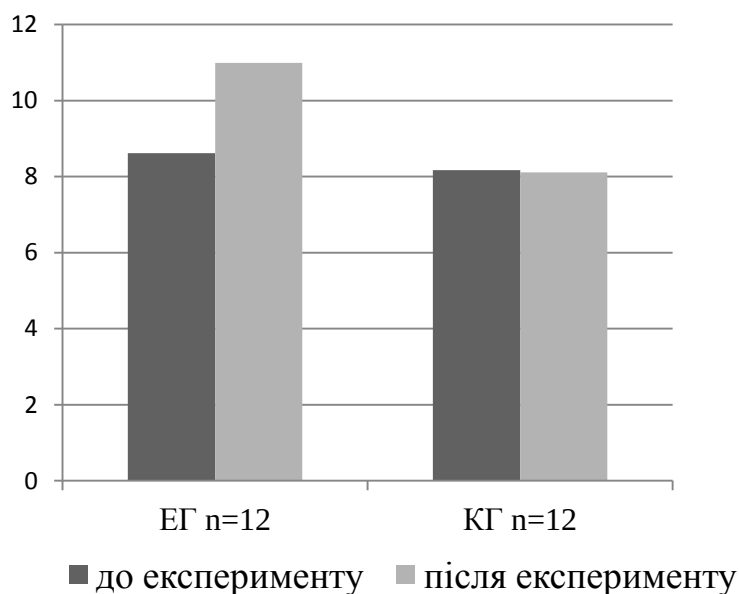


Рис. 4.2. Порівняльний аналіз зсуву показників середнього значення групових ролей студентських волейбольних команд

На основі аналізу динаміки якісних показників *групової ідентичності* студентських волейбольних команд, здійсненого за методикою «Модифікація шкали організаційної ідентифікації Дж. Чені», було виявлено зміни у показниках гравців досліджуваних груп (див. табл. 4.5 і 4.6).

Таблиця 4.5

**Оцінка динаміки групової ідентичності студентської
волейбольної команди ЕГ**

Показник	До експерименту	Після експерименту	Т	р
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Самокатегоризація	11,39 $\pm$ 4,2	13,47 $\pm$ 1,8	5,30	< 0,01*
Валентність ідентифікації	5,52 $\pm$ 5,7	7,88 $\pm$ 5,4	10,45	< 0,01*
Емоційна прив'язаність	17,14 $\pm$ 2,5	18,89 $\pm$ 3,6	10,40	< 0,01*
Спільність групових цілей і цінностей	10,46 $\pm$ 2,6	18,03 $\pm$ 3,8	13,25	< 0,01*
Середнє значення	11,12 $\pm$ 2,5	13,56 $\pm$ 4,6	2,15	< 0,01*
Графічна шкала оцінки організаційної ідентифікації	6,36 $\pm$ 1,2	7,14 $\pm$ 1,6	8,30	< 0,01*

Примітка: * – показники, які є достовірно відмінними за T – критерієм, ЕГ ($n = 12$, $T_{кр} (p \leq 0,01) = 15$, $T_{кр} (p \leq 0,05) = 25$)

У експериментальній групі зафіксовано статистично значуще зростання за параметром «самокатегоризація» ($T = 5,30$; $p < 0,01$), що свідчить про посилення усвідомлення студентами-волейболістами своєї належності до команди. Цей показник відображає процес когнітивного структурування уявлень про себе як члена певної соціальної групи, виокремленої серед інших.

Також в експериментальній групі спостерігається достовірне зростання за шкалою «валентність ідентифікації» ($T = 10,45$; $p < 0,01$), що свідчить про формування емоційного ставлення студентів-волейболістів до команди – як позитивного, так і негативного, - та відображає різні ступені прийняття групової ідентичності.

Значущі зміни виявлено і за показником «емоційна прив'язаність» ($T=10,40$; $p < 0,01$), що вказує на зростання емоційної залученості студентів-волейболістів у командне життя, ототожнення себе з колективом та вияв прихильності. Цей компонент охоплює такі аспекти, як ідентифікація, лояльність, залучення та внутрішня інтеграція групових смислів.

Крім того, достовірне підвищення зафіксовано за параметром «спільність групових цілей і цінностей» ($T = 13,25$; $p < 0,01$), що свідчить про прагнення студентів-волейболістів інтегрувати особисті цінності та цілі (свою «Я-концепцію») у спільну систему командних орієнтирів.

Також отримано статистично значущі зміни за інтегральним показником «середнє значення» ($T = 2,15$; $p < 0,01$), що підтверджує загальне зростання рівня групової ідентичності в експериментальній групі.

Нарешті, достовірні зрушення спостерігаються за «графічною шкалою оцінки організаційної ідентифікації» ($T = 8,30$; $p < 0,01$), яка відображає поточний рівень і глибину переживання спортсменами своєї належності до команди, їх потребу у взаємозв'язку з нею, а також оцінку себе та інших крізь призму спільного досвіду й взаємних характеристик.

Також зафіксовано достовірні зміни в контрольній групі (табл. 4.6). Зокрема за показниками: «валентність ідентифікації» ($T = 25,50$; $p < 0,05$), що відображає психологічні зв'язки між гравцями та командою на основі сприйняття схожості спільних характеристик, та за показником «емоційна прив'язаність» ($T=14,30$; $p < 0,01$), що виявляє рівень емоційного залучення студентів-волейболістів до спільної спортивної діяльності.

Таблиця 4.6

Оцінка динаміки групової ідентичності студентської

волейбольної команди КГ

Показник	До експерименту	Після експерименту	Т	р
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Самокатегоризація	11,21 $\pm$ 3,9	11,09 $\pm$ 1,7	44,35	> 0,05
Валентність ідентифікації	6,52 $\pm$ 5,3	6,69 $\pm$ 3,8	25,50	< 0,05*
Емоційна прив'язаність	17,06 $\pm$ 6,6	17,10 $\pm$ 3,8	14,30	< 0,01*
Спільність групових цілей і цінностей	6,41 $\pm$ 3,3	16,39 $\pm$ 3,2	41,90	> 0,05
Середнє значення	10,30 $\pm$ 3,3	10,29 $\pm$ 3,3	54,60	> 0,05
Графічна шкала оцінки організаційної ідентифікації	5,59 $\pm$ 1,2	5,71 $\pm$ 2,8	42,60	> 0,05*

Примітка: * – показники, які є достовірно відмінними за T – критерієм, $EG (n = 12, T_{кр} (p \leq 0,01) = 15, T_{кр} (p \leq 0,05) = 25)$

Порівняльний аналіз зсуву показників середнього значення *групової ідентичності* гравців студентських волейбольних командах експериментальної «ВДПУ» і контрольної «ВНМУ» групи до та після формувального експерименту представлено на рис. 4.3.

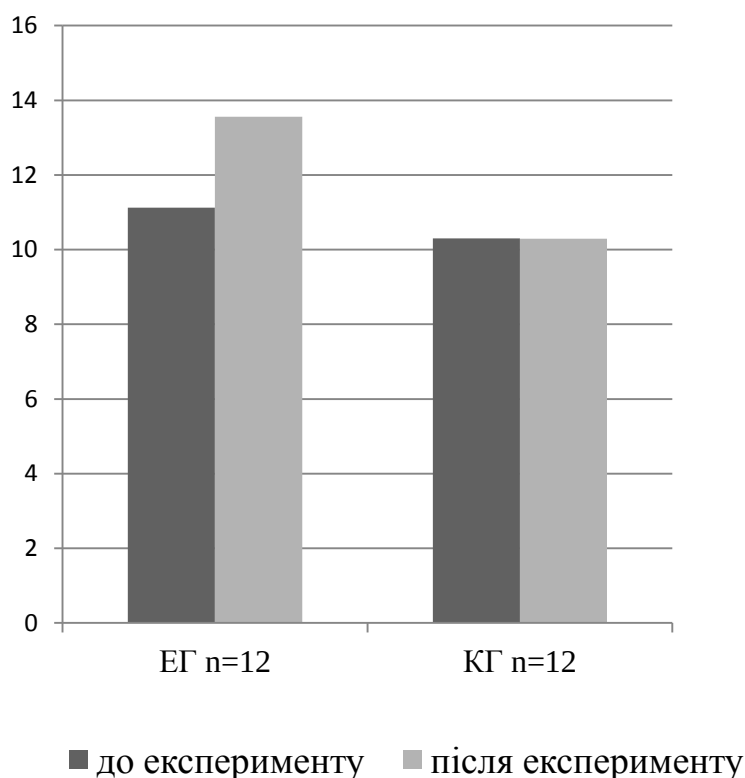


Рис. 4.3. Порівняльний аналіз зсуву показників середнього значення групової ідентичності студентських волейбольних команд

У результаті аналізу змін якісних показників *групової організованості* студентських волейбольних команд, проведеного за методикою «Зорово-аналогова шкала організованості групи», було зафіксовано зрушення у показниках студентів-волейболістів досліджуваних груп (див. табл. 4.7 і 4.8).

Суттєві статистично достовірні зміни спостерігаються в експериментальній групі за всіма оцінюваними параметрами (табл. 4.7). Зокрема, за даними графічної шкали виявлено зростання рівня «спрацьованості» ($T = 5,50$; $p < 0,01$), що відображає ефективність взаємодії між членами команди, їхню згуртованість і емоційно-вольову залученість у процес тренувань, яка потребує спільних зусиль і координації.

Також зафіксовано достовірне підвищення за показником «психологічна сумісність» ($T = 12,50$; $p < 0,01$), який характеризує гармонійне поєднання індивідуальних психологічних якостей студентів-

волейболістів їхнього темпераменту, характеру, емоційної виразності та загальної культури, що сприяє конструктивній командній взаємодії.

Таблиця 4.7

**Оцінка динаміки групової організованості студентської
волейбольної команди ЕГ**

Показник	До експерименту	Після експерименту	Т	р
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Спрацьованість	73,42 ± 18,2	81,10 ± 21,5	5,50	< 0,01*
Психологічна сумісність	71,27 ± 21,3	79,55 ± 18,13	12,50	< 0,01*
Успішність виконання поставлених спортивних завдань	77,47 ± 17,3	81,26 ± 18,10	13,00	< 0,01*
Середнє значення	74,06 ± 15,1	80,63 ± 21,6	6,50	< 0,01*

Примітка: * – показники, які є достовірно відмінними за T – критерієм, ЕГ ($n = 12$, $T_{кр} (p \leq 0,01) = 15$, $T_{кр} (p \leq 0,05) = 25$)

Крім того, в експериментальній групі виявлено значущі позитивні зміни за параметром «успішність виконання поставлених спортивних завдань» ($T = 13,00$; $p < 0,01$), що свідчить про підвищення здатності волейбольної команди до досягнення спільних цілей. Загальне підвищення рівня групової організованості підтверджується також приростом інтегрального показника «середнє значення» ($T = 6,50$; $p < 0,01$).

Отримані результати свідчать про суттєве покращення організаційної злагожденості, командної взаємодії та мотиваційної налаштованості студентів-волейболістів експериментальної групи.

Аналіз показників групової організованості у контрольній групі свідчить про те, що серед гравців студентської волейбольної команди, які не брали участі у впровадженні розробленої програми, було зафіксовано

достовірні зміни лише за одним показником «спрацьованість» ($T = 26,50$; $p < 0,05$). Цей показник відображає рівень психологічного клімату волейбольної команди (див. табл. 4.8).

Таблиця 4.8

**Оцінка динаміки групової організованості студентської
волейбольної команди КГ**

Показник	До експерименту	Після експерименту	Т	р
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Спрацьованість	64,22 $\pm$ 16,8	64,57 $\pm$ 17,6	26,50	< 0,05*
Психологічна сумісність	63,05 $\pm$ 19,9	53,06 $\pm$ 15,9	45,50	> 0,05
Успішність виконання поставлених спортивних завдань	63,66 $\pm$ 17,6	63,51 $\pm$ 16,8	36,50	> 0,05
Середнє значення	63,64 $\pm$ 16,4	60,38 $\pm$ 16,0	40,00	> 0,05

Примітка: * – показники, які є достовірно відмінними за T – критерієм, $EG (n = 12, T_{кр} (p \leq 0,01) = 15, T_{кр} (p \leq 0,05) = 25)$

Порівняльний аналіз зсуву показників середнього значення групової організованості гравців студентських волейбольних командах експериментальної «ВДПУ» і контрольної «ВНМУ» групи до та після формувального експерименту представлено на рис. 4.4.

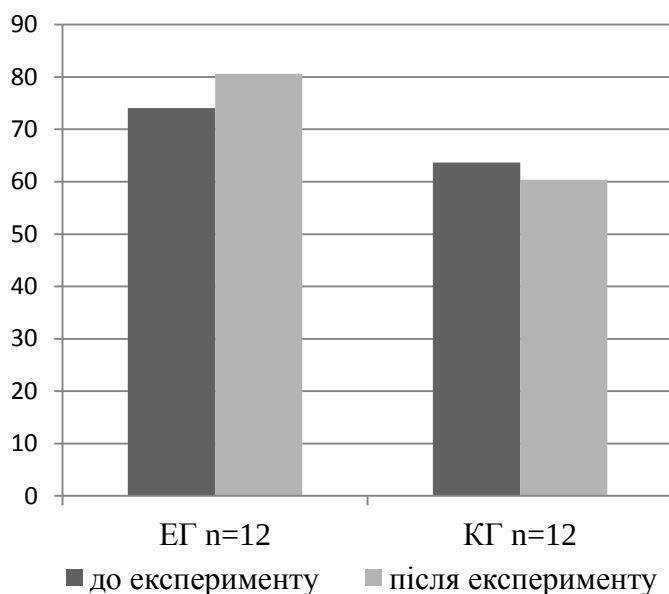


Рис. 4.4. Порівняльний аналіз зсуву показників середнього значення групової організованості студентських волейбольних команд

Порівняльний аналіз змін достовірних показників спільної діяльності гравців студентських волейбольних команд закладів вищої освіти до і після формувального експерименту засвідчив позитивну динаміку в експериментальній групі ВДПУ, яка працювала за розробленою програмою. У цій групі зафіксовано покращення у 23 із 25 якісних показників. Натомість у контрольній групі ВНМУ, де навчально-тренувальний процес здійснювався за традиційною методикою, достовірні зміни відбулися лише за 11 із 25 показників (див. табл. 4.9).

Таблиця 4.9

Порівняльний аналіз зсуву достовірно відмінних показників спільної діяльності студентських волейбольних команд ЕГ і КГ

Показник	ЕГ	КГ
	Кількість зсуву показників, одиниць	
Групова самооцінка	6/6	6/4
Групові ролі	9/7	9/3
Групова ідентичність	6/6	6/3
Групова організованість	4/4	4/1
Всього	25/23	25/11

Зафіксовані зміни підтверджують позитивний результат формувального експерименту щодо підвищення показників ефективності спільної діяльності студентських волейбольних команд шляхом використання ігрових засобів у тренувальному процесі на основі застосування впровадженої програми.

4.3. Порівняльний аналіз змагальної діяльності студентських волейбольних команд закладів вищої освіти після експерименту

Контроль змагальної діяльності студентських волейбольних команд має бути спрямований, по-перше, на фіксацію всіх дій гравців, які беруть активну участь у розіграванні м'яча, по-друге – на отримання детальної інформації як про індивідуальну діяльність кожного студента-волейболіста, так і про функціонування команди в цілому, з обов'язковим забезпеченням оперативності збирання та обробки даних.

У дослідженні було використано методику педагогічних спостережень, адаптовану на основі аналізу змагальної діяльності волейболістів різного віку та команд майстрів вищої і першої ліг, представлену в роботах ряду авторів [20, 34, 63]. Основна увага приділялася визначенню частоти та ефективності виконання ключових технічних прийомів, а також їх питомій вазі та ролі у загальній структурі технічної підготовки. Було виокремлено шість основних груп технічних дій: подача, прийом подачі, нападаючий удар, блокування, дії в захисті та страхувальні дії.

Метою формувального експерименту було визначити рівень результативності змагальної діяльності волейбольних команд, які відрізняються за рівнем сформованості спільної діяльності гравців.

Завдання дослідження полягало в порівняльному аналізі змагальної діяльності студентських волейбольних команд в умовах експериментального впливу на розвиток показників командної взаємодії.

Для обробки та аналізу експериментальних даних були використані такі методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури;
- стенографічний метод фіксації змагальної діяльності;
- математико-статистичні методи обробки результатів, зокрема U-критерій Манна – Уїтні для перевірки статистичної значущості відмінностей між показниками команд.

Розглянемо результати досліджень педагогічного спостереження змагальної діяльності студентських волейбольних команд експериментальної «ВДПУ» і контрольної «ВНМУ» груп, з метою визначити, як впровадження програми вплинуло на зміст технічних прийомів гри.

У рамках дослідження було проаналізовано вісім ігор: по дві до впровадження програми та дві після її застосування в експериментальній групі, а також по дві до і після у контрольній групі, що тренувалася за традиційною програмою. В процесі спостережень фіксувалися показники основних технічних прийомів, таких як подача, прийом подачі, нападаючий удар, блокування, гра в захисті та страхувальні дії.

За результатами спостережень за чоловічими студентськими волейбольними командами експериментальної групи (ЕГ, $n = 12$), яка працювала за впровадженою програмою, та контрольної групи (КГ, $n = 12$), що займалася за звичайною тренувальною програмою, були отримані наступні дані (див. табл. 4.10).

За показником «подача» в ЕГ відбулося збільшення кількості «вдало виконаних технічних прийомів» на 1,8 бала ($p < 0,01$), при цьому кількість «невдало виконаних прийомів» знизилася на 1,8 бала ($p < 0,01$). У КГ також зафіксовано зростання «вдалих» подач на 1,6 бала ($p < 0,01$). Це свідчить про підвищення індивідуальної ефективності студентів-волейболістів ЕГ у виконанні результативної подачі.

Таблиця 4.10

Порівняльний аналіз зміщень показників змагальної діяльності до та після впровадження програми студентських волейбольних команд

Показник		До експерименту	Після експерименту	U	p
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Експериментальна група					
Подача	+	6,10 ± 1,5	7,90 ± 0,8	0,5	< 0,01*
	0	47,10 ± 5,7	38,70 ± 2,9	2,0	< 0,05*
	-	5,3 ± 1,5	3,50 ± 0,1	1,0	< 0,01*
Прийом з подачі	+	12,30 ± 1,5	16,90 ± 2,9	1,0	< 0,01*
	0	39,70 ± 0,8	26,30 ± 2,2	1,5	< 0,05*
	-	5,3 ± 0,8	3,10 ± 0,1	2,0	< 0,05*
Нападаючий удар	+	14,70 ± 2,2	16,90 ± 0,8	1,0	< 0,01*
	0	26,70 ± 2,2	18,30 ± 2,2	1,5	< 0,05*
	-	6,10 ± 0,8	4,10 ± 0,1	0,5	< 0,01*
Блокування	+	6,10 ± 0,1	8,10 ± 0,8	1,0	< 0,01*
	0	7,50 ± 0,1	6,30 ± 2,2	7,0	>0,05
	-	4,90 ± 0,8	3,10 ± 0,8	1,0	< 0,01*
Гра в захисті	+	4,10 ± 0,8	6,10 ± 0,8	0,5	< 0,01*
	0	4,70 ± 0,8	5,30 ± 0,1	7,0	> 0,05
	-	5,10 ± 2,2	2,90 ± 0,8	1,0	< 0,01*
Страхувальні дії	+	1,50 ± 0,1	3,10 ± 0,1	1,0	< 0,01*
	0	3,30 ± 0,8	2,30 ± 0,8	7,0	> 0,05
	-	2,50 ± 0,8	1,50 ± 0,8	3,0	< 0,05*

Продовження таблиці 4.10

Показник		До експерименту	Після експерименту	U	p
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Контрольна група					
Подача	+	6,10 ±0,1	7,70 ± 0,8	1,0	< 0,01*
	0	43,70 ± 0,8	41,50 ± 0,8	8,50	> 0,05
	-	5,70 ± 0,8	6,10 ± 0,10	11,50	> 0,05
Прийом з подачі	+	7,50 ± 0,8	9,30 ± 0,8	2,50	< 0,05*
	0	37,10 ± 4,3	33,30 ± 3,6	9,50	> 0,05
	-	5,10 ± 0,1	5,90 ± 0,8	8,00	> 0,05
Нападаючий удар	+	13,50 ± 0,1	14,70 ± 0,8	6,50	> 0,05
	0	24,70 ± 1,5	28,10 ± 5,8	11,50	> 0,05
	-	5,10 ± 0,8	5,30 ± 0,8	12,50	> 0,05
Блокування	+	6,90 ± 0,8	7,50 ± 0,8	7,00	> 0,05
	0	6,70 ± 1,5	8,70 ± 0,8	6,00	> 0,05
	-	4,90 ± 0,8	2,90 ± 0,8	2,00	< 0,05*
Гра в захисті	+	5,90 ± 0,8	5,90 ± 0,8	11,50	> 0,05
	0	4,90 ± 0,1	5,90 ± 2,2	7,50	> 0,05
	-	3,50 ± 2,2	2,70 ± 0,8	1,50	< 0,05*
Страхувальні дії	+	2,90 ± 2,70	2,70 ± 0,1	9,50	> 0,05
	0	2,50 ± 0,8	2,50 ± 0,1	11,50	> 0,05
	-	1,50 ± 0,1	1,90 ± 0,8	8,50	> 0,05

Примітка: * - показники, які є достовірно відмінними за U – критерієм, ($n = 5$, $U_{кр}(p \leq 0,01) = 1$, $U_{кр}(p \leq 0,05) = 4$); «+» – вдало виконаний технічний прийом; «-» – невдало виконаний технічний прийом; «0» – м'яч залишався у грі після виконання технічного прийому.

Щодо показника «прийом з подачі», у ЕГ відзначено достовірне збільшення «вдалих» технічних прийомів на 2,2 бала ($p < 0,01$), тоді як у КГ

зростання становило 1,8 бала ($p < 0,05$). Кількість «невдалих» прийомів у ЕГ зменшилася на 2,2 бала ($p < 0,05$), тоді як у КГ цей показник збільшився на 0,8 бала, проте без статистичної значущості ($p > 0,05$). Такі результати пояснюються злагодженою взаємодією студентів-волейболістів передньої та задньої ліній, які завчасно координують зміну позицій: гравець задньої лінії раніше виходить уперед. Залежно від траєкторії та сили подачі м'яча, гравці адаптують спосіб прийому та напрямок руху відповідно до розташування партнерів.

Після впровадження програми в ЕГ відбулися статистично достовірні зміни за показником «нападаючий удар»: кількість «вдало виконаних технічних прийомів» зросла на 2,2 бала ($p < 0,01$), тоді як у КГ, де програма не застосовувалася, покращення становило 1,2 бала, але без статистичної значущості ($p > 0,05$). Також у ЕГ спостерігалось достовірне зменшення кількості «невдалих виконань» нападаючого удару на 2,0 бала ($p < 0,01$), тоді як у КГ цей показник дещо зріс на 0,2 бала ($p > 0,05$). Такі результати пояснюються рівнем злагодженості та ретельної координації спільних дій гравців під час підготовки та виконання нападаючого удару для досягнення спільної командної мети.

Щодо показника «блокування», у ЕГ відзначено збільшення кількості «вдало виконаних» блоків на 2,0 бала ($p < 0,01$), при цьому «невдало виконані технічні прийоми» знизилися на 1,8 бала ($p < 0,01$). У КГ спостерігалось лише достовірне збільшення «невдалих» блоків на 2,0 бала ($p < 0,05$). Покращення ефективності блокування в ЕГ пояснюється синхронними та скоординованими діями двох гравців, які після переміщення у потрібну зону визначають оптимальний момент стрибка та правильне положення рук відповідно до напрямку атакуючого удару.

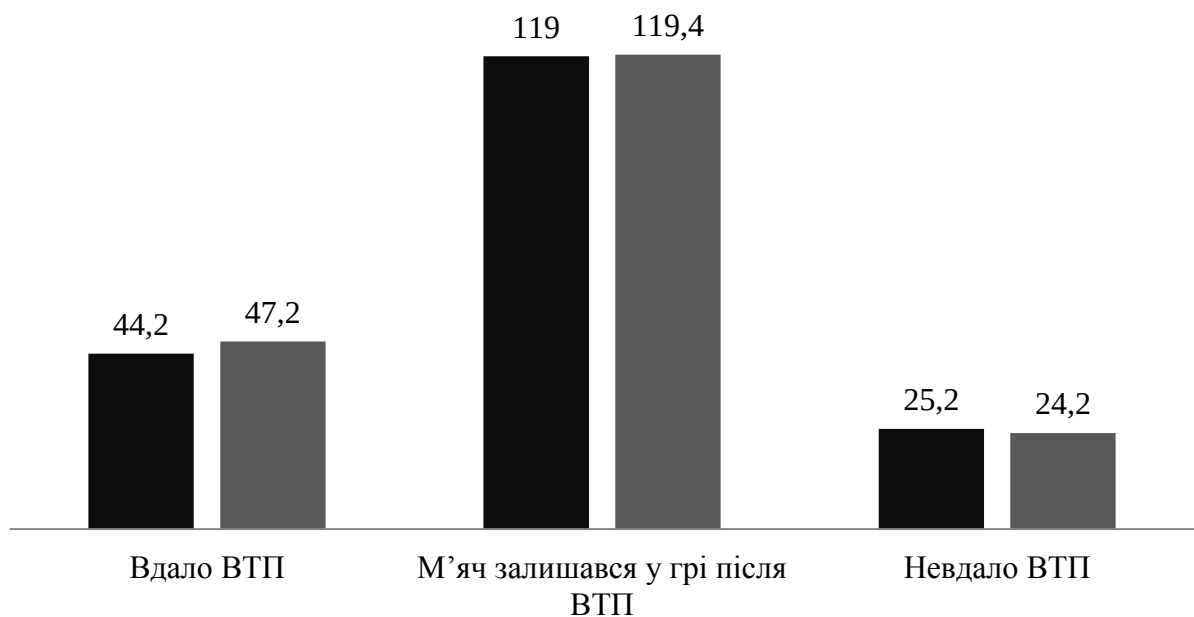
Слід відзначити, що в ЕГ після застосування програми відбулися суттєві зміни за показником «гра в захисті»: кількість «вдало виконаних технічних прийомів» зросла на 2,00 бала ($p < 0,01$), а «невдало виконані технічні прийоми» зменшилися на 2,20 бала ($p < 0,01$). У КГ зафіксовано

незначне зниження «невдалих» прийомів на 0,80 бала ($p < 0,05$). Крім того, у ЕГ спостерігалось підвищення показника «вдало виконані технічні прийоми» за показником «страхувальні дії» на 1,60 бала ($p < 0,01$), при цьому «невдало виконані» страхувальні прийоми знизилися на 1,00 бала ($p < 0,05$). У КГ суттєвих змін за цими показниками не відбулося. Такі покращення в ЕГ пояснюються удосконаленням взаємодії двох–чотирьох гравців середньої лінії, а також координацією між лініями під час прийому м'яча після нападних ударів і виконання страхувальних дій.

В експериментальній групі позитивні зміщення зафіксовано у 15 із 18 показників технічних прийомів, які є достовірно відмінними, в контрольній групі такі зрушення відбулися лише у 4 показниках.

Отримані дані щодо зміщень показників технічних прийомів змагальної діяльності студентської волейбольної команди експериментальної групи «ВДПУ» після впровадження програми підтверджують її ефективність. Зокрема, у цій групі спостерігалось зростання за всіма показниками вдало виконаних технічних прийомів (ВТП), на відміну від контрольної групи «ВНМУ», де зрушення були незначними (рис. 4.5).

Контрольна група



Експериментальна група

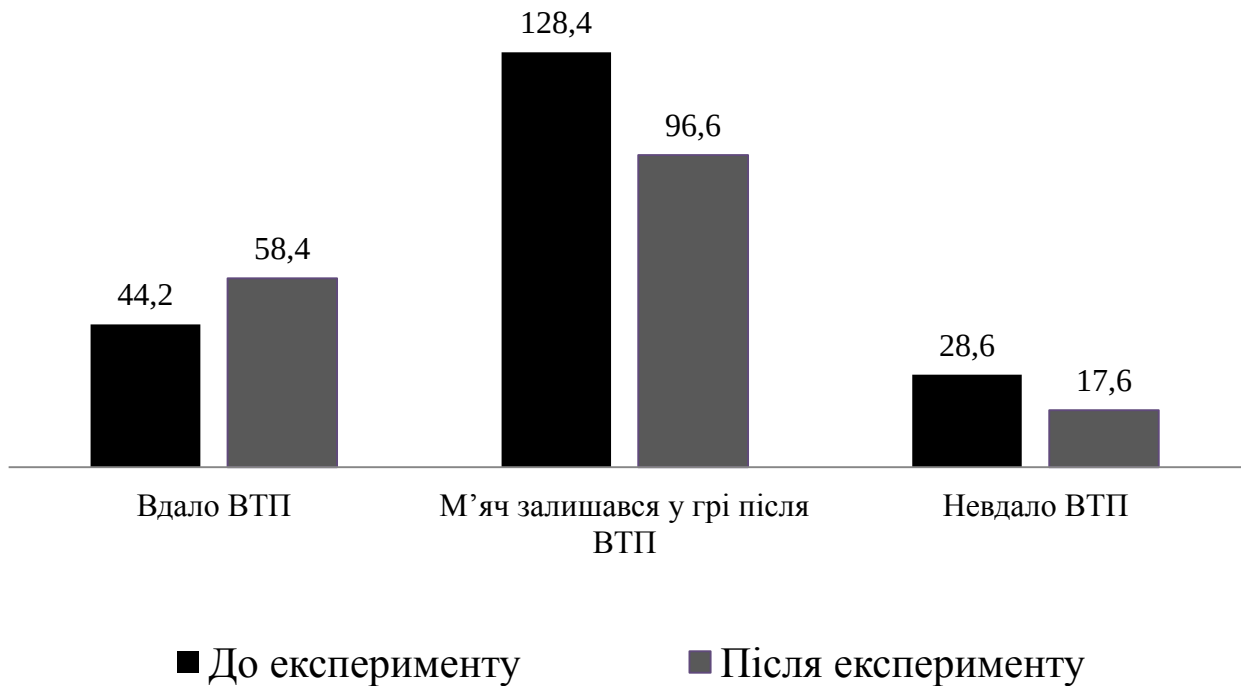


Рис. 4.5. Порівняльний аналіз зміщень показників технічних прийомів змагальної діяльності до та після формуючого експерименту

Примітка: ВТП – виконання технічних прийомів

У ЕГ середньоігровий показник вдало виконаних технічних прийомів зріс із 44,2 до 58,4 одиниць, тоді як у КГ приріст склав лише 3 одиниці. Водночас в експериментальній групі значно зменшилася середньоігрова кількість невдало виконаних технічних дій, включаючи дії, що дозволяють супернику залишити м'яч у грі. У контрольній групі ці показники практично не змінилися. Проведений порівняльний аналіз зміщень показників технічних прийомів до та після формувального експерименту дає підстави стверджувати про позитивну динаміку технічної підготовленості спортсменів, а також загального рівня спортивної підготовленості студентської волейбольної команди.

Висновки до розділу 4

1. Для підвищення ефективності спільної діяльності студентських волейбольних команд була розроблена програма із застосуванням ігрових засобів. Її впровадження в експериментальній групі «ВДПУ» забезпечило позитивні зміни у 23 із 25 якісних показників спільної діяльності (групова самооцінка, ролі, ідентичність, організованість), тоді як у контрольній групі «ВНМУ» — лише в 11 показниках.

2. Аналіз змагальної діяльності показав достовірне покращення технічної підготовленості в експериментальній групі: позитивні зміни виявлено у 15 із 18 технічних показників, у контрольній – лише у 4.

Зокрема:

- частка вдало виконаних технічних прийомів зросла на 13,2 % (у КГ – на 10,7 %);
- дій, після яких м'яч залишався у грі – зменшилася на 7,5 % (у КГ – зросла на 1,0 %);
- частка невдалих технічних прийомів – зменшилася на 6,2 % (у КГ – на 1,0 %).

Отже, результати експерименту підтверджують ефективність програми, яка сприяла підвищенню рівня ефективності спільної діяльності студентських волейбольних команд завдяки використанню ігрових засобів у тренувальному процесі, а також покращенню результативності технічних дій під час змагальної діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Спільна діяльність у спортивній команді є складною соціально-психологічною системою, що забезпечує ефективність командної взаємодії завдяки злагодженості дій, розподілу ролей, лідерству, комунікації та емоційній згуртованості. Вона включає як інструментальні, так і виховні функції, формуючи колективний суб'єкт діяльності. Її результативність значною мірою залежить від стилю керівництва тренера, соціально-психологічної сумісності учасників та рівня розвитку міжособистісних стосунків. Структура спільної діяльності охоплює цільові, мотиваційні й операційні компоненти, які інтегруються у процесі командної взаємодії. Сучасні підходи до її регуляції – структурний, соціокультурний, сітьовий, соціокогнітивний і соціоемоційний дають змогу врахувати як організаційні, так і психологічні чинники. Особливе значення у формуванні ефективної спільної діяльності відіграють взаємини між тренером і спортсменами, які визначають психологічний клімат команди, її згуртованість, мотивацію та досягнення.

2. На основі порівняльного аналізу середніх значень якісних показників спільної діяльності студентів-волейболістів збірних команд закладів вищої освіти було сформовано рейтинг команд. Найвищу суму рангів отримали гравці команди «ВДПУ» (12), що вказує на провідні позиції у рівні командної взаємодії. Нижчі ранги були зафіксовані у команд «ВНМУ» (7) та «ВНТУ» (5). Це свідчить про кращу здатність студентів-волейболістів «ВДПУ» до погодження спільних рішень, узгодженого сприйняття командних завдань і ефективного їх виконання.

3. Для підвищення якісних показників спільної діяльності студентських волейбольних команд було розроблено програму «Формування ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд із використанням ігрових засобів», яка застосовувалася як засіб досягнення поставленої мети. У результаті впровадження програми у студентській волейбольній команді

експериментальної групи «ВДПУ» зафіксовано позитивні зміни у 23 із 25 досліджуваних якісних показників спільної діяльності, зокрема у таких, як групова самооцінка, групові ролі, групова ідентичність і групова організованість. У контрольній групі «ВНМУ», яка тренувалася за традиційною програмою, суттєві зміни були зафіксовані лише в 11 із 25 показників. Отримані результати підтверджують ефективність формувального експерименту щодо підвищення рівня ефективності спільної діяльності студентських волейбольних команд за рахунок використання ігрових засобів у тренувальному процесі.

4. Аналіз змагальної діяльності команд з різним рівнем групової ефективності засвідчив, що команда, яка проходила спеціалізовану авторську програму, не лише досягла вищого рівня групової ефективності, але й продемонструвала кращі результати у змагальній діяльності. В експериментальній групі було зафіксовано достовірні позитивні зміни у 15 з 18 показників технічних прийомів, тоді як у контрольній групі аналогічні зрушення спостерігалися лише у 4 показниках.

У показниках технічної підготовленості встановлено, що:

- частка вдало виконаних технічних прийомів в експериментальній групі зросла на 13,2 %, у контрольній — на 10,7 %;
- частка дій, після яких м'яч залишався у грі, в експериментальній групі зменшилася на 7,5 %, у контрольній — зросла на 1,0 %;
- частка невдало виконаних технічних прийомів знизилася в експериментальній групі на 6,2 %, а в контрольній — лише на 1,0 %.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність запропонованої програми, що сприяла підвищенню рівня ефективної спільної діяльності студентських волейбольних команд шляхом використання ігрових засобів у тренувальному процесі, а також і на результативність технічних дій під час змагальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асаулюк І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів мистецьких спеціальностей: монографія. Вінниця, 2019. 424 с.
2. Асаулюк І, Дяченко А, Каплінський В. Педагогічні аспекти діяльності тренера. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017;3(22):125.
3. Блажко Богдан, Александренко Микола. Управління міжособистісними конфліктами футбольних команд. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць XIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця: ТОВ «Твори» 2021. С.68-73.
4. Борисова О.В, Сушко Р.О. (2016). Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту [методичні рекомендації]. Київ.: Вид. «Науковий світ». 35с.
5. Бринзак С.С. Прогнозування психологічної сумісності спортсменів у команді (на прикладі ігрових видів спорту) : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / С. С. Бринзак; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2009. 20 с.
6. Бріскін Ю.А, Пітин М.П, Богуславська В.Ю. (2016). Проблеми теоретичної підготовки в спорті. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. 1. 257-261.
7. Бузнік А.І. Мінімізація конфліктної взаємодії спортсменів у юнацьких збірних командах з футболу [автореферат]. Державний НДІ фізичної культури і спорту. К., 2002. 18 с.
8. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту : навч. вид. Київ : Олімп. л – ра, 2001. 116 с.
9. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 240 с.
10. Вознюк Т.В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидко-силової спрямованості на

передзмагальному етапі підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт. Львів, 2006. 23 с.

11. Вознюк Т.В. (2008). Оцінка перспективності юних баскетболісток. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. 3.198-201.

12. Вознюк Т.В., Перепелиця М.О. Групові тактичні взаємодії провідних юнацьких команд Європи з хокею на траві у фазі володіння м'ячем. В: Куц ОС, редактор. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця: Вінницький держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського; 2012;14, с. 86 – 91

13. Вознюк Т.В., Перепелиця О.А. Управління підготовкою кваліфікованих спортсменів в командних ігрових видах спорту на основі аналізу змагальної діяльності. В: Костюкевич ВМ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Зб. наук. пр. Вінниця: Вінницький держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського; 2014. с. 87–91.

14. Вознюк Т.В, Свірщук Н.С, ГалайдюкМ.А. (2021) Формування внутрішньої мотивації до рухової діяльності учнів середніх класів при вивченні варіативного модуля «Баскетбол». Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця. 11(30). 15-27.

15. Войтенко С.М. Аналіз зв'язків групової ефективності з якісними показниками спільної діяльності спортивних команд. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. IX Міжнар. наук.-практ. конф. Вінниця, 2014. Вип. 18, т. 1. С. 367 – 374.

16. Войтенко С.М. Взаємозв'язок показників спільної діяльності із груповою ефективністю футбольних команд. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця, 2021. № 11(30). С. 124-132.

17. Войтенко С.М. Ефективність суб'єкта спортивної діяльності: теоретичні засади та емпіричні фактори. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 16. Вінниця, 2013. С. 100 – 107.

18. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ВДПУ, 2022. 211 с.

19. Войтенко С.М. Методика підвищення групової ефективності спортивних команд : навч.-метод. посіб. Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2015. 122 с.

20. Войтенко С.М. Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; ЛДУФК. Львів, 2017. 23 с.

21. Войтенко С.М, Перепелиця М.О, Свірщук Н.С. (2020). Соціально-психологічні умови становлення суб'єктності малих груп (спортивних команд). Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика». 2. 113 – 120.

22. Войтенко С.М. (2019). Психологічні основи формування групової ефективності в малих групах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Житомир, 8 (27). 329 – 336.

23. Войтенко С.М. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2013. Вип. 26(1). С. 55 – 65.

24. Войтенко С.М. Співвідношення рольового статусу та групової ідентифікації чоловіків та жінок у спільній спортивній діяльності. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів, 2013. С. 178 – 181.

25. Войтенко С.М. Костюкевич В.М. Стасюк І.І. Теорія і методика викладання футзалу : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 212 с.

26. Войтенко Сергій, Перепелиця Максим, Перепелиця Олександр. Характер спільної діяльності жіночих футбольних команд. Фізична культура,

спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 16 (35). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023.

27. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.

28. Воронова В, Петровська Т, Ковальчук В, Смоляр І. Психологічне дослідження особистості як суб'єкта спортивної діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. №2. С. 116-123.

29. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.

30. Гуменюк І. А. Психологія спілкування в спорті. Тернопіль: ТНПУ, 2014.

31. Дика, Л.Г. Психічна саморегуляція функціонального стану людини (системно-діяльний підхід). М: Ін-т психології РАН, 2003. 318 с.

32. Запорожець О. М. Психологія колективного суб'єкта. К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2008.

33. Ільїн Є.П. Психологія спорту. СПб.: П., 2009. 420 с.

34. Казаков Д.О. Спеціальна психологічна підготовка як чинник підвищення успішності ігрової діяльності кваліфікованих волейболісток : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / Дмитро Олександрович Казаков, Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків : Б.в., 2014. 20 с.

35. Кирилюк М., Коцюбняк В. Теоретичне обґрунтування наукових уявлень про спільну діяльність кваліфікованих футболістів. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць XIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця: ТОВ «Твори» 2023. С.

36. Козіна, Ж.Л. (2010). Спортивні ігри: навч. посіб. Харків: Точка. Том 1. 200 с.

37. Козяр М. М. Психологія командної взаємодії у спорті. Львів: ЛДУФК, 2017.

38. Колосов А.Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Андрій Борисович Колосов. Київ, 2007. 232 с.

39. Колосов А.Б, Войтенко С.М. Оцінка спільної діяльності спортивних команд різної кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 58–63.

40. Колосов А.Б, Войтенко С.М. Психометрична адаптація опитувальника групової ефективності спортивної команди. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2014. Вип. 32 (4). С. 46 – 51.

41. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчально-методичний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2017. 310 с.

42. Костюкевич В.М., Войтенко С.М., Стасюк І.І. Контроль у футболі : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2023. 244 с.

43. Костюкевич В.М., Врублевський Є. П., Вознюк Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця: ТОВ «Планер».2017. 217 с.

44. Костюкевич В.М. (2007). Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: Планер. 273 с.

45. Костюкевич В.М., ред. (2017). Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця: ТОВ «Планер». 218 с.

46. Костюкевич В.М. (2012). Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф.дис. доктора. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. НУФВСУ. К. 44 с.

47. Круцевич Т.Ю. (2017). Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. [Підручник]. К.: Олімпійська література. 392 с.

48. Лисенчук Г., Перепелиця П., Хоменко О. Підвищення рівня командних і групових взаємодій юних футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 2. С. 23 – 26. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2014_2_6.

49. Лисенчук Г., Тищенко В. Інноваційна технологія комп'ютерного тестування психомоторики у спортивних іграх. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. К : Олимпийская литература, 2003. 272 с.

50. Лисенчук Г., Лисенчук С., Піскоха А. Стан і проблеми управління підготовкою в командних спортивних іграх. Вісник Запорізького національного університету : Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2018. № 2. С. 105-111.

51. Лисенко Л. М. Стилi лiдерства та особливостi взаємодiї тренера i спортсмена // Фізичне виховання, спорт i культура здоров'я у сучасному суспільствi. 2020. №2. С. 86–91.

52. Ловаков А.В. Розробка та апробація методики діагностики організаційної ідентифікації. Психологія Журнал Вищої школи економіки. 2010. Т. 7 № 4. С. 108 - 116.

53. Ложкін Г.В. Команда як колективний суб'єкт спільної діяльності Соціальна психологія. 2005. № 6(14). С. 52 – 58.

54. Ложкін Г.В., Драчук А. І., Костюкевич В.М. Психологічний клімат спортивної команди : навч.-метод. посіб. – Вінниця : ВДПУ ім.М.Коцюбинського, 2006. 113 с.

55. Ложкін Г.В., Коць М.О., Петровська Т. В., Зубкова І. Ю. Технології розв'язання конфліктів у педагогічній взаємодії : Навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл.; Ін-т психології АПН України. - К.; Луцьк, 2000. 154 с.

56. Ложкін Г.В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб.; МОН України. К. : Професіонал, 2007. 416 с. Бібліогр.: с. 404-407.

57. Ложкін Г.В., Коцан І.Я., Бараннік В.А., Подляшаник В.В. Психологія: терміни, поняття, визначення : слов.-довід.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2011. 186 с.

58. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

59. Мітова О.О. (2021). Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення. дисертація. доктора. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. НУФВСУ. К. 595 с.

60. Мітова О., Шинкарук О. (2022). Обґрунтування підходу до формування системи контролю у командних спортивних іграх. Спортивний вісник Придніпров'я.1. 191-200.

61. Моляко В. О. Спільна діяльність: психологічні аспекти. К.: Наукова думка, 2000.

62. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с

63. Проценко Г.В. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності у спортивній команді (на прикладі юних волейболісток) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Г. В. Проценко; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2010. 20 с.

64. Третяк Д.Я. (2021). Проектування та реалізація здоров'язберігаючих технологій у підготовці футболістів на етапі попередньої базової підготовки [дисертація]. Івано-Франківськ. 220 с.

65. Фопель До. Згуртованість та толерантність у групі. Психологічні ігри та вправи; пер. з нім.: Генезіс, 2003. 330с.

66. Хуртенко О.В. Оцінка рівня техніко-тактичної майстерності та прояву психологічних показників інтелектуального компонента

кваліфікованих спортсменів. Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. праць. Київ : НУОУ, 2014. № 4 (41). С. 318 – 322.

67. Хуртенко О.В., Бортун Б.О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць. 2019. № 2, Т.1. С. 119-123.

68. Шеріф Сархан. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я : зб. наук. праць. Дніпропетровськ, 2011. №2. С. 75 – 79.

69. Шиян Б.М, Вацеба О.М. (2008). Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті: [навчальний посібник]. Тернопіль.: Навчальна книга – Богдан. 276 с.

70. Щепотіна Н.Ю. (2014). Модельні характеристики підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 18(2). 239-246.

71. Akpınar, S., Kirazcı, S. ve Aşçı, H. (2011). Group cohesion in exercise classes: An examination of gender and type of exercise class differences. Journal of Human Sciences, 8(2), 845-862.

72. Bandura, A. (1997) Self-Efficacy: The Exercise of Control. WH Freeman/Times Books/Henry Holt & Co., New York.

73. Bandura, A. (2001). Guidelines for Constructing Self-Efficacy Scales. Palo Alto, CA: Stanford University.

74. Belbin, R. M. and Life, E. A. (1983). 'Management development for the management team'. In Taylor, B. and Lippett, G. (Eds), Handbook for Management Development and Training. London: McGraw-Hill.

75. Bray, S.R. (2004). Collective efficacy, group goals, and group performance of a muscular endurance task. Small Group Research, 35, 230-238.

76. Brown, T.C. (2003). The effect of verbal self-guidance training on collective efficacy and team performance. Personnel Psychology, 56, 935-964.

77. Carron A.V. Bray S.R., Eys M.A. Team cohesion and team success in sport. Journal of Sport Sciences. 2002. N. 20. P. 119-126.

78. Carron, A. V., & Brawley, L. R. (2000). Cohesion: Conceptual and measurement issues. *Small group research*, 31(1), 89-106. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/104649640003100105>
79. Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002a). Team cohesion and team success in sport. *Journal of sports sciences*, 20(2), 119-126. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/026404102317200828>
80. Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002b). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 24(2), 168-188. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.168>
81. Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Eys, M. A. *Group dynamics in sport* (4th ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 2012.
82. Chan, J. T., & Mallett, C. J. *The value of emotional intelligence for high performance coaching*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(3), 315–328.
83. Cotterill, S. T. *Team psychology in sports: Theory and practice*. London: Routledge, 2012.
84. Cretty Bryant J. *Psychology in modern sport*. Moscow: Physical culture and sport, 1988. 224 p.
85. Charbonneau, D., & Wood, V. M. (2018). Antecedents and outcomes of unit cohesion and affective commitment to the Army. *Military Psychology*, 30(1), 43-53. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/08995605.2017.1420974>
86. Dias, C., Cruz J.F., & Fonseca A.M. Anxiety and coping strategies in sport contexts : a look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment. *The Spanish Journal of Psychology*. 2009. Vol. 12, № 1. P. 338–348.
87. Eys, M. A., & Brawley, L. R. *Team cohesion and sport performance: A meta-analysis*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(4), 2010.
88. European congress of sport psychology. *Sport and exercise psychology : bridges between disciplines and cultures*. 4-9 September. 2007. 305 p.

89. Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, 2nd ed. (pp. 340-361). New York: John Wiley & Sons.

90. Feltz, D.L., Lirgg, C.D. (1998). Perceived team and player efficacy in hockey, *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 83, p. 557-564

91. Funk, D.C., James J. The psychological continuum model: a conceptual framework for understanding an individual's psychological connection to sport *Sport Management Review*. 2001. № 4. C. 119–150.

92. Friedman, H., & Jones, G, Glover, G. (2002). Adaptive leadership: When change is not enough—Part One. *Organizational Development Journal*, 20, 15-31. & Glover, G., Rainwater, K., Jones, G., & Friedman, H. (2002). Adaptive leadership: When change is not enough—Part Two. *Organizational Development Journal*, 21, 18-38.

93. Hanin, Y.L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European yearbook of sport psychology*. 1997. Vol. 1. P. 29–72.

94. Hanin, Y.L., Stambulova N.B. Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF mode. *The Sport Psychologist*. 2002. № 16 (4). P. 396–415.

95. Hardy, L. Hardy T., Woodman, & Carrington S. Is self-confidence a bias factor in higherorder catastrophe models? An exploratory analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2004. T. 26. №. 3. P. 359–368.

96. Hartley, S.R. Motivation: The driving force. *Squash Player*. 2010. № 38 (4). P. 22–25.

97. Heinilä, K. Sport and international understanding as conceived by elite athletes. University of Jyveskyla, Department of Social Sciences of Sport, Research Reports. 1986. № 37. P. 111.

98. Jackson, S.A. Psychological correlates of flow in sport. *Journal of sport and exercise psychology*. 1998. Vol. 20. №. 4. P. 358–378

99. Kolosov A., Voitenko S. Cognitive resource of athlete's resistance to stress. Olympic Sports and Sport for All : XVI International Scientific Congress & VI International Scientific Congress «Sport, Stress, Adaptation» (National Sports Academy «Vassil Levski»). Sofia, Bulgaria (may, 17–19, 2012). P. 633 – 635.

100. Kolosov A. Interpersonal addiction in the sports interaction. Olympic Sport and Sport for All. Proceedings book of 17th International Scientific Congress. Capital University of Physical Education and Sports in Beijing. China 2nd–6th, June, 2013. P. 288 – 289.

101. Kolosov, A., Voitenko, S., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Nataliia Svirshchuk, N., & Tamara Chernyshenko, T. (2022). Comparative Performance of Soccer Teams of Different Age Groups. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(2), 242-248.
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.14>

102. Kostiukevych V, Lazarenko N, Shchepotina N, Vozniuk T, Shynkaruk O, Voronova V., Kutek T., Konnov S., Stasiuk I., Poseletska K., Dobrynskiy V. [Factor Analysis of Special Qualities of Elite Field Hockey Players](#). *Sport Mont*. 2021. Vol. 19. №S2. P. 41. DOI 10.26773/smj.210908

103. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Konnov, S., Vozniuk, T., Shynkaruk, O., Asauliuk, I., Shchepotina, N., Voitenko, S., & Svirshchuk, N. (2022). Integral Assessment of the Technical and Tactical Activity of a Highly Qualified Football Team. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3s), S85-S93.
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.12>

104. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Adamchuk, V., Shchepotina, N., Vozniuk, T., Shynkaruk, O., Asauliuk, I., Konnov, S., & Voitenko, S. (2023). Comprehensive Assessment of the Preparedness of Highly Qualified Field Hockey Players at the Stage of Direct Preparation for the Main Competitions. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(4), 581-590.
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.4.13>

105. Kostiukevych V, Vozniuk T, Perepelytsia M, Bohuslavska V, Voitenko S, Svirshchuk N. Expert assessment of competitive activities of highly qualified

field hockey players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2024;28(3):122-130. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2024- 3.004>

106. Khurtenko O, Miloradova N, Makarova O, Dzhahupov H, Bereziak K, Kravchenko T. [The Process of Individual Decision-Making in Non-Standard Situations: A Theoretical Aspect: Theoretical and Neuropsychological Aspects.](#) BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2021. T. 11. N4. P. 17-36

107. Jowett, S., & Cockerill, I. M. *Coach-athlete relationships in sport*. The Sport Psychologist, 17(1), 2003.

108. Laborde, S. Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual-and team sports and in non-athletes / S. Laborde, F. Guillén and E. Mosley // Psychol. Sport Exerc. – № 26. – 2016. – P. 9-13.

109. Lirgg, C.D.; Feltz, D.L. Chase, M.A. (1994). Relationships of individual and collective efficacy to team performance, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 16, p. 142-148,

110. Myers, N. D., Feltz, D. L., & Short, S. (2004). *Group Dynamics*, 8, 126-138.

111. Nicolas, M. Jebrane A. Influence of coping strategies and defense mechanisms on sport performance. 4th international sport sciences days : 2006 conference proceedings / entretiens de l'INSEP, November 28-November 30. Paris : INSEP, 2006. P. 93–94.

112. George T.R., Feltz D.L. Motivation in sport from a collective efficacy perspective. *International Journal of Sport Psychology*. 1995. Vol. 26. P. 98 – 116.

113. Robert, W. Women move closer to Olympic equality. *New York times*. 2000. Vol. 149. Issue 51486. Section 1. P. 1.

114. Rodionov, A. Individualization of psychophysiological stress management. IX European Congress on Sport Psychology. Brussels, 1995. P. 72.

115. Steca, P. Associations between personality, sports participation and athletic success / P. Steca, D. Baretta, A. Greco, M. D'Addario and D. Monzani //

A comparison of Big Five in sporting and non-sporting adults. *Pers. Individ. Dif.* 121, 2018. – P . 176-183

116. Shumova, N.S. Psychodiagnostics in physical culture and sports: methods and algorithms for their use: textbook. M.:RGUPEKSMIT, 2017. 232 p.

117. Socha, T. The problems of women's Olympic sport. The modern Olympic sport. Kiev : The Modern Olympic sport, 1997. P. 35–41.

118. Swann, C. Psychological states underlying excellent performance in sport: toward an integrated model of flow and clutch states / C. Swann, L. Crust, P. Jackman, S.A. Vella, M.S. Allen and R. Keegan // *J. Appl. Sport Psychol.* 29, 2017. P. 375-401.

119. Weinberg, R. S., & Gould, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, 2018.

120. Watson, C.B.; Chemers, M.M.; Preiser, N. (2001). Collective efficacy: A multilevel analysis, *Personality and Social Psychology Bulletin*, v. 27, n. 1057-1068,

121. Weinberg R., Gould D. *Foundation of sport and exercise psychology*; 3-ed. Champaign : Human Kinetics, 2007. 585 p.

122. Zaccaro, S. J. Social loafing: The role of task attractiveness, *Personality and Social Psychology Bulletin*, v. 10, p. 99-106, 1984.

123. Zaccaro, S. J. Blair, V. Peterson, C. Zazanis, M. (1995). Collective efficacy in J.Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation and adjustment*, New York: Plenum, 305-328

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк для фіксування результатів даних спортсмена

П.І.Б. _____ Дата народження ____/____/____р.

Спеціалізація _____ Кваліфікація _____

Ігрове амплуа (позиція, роль) _____

Спортивний стаж (років) _____, в тому числі в даній команді _____

Найвищий рівень змагань, де Ви брали участь у складі даної команди:

- ☐ – Чемпіонат України (Супер ліга)
- ☐ – Першість України (у тому числі серед молоді, юніорів, університетів (універсіада), шкіл (гімназіада) тощо)
- ☐ – Регіональні змагання (зональні турніри та ін.)

Найбільш успішний досвід командної взаємодії у складі цієї команди

Оцініть Ваші кондиції станом на даний момент щодо...

1. фізичної підготовленості	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. технічної підготовленості	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. ... тактичної підготовленості	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. ... психологічна підготовленість	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. ... ефективності командної взаємодії	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Модуль «факторна структура у змагальній діяльності» (Обвести кружком відповідь).

1. Чи виникає почуття хвилювання перед змаганнями і коли:

- а) багато днів;
- б) протягом дня;
- в) у день змагань;
- г) перед стартом за годину;
- д) 30 хвилин;
- е) 5 хвилин.

2. Ви віддаєте перевагу бути перед початком гри наодинці чи у колі знайомих спортсменів (якщо так, то ви контактуєте з ними, підтримуючи розмову)?

Стимульний матеріал до тесту

«Зорово-аналогова шкала оцінки організованості групи»

Позначте на лінії (нижче), наскільки спрацьована ваша команда. Відмітка в крайньому лівому кінці буде означати, що команда абсолютно не спрацьована, в крайньому правому кінці — що ця команда спрацьована настільки, наскільки можливо. Позначку робіть знаком «X».

<i>Повна</i>	_____	<i>Максимально</i>
<i>відсутність</i>		<i>можлива</i>
<i>спрацьованос</i>		<i>спрацьованіст</i>
<i>ті</i>		<i>ь</i>

Позначте на лінії (нижче), наскільки психологічно сумісна Ваша команда. Відмітка в крайньому лівому кінці буде означати, що Ваша команда абсолютно несумісна, в крайньому правому кінці — у команді абсолютна сумісність.

<i>Повна</i>	_____	<i>Абсолютна</i>
<i>відсутність</i>		<i>психологічна</i>
<i>сумісності</i>		<i>сумісність</i>

Позначте на лінії (нижче), наскільки успішно виконує Ваша команда поставлені спортивні завдання. Відмітка в крайньому лівому кінці буде означати дуже низьку успішність, в крайньому правому — дуже високу успішність.

<i>Дуже низька</i>	_____	<i>Дуже висока</i>
<i>успішність</i>		<i>успішність</i>

Додаток В

1. Тест ролі в команді (Тест Белбіна)

Інструкція. Цей тест складається з 7 окремих блоків по 8 питань або тверджень, з якими ви можете погодитися або не погодитися. На кожен блок у Вас є 10 балів. Присвоювати бали можна не більше, ніж 3 м або 4 м твердженням у блоці. Якщо Ви згодні з яким-небудь твердженням на всі 100%, ви можете віддати йому всі 10 балів. При цьому одній пропозиції можна присвоювати мінімум 2 бали. Перевірте, щоб сума всіх балів по кожному блоку не перевищувала 10 балів.

1. Що, на мою думку, я можу привнести в команду:

a)	Я думаю, що в змозі швидко сприймати та використовувати нові можливості.	...
b)	Я легко кооперуюсь з людьми різних типів	...
c)	Мій головний актив – продукувати нові ідеї.	...
d)	Я здатен залучати людей, які, на мою думку, можуть зробити великий вклад в досягнення командних цілей.	...
e)	Моя особиста здібність – ефективно доводити справу до кінця.	...
f)	Я не уявляю собі тимчасового зниження своєї популярності, навіть якщо це приведе до збільшення прибутків.	...
g)	Зазвичай я відчуваю, що реалістичне і що дієздатне.	...
h)	Я здатен запропонувати вагомні аргументи на користь іншої лінії дій, не провокуючи при цьому упередженого ставлення.	...

2. Мої можливі недоліки при роботі в команді можуть проявлятися таким**чином:**

a)	Я почуваю себе некомфортно на зборах та нарадах, навіть якщо вони чітко структуровані і продумано організовані.	...
b)	Я схильний покладатися на людей, які добре вміють аргументувати свою точку зору ще до того, коли вона була всебічно обговорена.	...
c)	Коли група дискутує з приводу нових ідей, я можу занадто багато говорити.	...
d)	Моє особисте ставлення заважає мені підтримувати колег з ентузіазмом.	...
e)	Коли потрібно зробити будь-яку справу, деякі люди вважають, що я дію агресивно і авторитарно.	...
f)	Я вагаюсь брати на себе лідерську роль, можливо тому, що занадто чуттєвий до почуттів та настроїв групи.	...
g)	У мене є схильність настільки захоплюватися власними справами, що я забуваю про те, що відбувається довкола.	...
h)	Мої колеги вважають, що я надмірно переймаюсь незначними деталями та боюсь ризику, що справа буде зроблена марно.	...

Продовження додатка В

3. Коли я беру участь у роботі над будь-яким проектом з іншими людьми:

a)	Я можу добре впливати на інших людей, при цьому не здійснюючи сильного тиску.	...
b)	Мое „шосте чуття” підказує і застерігає мене від помилок та інцидентів, які інколи трапляються через неуважність.	...
c)	В ім'я досягнення головних цілей, я готовий прискорювати події, не витрачаючи часу на обговорення.	...
d)	Від мене завжди можна чекати чогось оригінального.	...
e)	Я завжди готовий підтримати хорошу пропозицію, яка принесе вигоду	...
f)	Я постійно відслідковую останні ідеї та новітні досягнення.	...
g)	Я думаю, що мої здібності до суджень та оцінок можуть бути значним внеском у прийняття правильних рішень.	...
h)	На мене завжди можна покластися на завершальному етапі роботи.	...

4. Характерний для мене підхід до групової роботи полягає в наступному:

a)	Я щиро бажаю знати своїх колег краще.	...
b)	Я не боюся ні оскаржувати точку зору іншої людини, ні залишитися в меншості.	...
c)	Зазвичай, я можу довести неконкурентоспроможність невдалої пропозиції.	...
d)	Я вважаю, що я здатен добре виконати будь-яку функцію заради виконання спільного блага.	...
e)	Часто я уникаю очевидних рішень і приходжу замість цього до несподіваного вирішення проблеми.	...
f)	Все, що я роблю, я прагну доводити до досконалості.	...
g)	Я готовий використовувати контакти та зв'язки поза групою.	...
h)	Я не відчуваю труднощів у прийнятті рішень, хоча я завжди відкритий різним точкам зору.	...

5. Я отримую задоволення від роботи, тому що:

a)	Мені подобається аналізувати ситуації та оцінювати можливі напрями діяльності.	...
b)	Мені цікаво знаходити практичні шляхи вирішення проблеми.	...
c)	Мені приємно відчувати, що я допомагаю створенню хороших відносин на роботі.	...
d)	Часто маю сильний вплив на рішення, що приймається.	...
e)	Я маю відкриті, привітні відносини з людьми, які можуть запропонувати щось нове.	...
f)	Я можу переконувати людей в необхідності певної лінії дій.	...
g)	Я почуваю себе добре вдома, коли я можу приділити максимум уваги завданню.	...
h)	Я люблю працювати з будь-чим, що стимулює мою уяву.	...

Продовження додатка В

6. Якби мені раптом доручили важке завдання, обмеживши час і надавши в розпорядження незнайомих людей:

a)	Я відкладаю справу на певний час та розмірковую над проблемою.	...
b)	Я готовий співпрацювати з людьми, які більш позитивно і з більшим ентузіазмом відносяться до проблеми.	...
c)	Я намагаюсь зробити завдання простішим, підшуковуючи в групі людей, які можуть взяти на себе вирішення частини проблеми.	...
d)	Моє вроджене почуття часу дозволяє мені витримувати терміни виконання завдання.	...
e)	Я вважаю, мені вдається зберегти ясність думки і спокій.	...
f)	Навіть під тиском зовнішніх обставин, я не відступаю від мети.	...
g)	Якщо я відчуваю, що група не прогресує, я готовий взяти лідерські обов'язки на себе.	...
h)	Я б розпочав дискусію з метою стимулювання появи нових думок, які сприяли б вирішенню проблеми.	...

7. Працюючи в групах і думаючи про наявні проблеми, я відчуваю, що:

a)	Я схильний висловлювати свою нетерпимість по відношенню до людей, які стоять на шляху розвитку прогресу (заважають).	...
b)	Інші можуть критикувати мене за те, що я занадто аналітичний і не підключаю інтуїцію.	...
c)	Моє бажання впевнитися в тому, що робота виконується з високим якісним рівнем, може інколи приводити до затримки.	...
d)	Мені швидко все набридає, і я покладаюсь на те, що хтось із групи стимулює мій інтерес.	...
e)	Мені важко приступити до вирішення завдання, не маючи чіткої цілі.	...
f)	Інколи мені важко пояснити та описати проблему в комплексі.	...
g)	Я знаю, що вимагаю від інших того, що сам не можу виконати.	...
h)	Я вагаюсь висловлювати власну думку, коли я знаходжусь в очевидній опозиції до більшості.	...

Таблиця 1

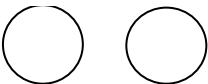
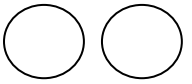
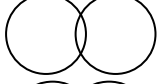
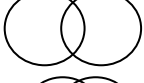
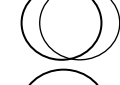
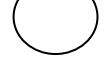
[illegible]

Тест «Модифікація шкали організаційної ідентифікації Дж. Чені»

(адаптація А. В. Ловакова)

1. Успіхи команди – це і мої успіхи	1 2 3 4 5 6 7
2. Я шкодую, що перебуваю в лавах команди	1 2 3 4 5 6 7
3. Мені здається, що мої цілі не збігаються з цілями команди	1 2 3 4 5 6 7
4. Я сильно прив'язаний до команди	1 2 3 4 5 6 7
5. Я вважаю себе представником команди	1 2 3 4 5 6 7
6. Я об'єднаний з іншими членами команди спільною метою і засобами її досягнення	1 2 3 4 5 6 7
7. Для мене дуже важливо бути членом команди	1 2 3 4 5 6 7
8. Я волію не говорити про те, що є членом команди	1 2 3 4 5 6 7
9. Я схожий на інших представників команди	1 2 3 4 5 6 7
10. Для мене дуже важливо те, чим займається команда	1 2 3 4 5 6 7
11. Мені здається, що команда нічого особливого собою не уявляє	1 2 3 4 5 6 7
12. Я не відчуваю себе частиною команди	1 2 3 4 5 6 7

“Графічна шкала оцінки організаційної ідентичності команди”

	Я	Команда	
1			Далекі один від одного
2			Поряд, але окремо один від одного
3			Дуже маленький перетин
4			Маленький перетин
5			Поміркований перетин
6			Великий перетин
7			Дуже великий перетин
8			Повний перетин

Перший блок орієнтований на розвиток індивідуальної ефективності гравців студентських волейбольних команд ЗВО

Метою першого блоку є спрямоване формування у студентів-волейболістів індивідуальної ефективності «упевненості в собі», опосередкованого досвіду, отриманого зі спостереження та аналізу подібних ситуацій, а також комплексу психологічних особливостей і структур відповідальних за успішність власної саморегуляції.

Гра 1 «Рухаємось по одному»

Завдання які вирішуються в грі: розвиток у студентів-волейболістів впевненості, уміння брати на себе відповідальність навіть якщо бракує для цього інформації. Сприяє розвитку взаєморозуміння і спостережливості

Тривалість гри: 25 хвилин

Інструкція: студентам-волейболістам пропонується довільно розміститися на майданчику, після чого вони по команді ведучого починають послідовно переміщатися в довільному напрямку, дотримуючись наступних правил. У кожен момент часу може переміщатися тільки один гравець. Якщо почали рух два або більше учасника одночасно, вправа вважається невірною і починається спочатку.

Будь-який учасник може знаходитися в русі не більше 5 секунд підряд, потім він має зупинитися. Один гравець може рухатися декілька разів за гру, але не підряд. Моменти, коли ніхто з гравців не рухається, теж можуть бути не більше 5 секунд. Якщо за цей проміжок часу ніхто не починає рухатися, це вважається програшем і гра починається спочатку. Волейболістам слід виконати вправу не порушуючи даних правил, мінімум 2 хвилини. Спілкуватися в процесі виконання вправи дозволено.

Обговорення:

1. Чим керувалися учасники, коли приймали рішення починати рух?
2. У зв'язку з чим одні волейболісти брали на себе відповідальність і діяли активно, а деякі приймали пасивну позицію і взагалі не рухалися?

Гра 2 «Фігурні будови»

Завдання які вирішуються в грі: формування у студентів-волейболістів взаєморозуміння, впевненої поведінки в умовах необхідності приймати рішення при обмеженому доступу інформації, брати на себе відповідальність за свою роль в загальній роботі.

Тривалість гри: 30 хвилин.

Інструкція: всім учасникам гри пропонується виконати одне і те ж завдання. Будь-якими засобами, не вдаючись до фізичних дій, потрібно привернути увагу оточуючих. Завдання ускладнюється тим, що одночасно його виконують всі учасники. Обговорюються підсумки: кому вдалося привернути до себе увагу інших і за рахунок яких засобів.

Обговорення:

1. Наскільки успішним учасники вважають побудову різних фігур?
2. Що потрібно від учасників, щоб впоратися з таким завданням?
3. Навряд чи можливо виконати таке завдання, якщо діяти індивідуально, без порозуміння з іншими.
4. Що ж забезпечує можливість порозуміння в таких ситуаціях, якщо в учасників закриті очі?

Гра 3 «Підняти м'яч»

Завдання які вирішуються в грі: вироблення у гравців впевненості в незвичайних ситуаціях, пов'язаних з міжособистісною взаємодією, координацією спільних дій.

Тривалість гри: 20 хвилин

Матеріали: волейбольний м'яч

Інструкція: волейболісти в парах приймають положення лежачи на підлогу головами у напрямку один до одного. Між їх головами кладеться волейбольний м'яч, який вони затискають лобами. Завдання гравців – разом піднятися, та не втратити цей м'яч.

М'яч не можна притримувати, він повинен триматися тільки за рахунок затиснення між лобами учасників.

Обговорення:

1. Чи можливо виконати завдання, діючи індивідуально, не співвідносячи свої зусилля з партнером?
2. Що допомагає координувати спільні дії?

Гра 4 «По листках»

Завдання які вирішуються в грі: навчання студентів-волейболістів координації спільних дій, впевненості в ситуації управління іншими гравцями. Для успішного виконання вправи кожен волейболіст зобов'язаний на деякий час взяти на роль лідера і довести учасників до «свого» листка.

Тривалість гри: 35 хвилин

Матеріали: аркуш паперу, олівці

Інструкція: кожен учасник пише на невеликому листку паперу своє ім'я та кладе цей листок на підлогу в будь-якому місці майданчика. Після цього учасники шикуються в шеренгу і беруться за руки. По команді ведучого кожен гравець повинен дістатися до свого листка і хоча б один раз наступити на нього ногою, при цьому розмикати руки заборонено, рухається вся шеренга.

Обговорення:

1. Кому з гравців було легше – слідувати за іншими гравцями чи самому вести їх в потрібному напрямку?
2. Що для вас є привичним у звичайному житті – прагнути управляти іншими людьми, чи підкорятися їм?
3. Які плюси і мінуси у тих, хто прагне бути лідером і у тих, хто віддає перевагу позиції веденого?

Гра 5 «Спіймати в коло»

Завдання які вирішуються в грі: формування у студентів-волейболістів умінь впевнено і злагоджено діяти з партнерами в швидко змінних ситуаціях

Тривалість гри: 20 хвилин

Інструкція: два гравці стають обличчям один до одного і беруться за руки, решта вільно переміщаються навколо них. Їх завдання – спіймати кого-небудь з решти гравців не рознімаючи руки «оточити» іншого учасника зверху.

Спійманий гравець приєднується до перших двох, береться з ними за руки, та утворює коло вже з трьох осіб. Наступного учасника вони ловлять вже в трьох, спійманий стає черговим гравцем кола тощо. Завданням є спіймати у коло всіх учасників. Якщо залишилося 1 або 2 учасники, гра може бути завершена.

Обговорення:

1. Як змінювалася специфіка «вилову» учасників у міру збільшення кількості гравців, які перебували в колі?
2. Які якості гравців дозволяли якнайдовше перебувати не спійманим ?

Другий блок програми зосереджений на формуванні студентської волейбольної команди як суб'єкта спільної діяльності

Метою другого блоку є цілеспрямоване формування у студентів-волейболістів групової активності, усвідомлення ними суб'єктності спільної діяльності, підвищення рівня ділових відносин, набуття гравцями досвіду спільної роботи, що об'єднують їх в єдиний суб'єкт діяльності.

Гра 1 «Моя команда»

Завдання які вирішуються в грі: формування в студентів-волейболістів гуртового уявлення про команду, навчитися виявляти проблемні моменти у житті колективу та способи їх спільного вирішення.

Обладнання: дошка, крейда / фліп-чарт, маркери

Тривалість гри: 25 хвилин

Хід вправи: гравці розміщуються по колу та по черзі говорять по одній пропозиції, яка на їхню думку, описує їхню волейбольну команду. Ведучий фіксує всі висловлювання на дошці / фліп-чарті.

Інструкція: «Кожен подумайте про свою команду. Що б ви могли сказати про гравців, які тренуються з вами, про сам процес тренування, життя команди в цілому, її атрибути в порівнянні з іншими командами.

Сформулюйте одну пропозицію, що характеризує вашу команду і озвучте її по колу. Для того щоб нічого не забути і не повторюватися, я буду записувати ваші пропозиції на дошці».

Питання для спільного обговорення (5-7 хв.):

1. Яких висловлювань (характеристик команди) вийшло більше: позитивних чи негативних?
2. Якій сфері життєдіяльності команди стосується більше число запропонованих характеристик (тренувальної діяльності, міжособистісних відносин, взаємодії з тренерами, взаємодії з іншими командами або ж поза тренувальна активність команди тощо)?
3. Які емоції у вас виникли, коли ми склали весь список характеристик команди?
4. Якщо проаналізувати негативні висловлювання, які проблеми на їх основі можна виявити у команді?

Гра 2 «Паспорт проблеми»

Завдання які вирішуються в грі: навчання студентів-волейболістів виявленню в команді проблемних ситуацій, знаходження декількох шляхів їх вирішення, усвідомлення і прийняття відповідальності за свої дії.

Тривалість гри: 30 хвилин

Матеріали: аркуші паперу, ручки – для всіх учасників, плакат (електронний слайд) з «паспортом проблеми»

Хід гри: спільно вибирається найбільш актуальна для команди проблема з виявлених в попередній вправі. Поступово ведучий озвучує пункти з «паспорта проблеми» (одночасно спортсмени їх переглядають на плакаті). Гравці розподіляються на групи та шукають оптимального виходу з проблемної ситуації відповідаючи на запитання:

1. До чого це призводить (які і чиї потреби порушені, які наслідки ймовірні).
2. Які почуття виникають у зв'язку з проблемою (емоційна реакція загрози проблеми на розвиток конфлікту).
3. Що важливе для учасників у даній проблемі (найбільш значущі моменти).
4. Варіанти дій учасників, спрямовані на вирішення проблеми.
5. Умови вирішення проблеми.

Інструкція: «Давайте виберемо, які з записаних на дошці / фліп-чарті тверджень є найзначнішою проблемою для вашої команди. Щоб знайти її рішення, ми розкладемо обрану проблему на окремі частини і виявимо всі можливі результати. Кожен на своєму аркуші буде записувати своє розуміння кожного елементу. Це допоможе вам скласти «паспорт проблеми», щоб краще її осмислити і знайти варіанти рішення. Потім ви об'єднаєтеся в мікрогрупи по 4-5 чоловік і в них визначите найкраще рішення. Надалі представники мікрогрупи опишуть проблему у спільному колі і ми спробуємо знайти оптимальне вирішення».

Питання для спільного обговорення (5-7 хв.):

1. Чи складно було вибрати найбільш важливу для команди проблему? Чому?
2. Наскільки активно ви брали участь в обговоренні проблеми і пропозиції шляхів її вирішення в мікрогрупі? Якщо ви були недостатньо активні, то з чим це може бути пов'язано?
3. Чи легко було домовитися про оптимальне для всіх вирішення проблеми? Чому?
4. Чи отримали ви корисну для себе інформацію в ході виконання цієї вправи? Як вона може допомогти вам у майбутньому при виникненні подібних ситуацій?

Гра 3 «Молекули»

Завдання які вирішуються в грі: розвантажити студентів-волейболістів, створення позитивного емоційного настрою.

Тривалість гри: 10 хвилин

Хід вправи: учасники вільно переміщаються по залу. Коли ведучий вимовляє певне число гравці швидко повинні об'єднатися в групи в названій кількості.

Інструкція: «Уявімо собі, що всі ми атоми. Атоми постійно рухаються і об'єднуються в молекули. Кількість атомів в молекулі може бути різна, воно визначається тим, яке число буде назване. Ми всі зараз почнемо швидко рухатися по майданчику, ведучий час від часу називати певне число, наприклад, три. І тоді атоми повинні об'єднатися в молекули по три в кожному».

Питання для спільного обговорення (5 хв.):

1. Яке ваше самопочуття?
2. Що вам сподобалося в цій вправі?
3. Що викликало труднощі та як ви їх долали?
4. Чи всі гравці об'єднувалися в молекули з тими членами команди з ким бажали?

Гра 4 «Ілюстровані цілі»

Завдання які вирішуються в грі: навчання студентів-волейболістів правильному формулюванню цілей і співставлення їх із цілями колективу, передбачення можливих результатів своїх дій із досягненням визначеної мети.

Тривалість гри: 30 хвилин

Матеріали: ватман, олівці, маркери

Хід вправи: учасники по черзі підходять до ватману і швидко схематично малюють себе по закінченні спортивної школи. Після того, як кожен зробить це, ведучий пропонує проаналізувати створений загальний малюнок.

Інструкція: «Я пропоную вам уявити себе в майбутньому вже на випускному вечорі спортивної школи і створити малюнок. Подумайте, чого Ви досягнули, що змінилося у вашому житті до цього моменту. Уявили? А тепер кожен по черзі підходить до ватману і схематично малює себе. Робити це необхідно швидко».

Питання для спільного обговорення (10 хв.):

1. Чи складно було виконувати дану вправу?
2. Що заважало вам у цьому? А що допомагало?
3. Чи побачили Ви щось спільне в зображених на папері малюнках? Чи можна сказати, що це загальне і є мета всієї команди?
4. Наскільки буде дружною команда, коли ви досягнете мети малюнку?
5. Що для цього можна зробити вже зараз?
6. Що ви відчуваєте після цієї вправи?
7. Щоб вам хотілося змінити в створеному малюнку ?

Гра 5 Мозковий штурм «Навіщо ми разом ходимо до спортивної школи?»

Завдання які вирішуються в грі: визначення ступеня вмотивованості команди на спільну діяльність

Тривалість гри: 25 хвилин

Матеріали: аркуші паперу, ручки – для всіх учасників; дошка , крейда / фліп-чарт, маркери

Хід вправи: команда ділиться на мікрогрупи по 5-7 чоловік. Пропонується за невелику кількість часу записати на папері що мотивує гравців відвідувати спортивну школу. Після закінчення часу всі запропоновані варіанти вимовляються представниками мікрогруп вголос. Ведучий записує їх на дошці / фліп-чарті. Потім проводиться спільна розстановка виявлених мотивів за ступенем їх значущості для спортсменів.

Інструкція:

«Команді дається всього 5 хвилин, щоб спільно в мікрогрупах придумати і записати всі можливі відповіді на питання «Чому ми ходимо в

спортивну школу?». Всі висловлені варіанти записуйте на аркуші, навіть якщо вони будуть незвичними. Потім представники кожної мікрогрупи озвучать їх для спільного обговорення».

Пропонуються питання для спільного обговорення (5-7 хв.):

1. З якими труднощами ви зіштовхнулися при виконанні вправи в мікрогрупах?
2. Чи багато варіантів пропонували особисто ви? З чим це пов'язано?
3. Чи приходять на думку ще варіанти мотивів? Про що це може свідчити?
4. Наскільки такий мотив привабливий для вас?