

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет
Медичний інститут
Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ПСИХОЛОГІЧНА СУМІСНІСТЬ КОМАНДИ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ
НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Виконала:

студентка денної форми навчання,
II курсу, групи СПм – 901
Шиян-Білокопитова Галина

Науковий керівник:

к.пед.н., асистент
Петренко Олена Павлівна

Голова комісії _____ Ю. Г. Блан
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії _____ Л. П. Пилипей
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ В. М. Сергієнко
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Ю. О. Остапенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Оцінка (бали/національна шкала):

У роботі немає запозичень із праць
інших авторів без відповідних посилань

Реєстраційний номер _____
« _____ » _____ 20 _____ р.

Суми – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. СТАН ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ СПОРТСМЕНОК У КОМАНДІ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	7
1.1. Загальні відомості про хокей на траві	7
1.2. Особистість спортсменок-хокеїсток на етапі початкової підготовки та роль тренера в її формуванні.....	11
1.3. Психологія у спортивній діяльності.....	17
1.4. Вплив психологічної сумісності на взаємовідносини у команді між гравцями.....	21
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Методи дослідження.....	28
2.1.1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.....	28
2.1.2. Соціологічні методи дослідження	28
2.1.3. Педагогічні спостереження	29
2.1.4. Педагогічне тестування.....	30
2.1.5. Педагогічний експеримент.....	34
2.1.6. Методи математичної статистики.....	35
2.2. Організація дослідження	35
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ СПОРТСМЕНОК У КОМАНДИ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	36
3.1. Аналіз рівня психологічної підготовленості спортсменок у команді з хокею на траві на етапі початкової підготовки.....	36
3.2. Характеристика психологічної сумісності спортсменок з хокею на траві.....	50
Висновки до розділу 3	53

РОЗДІЛ 4. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ З КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ СПОРСМЕНОК З ХОКЕЮ НА ТРАВІ	54
4.1. Організація та загальний алгоритм застосування програми для корекції психологічної сумісності спортсменок початківців.....	54
4.2. Зміст програми з корекції психологічної сумісності та методичні рекомендації щодо її використання.....	56
4.3. Оцінка ефективності програми у змагальній діяльності спортсменок з хокею на траві для покращення психологічної сумісності.....	67
Висновки до розділу 4	72
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	76
ДОДАТКИ.....	83

Вступ

Актуальність теми. У сучасному спорті спостерігається підвищення спортивної конкуренції на змаганнях з хокею на траві. Складність і багатогранність тренувального процесу хокеїсток обумовлюють важливість індивідуального підходу й розробки нових методів корекції їх стану з урахуванням сучасних тенденцій їх тренувальної та змагальної діяльності. Рівень розвитку індивідуальних особистісних властивостей і особливостей спортсменок, від яких залежить ефективність та надійність виконання ігрових дій в екстремальних умовах, залежить від великої кількості факторів, серед яких особливе значення належить психологічна підготовленість.

Психологічна підготовленість та сумісність хокеїсток є досить важливою, оскільки вона стимулює підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності, забезпечуючи тим самим адаптацію до спортивного процесу. У зв'язку з цим досягнення та підтримка високого рівня психологічної сумісності спортсменок у команді з хокею на траві може вважатися підставою успішної участі у змаганнях, що є одним з актуальних питань теорії та методики підготовки у даному виді спорту [7].

Науковець В. М. Платонов [14] розглядав наш спорт у рівній мірі як засіб і фізичного, і духовного, і патріотичного формування молоді, адже в спорті з особливою виразністю підкреслюються всі людські якості: характер, ставлення до справи, до людей, воля, совість, чесність. У наші дні людський чинник набуває особливої значущості. А спорт – саме та сфера діяльності, де людина не тільки покращує та загартовує свою фізичну підготовку, а й виховує характер, де перевіряються його морально-вольові якості, стійкість до екстремальних ситуацій та уміння працювати в команді з іншими [61].

На сучасному етапі розвитку спорт виділився як специфічний вид людської діяльності, що вимагає максимальної віддачі фізичних і психічних сил. Тому сучасний спорт, особливо на етапі початкової підготовки вимагає цілеспрямованості, наполегливості, систематичності та тривалості тренувань, та особливо важливо мати спеціальну психологічну підготовку [54; 55]. Проблема

психологічного забезпечення підготовки спортсменів постійно знаходиться в полі зору тренерів і вчених. Практика показує, що більшість команд з хокею на траві формується без врахування індивідуально-психологічних особливостей спортсменів, що досить часто призводить до негативних взаємовідносин, підвищення емоційної напруженості, конфліктних ситуацій, часту зміну складу команд. У зв'язку з цим одним із важливих завдань психологічного забезпечення тренувального процесу є облік індивідуально-психологічних особливостей майбутніх гравців під час комплектування складу команд [15].

Вивчення наукової літератури свідчить про те, що на сьогодні відсутні розробки, які пов'язані з вивченням психологічної сумісності гравців саме на етапі початкової підготовки. Визначення специфічних особливостей прояву психологічної сумісності спортсменок може бути ефективним напрямком удосконалення їх майстерності та покращенню спортивних досягнень.

Актуальність даної роботи визначається високою значимістю психологічного забезпечення навчально-тренувального процесу спортсменок командних видів спорту, що обумовлює пошук засобів і методів спрямованих на підвищення співпраці гравців у команді та оптимізації їх взаємовідносин.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та розробити корекційну програму психологічної сумісності хокеїсток на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет з питань психологічних особливостей спортсменок.
2. Виявити особливості взаємовідносин у команді між спортсменками.
3. Визначити критерії психологічної сумісності хокеїсток для забезпечення психологічного клімату в команді.
4. Експериментально перевірити ефективність програми корекції психологічної сумісності хокеїсток на етапі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження – психологічна підготовка юних спортсменок.

Предмет дослідження – психологічна сумісність команди з хокею на траві на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження: розроблено і обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність програми корекції психологічної сумісності спортсменок у команді з хокею на траві, яка забезпечує сприятливий психологічний клімат та покращує процес спрацьовування гравців на етапі початкової підготовки. Підтверджені дані про значущість психологічної підготовки для покращення психологічної сумісності гравців у командних видах спорту.

Практична значимість результатів полягає в тому, що розроблена програма корекції психологічної сумісності у команді з хокею на траві на етапі початкової підготовки, покращує рівень мотивації до успіху, зменшує рівень ситуативної та особистісної тривожності, рівень стресу гравців.

Отримані результати дослідження можна використовувати у процесі підготовки спортсменок, які займаються хокеєм на траві та інших гравців командних видів спорту на етапі початкової підготовки, а також у тренувальному процесі ДЮСШ і спортивних клубів.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаної літератури (80 найменувань), додатків. Робота ілюстрована 17 таблицями і 17 рисунками. Загальний обсяг 87 сторінок.

РОЗДІЛ 1

СТАН ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ СПОРТСМЕНОК У КОМАНДИ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Загальні відомості про хокей на траві

Хокей на траві – командна спортивна гра на трав'яному полі в ході якої гравці прагнуть забити м'яч, за допомогою ключки, максимальну можливість кількість разів у ворота суперника. Грати в хокей на траві можна тільки на рівному майданчику. Найбільш зручними вважаються майданчика з коротко стриженем, добре укоченим трав'яним або штучним покриттям. Індуси вважають за краще тверді майданчика з основою (підкладкою) з дрібно просіяного піску без камінців [11; 12].

У 1976 році в Монреалі вперше олімпійський турнір з хокею на траві був проведений на штучному полі [49]. За правилами розмір поля повинен бути по довжині від 81 м до 91 м і шириною від 50 м до 55 м. Кожна половина поля розділена додатковими півколами, а кожне півколо проходить пунктиром паралельно лініям воріт на відстані 22,90 м від неї. На воротах закріплені сітки, внутрішні розміри воріт: ширина – 3,66 м, висота – 2,14 м

Для того щоб позначити штрафний майданчик, перед кожними воротами паралельно лінії воріт і на відстані 14,63 м від неї проводиться лінія довжиною 3,66 м. Від кожного кінця цієї лінії проводяться півкола до лінії воріт, причому в якості центру кола використовується кожна з бічних штанг воріт. Ширина лінії воріт і лінії штрафного майданчика повинна дорівнювати 7,5 см. На відстані 7,31 м від середини воріт безпосередньо перед ними позначається 7-метрова відмітка. На кутах ігрового поля розміщуються 4 ігрових прапорця. 6 бічних прапорців позначають середню лінію поля і півкола та розміщуються на відстані 0,91 м від меж поля. Висота прапорців повинна бути не менше 1,20 м.

По лінії воріт на відстані 4,57 м і 9,14 м від кожної стійки короткими крейдяними штрихами маркуються штрафні кути.

На лінії воріт і бічних лініях на відстані 2,74 м від кутових прапорців наносяться маркування кутів [4].

Діаметр м'яча яким грають команди не повинен перевищувати 7,4 см. Вага коливається від 156 до 163 гр. Відповідно до правил шкіряна оболонка м'яча може бути або суцільно пофарбована в білий колір або зафарбована білими смужками. Серцевина м'яча виготовляється з пробки і повсті. Однак під впливом вогкості такий м'яч змінює вагу і швидко втрачає форму.

Під час клубних зустрічей використовується м'яч, виготовлений із суміші коркової тирси, каучуку та в'язучого хімікату.

Що стосується ключки, то її вага може бути від 340 до 794 м. Щодо довжини обмежень немає, проте зазвичай вона дорівнює 85–90 см. Ручка скріплюється з гаком. Ключка має плоску поверхню тільки на лівій стороні, яка є ігровою поверхнею разом із частиною рукоятки, що знаходиться вище, по всій її довжині. «Гак» – нижня загнута частина ключки, яка зроблена з дерева (горіхового, тутового, акації або ясена), без окантовки, металевої вставки, розщеплення та загострення форми. Одна, дві або три гумові прокладки всередині ручки додають ключці необхідну еластичність. Обмотувати ключку, щоб уникнути її поломки не рекомендується [2; 55].

Форма одягу гравців складається з майки або в футболки, шортів (для жінок: футболка і коротка спідниця), гетри. Із взуття це спеціальні хокейні бутси з твердим задником (або носком), бічною ребристою поверхнею із захистом для кісточок користуються меншою популярністю. Одяг воротаря складається з щитків довжиною до колін, пристебнутих до бутс, рукавичок з манжетами і кольчуг. Останнім часом багато воротарів користуються масками для захисту обличчя [56].

Специфіка хокею на траві визначається способом користування ключкою і технічними передумовами правил гри. Ця особливість передбачає наявність у хокеїста спеціальної фізичної підготовки, на розвиток якої звертається увага ще на самому початку навчання. У процесі підготовки хокеїста, основна увага приділяється техніці та розумінні взаємин у команді. Значення і обсяг

тренування, спрямованої на відпрацювання техніки, в хокеї на траві в порівнянні з іншими видами спорту більше.

У грі беруть участь дві команди в складі яких знаходиться 11 осіб. До складу команди входять: 1 воротар, 2 захисника, 3 півзахисника, 5 нападників. 2 запасних гравця (з них 1 воротар) можуть бути використані 1 раз протягом усього часу гри.

Матч складається для дорослих із 2 періодів по 35 хв. Для юнаків – 2 періодів по 30 хв. Для дітей – 2 періодів по 25 хв із 5–10 хв перервою.

Гол зараховується в тому випадку, якщо м'яч повністю перетнув лінію воріт або якщо один з нападників торкнувся м'яча в зоні ударного кола. Партнери по команді ключками передають м'яч один одному, при цьому просуваються до воріт противника, граючи так, щоб у боротьбі не втратити м'яч. Кінцева мета – забити м'яч у ворота суперника, які захищає воротар [4].

Забороняється штовхати, відтіснити, наступати на ноги противника, перегороджувати шлях і блокувати суперника. Це розцінюється як гра корпусом і штрафується. Зупинка або торкання м'яча корпусом вважається також помилкою. Помилкою при грі ключкою вважається, коли вона піднята вище рівня плечей. Коли м'яч потрапляє за бічні лінії він вводиться в гру хокеїстом команди суперника шляхом ведення м'яча. У цей час всі інші гравці повинні знаходитися на відстані 4,55 м від місця де його вводять.

Якщо гравець команди навмисно порушує правила, що захищається в зоні ударного кола з метою запобігання гола або при ненавмисному порушенні правил, не дає можливість забити гол, призначається 7-ми метровий штрафний удар. Він виконується з відстані 7,31 м від центральної точки воріт шляхом здійснення кидка з ходу, з підйомом м'яча, або кидка з місця, не б'ючи по м'ячу. Після свистка хокеїстка виконує кидок, вона має право зробити тільки один крок вперед. Не дозволяється робити додатковий удар. Решта гравців обох команд повинні знаходитися за найближчим до воріт півколом. Якщо гравець проявляє грубу, неспортивну поведінку, то він отримує покарання у формі видалення з гри на деякий час (до 5 хв) або на всю тривалість гри [3].

Індорхокей – хокей на траві в закритих приміщеннях, вважається зимової різновидом річного хокею. Гра проводиться між двома командами, одночасно на поле можуть перебувати не більше 6 гравців (5 гравців + 1 воротар) від однієї команди.

Хокеїстка – це спортсменка, яка систематично займається хокеєм та активно виступає на змаганнях. Постійне заняття даним видом спорту сприяє покращенню швидкості, витривалості, сили, а також таких морально-вольових якостей, як сміливість, рішучість, ініціативність, винахідливість, дисциплінованість, воля до перемоги, почуття колективізму, товариська взаємодопомога [4].

Специфіка змагальної діяльності хокеїсток нерозривно пов'язана з фізичними та психічними навантаженнями, які постійно зростають. Однією з найважливіших складових особистості спортсменок, що визначають підготовку, гру та результативність їх досягнень є психологічна сумісність у команді. Формування психологічної сумісності у команді є досить складним процесом, що вимагає певних усвідомлених зусиль спортсменок, спеціальних знань, власного бажання та зовнішнього впливу з боку команди та тренера.

Хокей на траві з 1908 р є олімпійським видом спорту культивується він у 60 країнах світу і має велику кількість шанувальників [4].

У сучасній практиці спортивного тренування велике значення має поінформованість тренера про найбільш сприятливі, так звані сенситивні вікові періоди розвитку основних психологічних якостей спортсменок та коли ці якості найбільш чутливі до впливу [5; 19; 34].

Вимоги до психологічної підготовки спортсменів дозволяють розглядати, як найважливіший чинник у досягненні успіху спільної діяльності. Керівництво в команді здійснює тренер, який виконує різні обов'язки.

Отже, практично і теоретично значно важливіше не стільки констатація вираженості тієї чи іншої якості або властивості у людини, скільки відповідь на питання про те, як саме і в чому проявляється вплив цієї якості або властивості на комунікативну поведінку та психологію людини.

1.2. Особистість спортсменок-хокеїсток на етапі початкової підготовки та роль тренера в її формуванні

Одна з головних особливостей особистості – її індивідуальність. Вона характеризує людину притаманними якостями, до яких відносяться темперамент, характер, динаміка психічних процесів і станів, провідні мотиви і почуття.

Індивідуальність, у свою чергу, визначає стиль діяльності. Так, в спорті, досягнення успіху можливе лише за умов правильної оцінки якостей спортсменки, тому коли вона формується обов'язково потрібно враховувати індивідуальні особливості спортсменки, завдяки цьому можливо правильно розвивати і ефективно використовувати їх. Особистість характеризується певною системністю, єдністю, стійкістю фізіологічних якостей [20].

Науковець К. К. Платонов [39], аналізуючи загальну систему особистості виділяє чотири основні сторони особистості:

- 1) соціально обумовлені особливості (спрямованість, моральні якості);
- 2) біологічно обумовлені особливості (темперамент, задатки, найпростіші потреби, інстинкти);
- 3) досвід (обсяг і якість наявних знань, навичок, умінь і звичок);
- 4) індивідуальні особливості різних психічних та психологічних процесів.

Взаємозв'язок між цими групами за провідної ролі так званих соціально обумовлених властивостей утворює систему особистості, що є, за думкою К. К. Платонова, найбільш високим рівнем інтеграції в сфері явищ особистості [39].

Здатність спортсменки, що обумовлює єдність і стійкість різних психічних явищ, саморозвиток особистості, – це його воля.

Опираючись на філософію діалектичного матеріалізму і досягнення вітчизняних фізіологів під час вивчення механізмів довільної поведінки, в даний час психологія максимально близько підійшла до експериментального доведення різних психічних та психологічних явищ. Проте в науковій

літературі різні питання волі ставилися і розглядалися в основному у педагогічному плані [6; 17; 42].

Більшість науковці [18; 21; 40; 41; 63] під час дослідження волі підкреслюють її свідомий, цілеспрямований напрям. А також відзначили те, що воля проявляється в діях, пов'язаних із вирішенням перешкод різного ступеня складності, що найбільш характерним моментом вольової діяльності людини є вольове зусилля, яке необхідно для подолання різних труднощів.

Довільні дії людини викликані усвідомленими мотивами і спрямовані на досягнення поставленої мети, нерозривно пов'язані зі словесним мисленням і здійснюються в умовах високоактивного стану мозку, що породжується роботою другої сигнальної системи.

На думку Л. О. Кондратенко [43], всі ці особливості притаманні вольовим діям, але останні мають і свою специфіку, вони спрямовані на досягнення свідомо поставленої мети і пов'язані з визначенням труднощів на шляху до їх досягнення. Вольові дії характеризуються тим, що вони здійснюються в звичайних умовах, тобто в умовах незмінних стереотипів та відсутності труднощів. На відміну від цього власне вольові дії використовуються у перебудові стереотипів, тобто в незвичних нових умовах, коли наявні труднощі.

Характеризуючи вольові дії, можна сказати, що вони є якісно вищим проявом довільних дій людини, активності та адекватності її свідомості.

Науковець В. Л. Зливков [9] визначав волю, як уміння душі утворювати бажання, а з нього проявляти мотивацію до будь-якої дії людини.

На підставі досвіду вольової діяльності і потреб у самоствердженні, самореалізації та самовдосконаленні формуються безпосередні мотиви вольової діяльності, тому коли перешкоди починають володіти привабливою силою, ризик стає приємним. Така детермінація вольових проявів характерна для командного виду спорту.

Мотивація вольової діяльності, інтегруючись із домаганнями, самооцінкою, системою інформаційних процесів, породжуючи стенічні емоції

(впевненість, збудження, азарт, триумф), сприяє виникненню стану вольової готовності до екстремальної діяльності, зокрема до змагальної [23; 26].

Виходячи з описаних вище положень можна вважати, що для вольових дій на відміну від довільних дій характерна наявність і сильного мотиву до певної діяльності, і вольових зусиль, що сприяють подоланню труднощів, які перешкоджають досягненню певної мети. У міру інтеграції різних компонентів волі (мотивації, мети, установок, домагань, емоцій і почуттів, інтелектуальних, інформаційних та регуляторних процесів) у спортсменки формується стан вольової готовності, що характеризує високий потенційний рівень майбутньої спортивної та змагальної діяльності. Роль інтегратора зазначених компонентів волі, виконують вольові зусилля, які потенційно піднімають необхідні функціональні системи організму спортсменки на вищий рівень прояву з підключенням існуючих резервів [20; 52].

У характері спортсменок виражаються його найбільш стійкі властивості, які в значній мірі обумовлюють поведінку, спілкування з іншими спортсменками та ставлення до них. Характер втілює у собі загальнолюдські властивості та індивідуальні особливості ставлення і взаємодії з навколишнім світом, з іншими спортсменками, в ньому виражені найбільш стійкі властивості особистості.

У найбільш конкретній формі соціальна спрямованість особистості знаходить своє вираження у:

1) ставленні спортсменок до інших гравців (доброта, чуйність, повагу, дружба, колективізм, симпатія);

2) ставлення спортсменок до своїх основних видів діяльності – трудової, навчальної, спортивної, наукової (сумлінність, дисциплінованість, працьовитість, відповідальність, новаторство);

3) ставлення спортсменок до своєї держави (патріотизм, героїзм, відданість ідеалам);

4) ставлення до себе (гідність, гордість, скромність, самоповага, самолюбство);

5) ставлення людини до природи, речей, різних явищ (ощадливість, акуратність, економічність) [28].

Властивості характеру, які визначаються відношенням спортсменок до явищ, до себе, до інших, залежать не тільки від ставлення тренера до своїх вихованців, але і від ставлення його до своєї роботи та до самого себе. Всі ці види відносин пов'язані між собою. Так, відношення спортсменки до обраного виду спорту пов'язано з відносинами в колективі особливо, якщо це командна гра – хокей на траві. Перед спортивною групою як формальною організацією з моменту її виникнення стоять конкретні і чіткі завдання, на виконання яких націлені як тренер, так і весь колектив [43; 53].

Мета, яка спрямована на досягнення найкращих результатів під час виконання поставлених завдань змушує тренера і звичайно ж гравців команди взаємодіяти, кооперувати свої зусилля, шукати і встановлювати особисті, ділові (формальні) контакти, які є першою і основною умовою виникнення командних відносин. Якщо цього дотримуватися, то спілкування встановлюються, зберігаються і змінюються відносини між спортсменками та тренером.

У процесі виконання спільних дій завдяки особистим контактам і спілкуванню ділового характеру поступово виникають контакти і зв'язки, які супроводжуються емоціями, симпатіями, взаємним інтересом один до одного, тобто виникають неформальні відносини.

Виникнення і формування міжособистісних відносин у спортивній команді з хокею на траві відбуваються відповідно до загальних закономірностей формальних організацій і проходять складний, але завжди односпрямований шлях, який можна поділити на кілька етапів [10]:

1) перетворення потреби в стійкий інтерес до тієї чи іншої діяльності, здатної задовольнити виниклу потребу;

2) порівняння і оцінка своїх можливостей, здібностей до вимог діяльності пов'язаної з хокеєм на траві, в якій належить взяти участь для задоволеного наслідку;

3) формування мотиву поведінки, спрямованої на досягнення поставленої мети;

4) встановлення контактів та зв'язків із тренером і спортсменами в процесі спортивної підготовки, тренувань та змагань;

5) виникнення формальних взаємовідносин, що сприяють задоволенню потреб;

6) виникнення в команді симпатій, уподобань, дружби, спільних інтересів і захоплень на основі формальних взаємин;

7) формування неформальних відносин.

Взаємовідносини в спортивній команді діляться на відносини між спортсменками (горизонтальний рівень), або взаємини в системі «спортсмен – спортсмен», і відносини спортсменів із тренером (вертикальний рівень), або взаємини в системі «тренер – спортсмен» [14; 51]. Кожен з цих видів взаємин може, в свою чергу, ділитися на формальний і неформальний. Важливо пам'ятати, що тренер це людина яка формує ці відносини.

Формальна структура відносин у команді створюється в процесі тренувальної та змагальної діяльності завдяки наказам, розпорядженнями і вимогам тренера, який регламентує процес взаємодії і взаємовідносини в команді та їх діяльності [22; 27]. Передбачається, що чітке дотримання правил та інструкцій спортсменами гарантує їм задоволення їх особистих потреб, потреб тренера й організацій які причетні до їх спортивної діяльності.

Якщо ж спортсменки у команді будують всі свої зв'язки і відносини тільки на основі інструкцій і розпоряджень, з урахуванням рольових дій і формальних статусів, то взаємини незабаром стануть напруженими. Відсутність емоцій призводить до незнання і нерозуміння багатьох особистісних і професійних якостей один одного, погіршення відносин і, в кінцевому рахунку, до конфлікту. Для того, щоб уникнути непорозуміння в спілкуванні між спортсменками під час тренувань, необхідно будувати взаємовідносини і в повсякденному житті.

Існує два типи структур відносин – формальна і неформальна – завжди співіснують, утворюючи складне співвідношення між собою [23; 30].

Формальні відносини в системах «спортсмен – спортсмен» і «спортсмен – тренер» заздалегідь «запрограмовані» та обумовлені вимогами діяльності, підпорядковані її завданням, і «сценарію», за яким вони повинні розвиватися, для даного виду спорту [46; 47].

Значно важче передбачити, як будуть складатися відносини в неформальній сфері, так як розвиток їх відбувається спонтанно, на основі нерегульованих симпатій і антипатій, переваг, спільних інтересів.

Для деяких тренерів, особливо початківців, неформальні відносини нерідко представляють значні труднощі, зумовлені саме характером діяльності тренера, в якій він займає різні позиції: з одного боку, він керівник, особа, яка визначає і планує стратегію дій команди; з іншого – він є рівноправним учасником спортивної команди [24; 31].

Тренер повинен відповідати високим вимогам моральних і педагогічних якостей, щоб зберегти субординацію, своєчасно припинити по відношенню до себе прояв панібратства і фамільярності [71]. Чіткість і збереження дистанції в стосунках не повинні сприяти віддалення тренера від групи, створювати уяви недоступної особистості, у якої немає почуттів і емоцій. Доброзичливість і участь у долі спортсменів, уміння зрозуміти спортсменку і надати їм підтримку словом чи ділом, справедливість і послідовність у вимогах – ось той далеко не повний перелік особистісних якостей тренера, які формують у спортсменок почуття поваги до нього та своєї команди [66].

Виховання правильних взаємовідносин у системі «тренер – спортсмен» – справа винятково складна, що межує з мистецтвом, де багато що залежить від особистих якостей як самого тренера, так і його вихованців. Крім цього, взаємини схильні до впливу об'єктивних чинників (вік, стать, рівень спортивної майстерності, час занять у даного тренера) і суб'єктивних, а саме рівень культурного та інтелектуального розвитку тренера і спортсменок, стиль керівництва, психологічна сумісність та ідентичність системи цінностей.

Поверхнєве спостереження за спортивною командою нерідко наводить на думку про те, що всі її хокеїстки рівні між собою. Дійсно, для таких міркувань є підстави: спортсменки групи або команди часто бувають приблизно одного і того ж віку, рівня професійної майстерності, мають однаковий стаж занять спортом, займаються у одного і того ж тренера, мають такі самі обов'язки за виконання поставленого завдання [8; 50; 51].

І все-таки, незважаючи на це, рівності в положенні, яке займає кожна з хокеїсток у команді в її ієрархічній структурі, немає. Цієї рівності і не може бути, тому що всі спортсменки, не дивлячись на те, займаються одним видом спорту, все ж таки мають різні обов'язки та професійний статус у команді, а також проявляють себе на тренуваннях та змаганнях по різному, у залежності від ставлення до неї, а також особистісних якостей.

У результаті діяльності відбувається самооцінка і оцінка вчинків та успішності дій, що дозволяють кожному порівняти себе з іншими спортсменами, відвести кожному, в тому числі і собі, місце в групі, подумки будувати свою ієрархічну структуру команди, визначити статус.

1.3. Психологія у спортивній діяльності

Психологія спорту – це галузь науки, яка вивчає закономірності прояву, розвитку та формування психіки людини у специфічних умовах фізичного виховання та спорту під впливом навчальної, тренувальної та змагальної діяльності [25]. У науки під назвою психологія спорту є багато важливих завдань. Зародження спортивної психології як науки почалося в першій половині ХХ століття. Вперше термін «психологія спорту» використовував П'єр де Кубертен – засновник сучасного олімпійського руху [45; 73]. Аж до початку Першої світової війни вивчення психології спортсменів практично не приділялося уваги.

Спортивні дисципліни розвивалися не активно, їх не розглядали, як специфічний вид діяльності. Вивченням окремих видів фізичної культури займалися тільки на базі інститутів спорту, але дослідження можливостей

спортсменів не були пріоритетним завданням провідних держав. Ситуація змінилася після Другої світової війни. Переживаючи економічний, демографічний, соціальний спад, країни змагалися, з метою аби довести перевагу свого політичного курсу. Спорт стає пріоритетним напрямком економіки в багатьох країнах. Перемога національної команди на міжнародних змаганнях розглядається, як можливість для країни змінити своє становище на політичній арені. Починаючи з другої половини ХХ століття, Міжнародні конгреси з психології спорту почали регулярно проводити в Європі та Америці. Провідні психоаналітики прагнуть вивчати психологію спортсменів для розробки кращих методик та програм проведення тренування [35; 65; 78].

Предмет вивчення спортивної психології – особистісні особливості спортсменки, яка перебуває в умовах специфічної діяльності [13; 80]. Спорт розглядається як окремий вид діяльності, наближений до екстремальних умов існування.

Спортивна діяльність вимагає дії потенціалу, що знаходиться на межі можливостей. Екстремальною спортивною діяльністю роблять специфічні чинники, що характерні для усіх видів спорту та особливо для спортсменок з хокею на траві:

- 1) посилені фізичні, психічні навантаження;
- 2) жорсткі умови відбору;
- 3) висока конкуренція;
- 4) змагальний елемент всередині команди;
- 5) особлива соціальна ситуація;
- 6) напружена перед змагальна підготовка;
- 7) психологічні, соціальні наслідки поразок [69; 74].

Сучасний спорт – відображення моделі суспільства, взаємозв'язок механізмів, що регулюють життя соціальних груп, відображається в поведінці спортсменів [80]. Знання механізмів і застосування заснованих на них програм проведення тренування дозволяє значно підвищити результати, вдосконалити систему підготовки, мінімізувати ризики під час відбору кандидатів у команду.

Психологічний супровід складається з діагностики впливу [24]. Завдання спортивного психолога, який працює з професійною командою, включає:

- 1) дослідження психологічних особливостей спортсменок;
- 2) створення банку даних, що складається з діагностичного і терапевтичного матеріалу;
 - 1) складання передбаченої діяльності, потенційних шляхів розвитку спортсмена;
 - 2) формування психологічної установки спортсменок, яка в подальшому буде сприяти подоланню труднощів тренувального та змагального процесу;
 - 3) допомога новим гравцям команди в період адаптації;
 - 4) розробка і проведення коригувальних заходів;
 - 5) підвищення рівня психологічної сумісності та культури спортсменок під час роботи в команді;
 - 6) надання консультативної, діагностичної, терапевтичної та інших видів психологічної допомоги;
 - 7) розробка засобів зняття психологічної напруги, яка може виникати при відсутності психологічної сумісності в команді [67; 75].

Психолог, працюючи з командою, бере участь у розробці проведення тренування, відборі гравців до команди, створення тренувального процесу. Використання психологічних методів дослідження та індивідуальних прийомів психотерапії допомагають максимально розкрити потенціал спортсменок з урахуванням особливостей особистості [62; 68; 76].

Під основною метою спортивної психології розуміють вивчення діяльності, особливостей особистості гравців, дослідження взаємовідносин у команді та психологічної сумісності спортсменок, профілактику психологічних травм і вигорання, створення установки на перемогу [16; 57].

У психології спортсменів важливе значення має підготовка згуртованості команди. Спортсменки повинен уміти ставити інтереси команди вище власних прагнень, уміти працювати у команді з іншими гравцями, чітко виконувати

настанови тренера. Важливу роль у вихованні командного духу відводиться тренеру в першу чергу. Для цього потрібно:

- 1) позитивно впливати на волюву спрямованість команди;
- 2) уміти оптимізувати внутрішні взаємовідносини між спортсменками;
- 3) знати як планомірно психологічно підготувати гравців перед початком змагань [52].

І саме для цього важлива робота психолога. Досягнення мети команди стає можливим якщо виконувати певні завдання психології.

1. *Вивчення методів впливу на психіку спортсмена.* Психолог визначає набір особистісних якостей для досягнення успіху в обраному виді спорту. Проводить індивідуальну діагностику особливостей характеру, визначає наявність необхідних навичок. Оцінює процес тренувань, наявність адекватних побутових умов. Після ряду тестів і досліджень експерт робить висновок, за яким можна судити про придатність спортсменок.

2. *Створення комфортних умов, що підвищують загальну ефективність роботи в команді.* Спільно з тренером психолог моделює тренувальну ситуацію, наближену до умов сьогодення змагання. Спостереження за поведінкою гравців дає можливість оцінити реакцію кожної спортсменки команди, вибрати виграшну позицію для гравців, посилити слабкі моменти, передбачити можливі варіанти невдачі.

3. *Розробки індивідуальних програм спортивної підготовки разом із тренером.* Результати спостережень та інших діагностичних методів використовуються психологом для створення перед змагальної підготовки, що допомагає знизити стрес та стабілізувати психічний стан.

4. *Вивчення особливостей психологічного клімату колективу.* Для збереження психологічного здоров'я гравців, які беруть участь у командних змаганнях, психологи вивчають методи міжособистісного спілкування гравців і тренера, виявляють мотиви діяльності, визначають ролі і типи поведінки людини в команді [66; 70; 79].

Від взаємодії психолога з командою залежить адекватний розподіл ролей, розробка успішної стратегії тренувань, розкриття максимального спортивного потенціалу команди.

Підготовка спортсменок до спортивної діяльності у команді складається з наступних етапів [15]:

- 1) оцінки психологічного стану спортсменок, відібраних в одну команду;
- 2) психодіагностики окремих особливостей особистості хокеїсток;
- 3) складання прогнозу варіантів поведінки гравців у команді;
- 4) ментальності тренувань, спрямованих на розвиток почуття приналежності до групи;
- 5) мотивації на досягнення загального результату;
- 6) зняття виникаючої напруги в процесі спільної діяльності;
- 7) психологічної адаптації, до, під час і після проведення змагань.

Особливість сучасного спорту – відображення сучасних тенденцій розвитку суспільства [44].

Постійне зростання навантажень унеможливорює мінімізацію стресу, що виникає у спортсмена, це призводить до розвитку різних порушень, психологічних травм і стресу – комплексного стану тривоги, когнітивних спотворень, демотивації.

Завдання психології в спорті полягає в мінімізації дискомфорту, викликаного почуттям тривоги, активація механізмів психологічного захисту, легкої адаптації, покращенні психологічної сумісності гравців в команді [64].

1.4. Вплив психологічної сумісності на взаємовідносини у команді між спортсменками

Перед початком комплектування складу команди рекомендується вивчити схильність спортсменок до колективних видів діяльності, тобто виявити тип соціальної поведінки, рівень самоконтролю, впевненості в собі, емоційної стабільності [60; 74]. Водночас недостатній розвиток даних особистісних рис необхідно виявити причини (неадекватна оцінка, підвищена

агресивність, емоційна неврівноваженість, схильність до конфліктних ситуацій) і шляхом проведення корекційно-розвиваючої роботи сприяти їх оптимізації.

Комплекси засобів і методів корекційно-розвиваючої роботи з дітьми описані у табл.1.1 [28].

Таблиця 1.1

Засоби і методи корекційно-розвиваючої роботи зі спортсменками

Предмет корекції	Педагогічні прийоми	Психологічні методи
Прийоми і методи корекційно-розвиваючої роботи з дітьми	Розуміння, співчуття; вирівнювання культурно-освітніх можливостей дітей	Розвиток довільності в руховій сфері; розвиток довільності в емоційній сфері, в спілкуванні
Висока тривожність; труднощі у спілкуванні	Довіра до особистості дитини; формування реально діючих мотивів поведінки; аналіз конфліктних ситуацій	Ігрова корекція поведінки в групі; розвиток позитивного спілкування; рольове навчання; розглядання позиційних ролей
Неадекватна самооцінка; комплекс неповноцінності	Вибіркове ігнорування негативних вчинків; емоційне заспокоєння дитини; очікування завтрашньої радості	Підтвердження унікальності дитини;

Ще одним критерієм оцінювання психологічної сумісності є згуртованість. Це стійка якість спортивної групи, процес формування якої тривалий та іноді суперечливий. Згуртованість допомагає групі протистояти різним несприятливим впливам [29; 48].

У підготовці спортивних груп важливо знати, який психологічний мікроклімат існує між партнерами. Психологічна підготовка такого колективу базується на гарних взаємовідносинах у складі спортивної команди. Тренери постійно стикаються з найрізноманітнішими проблемами міжособистісного

спілкування під час організації спільної діяльності, об'єднанні та організацією їх взаємин, попередженні або припинення конфліктів між партнерами.

Під час дослідження психологічної сумісності гравців у команді з хокею на траві важливу роль відіграє спрацьованість. Спрацьованість – це узгодженість між учасниками [59]. Коли спрацьованість висока, то виникає взаємна задоволеність успіхами своїх колег. Коли у команді спільна діяльність та досить високий рівень успішності у партнерів виникає задоволеність не тільки собою, як це відбувається при індивідуальній діяльності, але і задоволеністю команди. Під час спільної колективної діяльності спортсменок, між ними неминуче і закономірно виникають об'єктивні відносини і зв'язок. Відображенням цих об'єктивних взаємин між спортсменками у команді є міжособистісні відносини. Дослідження цих стосунків у спортивних групах показали, що адекватні і правильно організовані міжособистісні відносини позитивно позначаються на успішності дій спортсменок, а порушення звичних взаємин, будучи додатковим стресогенним чинником, знижують ефективність, розвиток та успіх спортивних успіхів. Поведінка людей з різною силою нервової системи під впливом стресу відрізняється між собою. Тобто, спортсменки з сильною нервовою системою під час стресу збільшують інтенсивність тренування, більш активно займаються спортом та спілкуванням у команді, адекватно оцінюють осуд партнерів та намагаються довести свій професіоналізм. А для спортсменок зі слабкою нервовою системою характерно зниження інтенсивності, зменшення негативної реакції у відповідь [58; 59].

Отже, стрес погіршує взаємовідносини в команді між спортсменками зі слабкою нервовою системою. Таким чином, вплив стресу, викликаного участю у спортивних змаганнях, на різні рівні індивідуальних властивостей спортсменок обумовлено, перш за все, властивостями їх нервової системи і темпераменту. На це необхідно звернути увагу під час вивчення психологічної сумісності, так як особливості нервової системи і темпераменту – найбільш стійкі індивідуальні особливості, які не можуть істотно змінюватися в процесі занять спортом та у процесі підготовки до змагань [5; 48].

Потрібно зазначити, що незважаючи на важливість значення психологічної сумісності команди, все ж таки особливо пильну увагу потрібно приділяти професійним якостям спортсменок. Психологічні рекомендації для створення позитивної психологічної сумісності в команді можна будувати на основі різних типів темпераменту. Останнім часом розробляються спроби побудови систем рекомендацій навіть на основі астрологічних та іменних типів, особливостей зовнішності спортсменок, їх почерку і біоритмів. Розрізняють чотири типи темпераменту – холеричний, флегматичний, сангвінічний і меланхолійний [25; 75]. Звичайно, в реальному житті присутні і змішані темпераменти, але все ж домінування якогось одного темпераменту зазвичай є дуже помітним. Крім того, навіть якщо в результаті виховання, навчання і досвіду спортсменка навчилася «маскувати» свій темперамент за допомогою ролевої поведінки та самоконтролю, то в екстремальних і стресових ситуаціях його темпераментні якості стають домінуючими: холерик починає метушитися, а флегматик впадає у ступор. Темперамент проявляється у таких характеристиках діяльності, поведінки і спілкуванні людини, як швидкість, витривалість і ступінь відкритості [1]. Коли темпераментні властивості є спадково заданими і мало змінюються протягом усього життя людини.

Формування оптимальних взаємин і ефективність спільної діяльності в спорті обумовлені трьома видами сумісності: соціальної, психологічної та психофізіологічної [31; 37]. Однак не варто розуміти це абсолютно, тобто думати, що сумісність повинна бути максимально виражена на всіх трьох рівнях. Повна сумісність передбачає оптимальне поєднання всіх її видів і наявність певного співвідношення між ними, їх взаємодоповнюваність і взаємозамінність. Спортивна діяльність характерна ситуаціями, де, то один, то інший вид сумісності виходить на перший план, стає ведучим і обумовлює ефективність спільної діяльності. Значення того чи іншого виду сумісності обумовлено особливостями спортивної діяльності, її «сценарієм», вимогами, завданнями. Наявність сумісності між спортсменками у командній діяльності призводить до спрацьовування і досягнення високих показників у спорті. Під

час комплектування спортивної команди необхідно оцінювати як психологічну сумісність, так і організацію спільної діяльності [32; 33]. У спорті їх виділяють три: 1) послідовне виконання спільної спортивної діяльності, яке займає важливе місце у командних та парних спортивних іграх; 2) синхронне виконання спільної діяльності, до неї відносяться окремі елементи фігурного катання, спортивної акробатики, художньої гімнастики (командні вправи), синхронне плавання, синхронні стрибки на батуті, командна веслування; 3) одночасне виконання спільної діяльності, використовується у спортивній акробатиці (пари, трійки, четвірки), окремі елементи у фігурному катанні (підтримки, кидки) [38]. Оскільки кожен із цих видів має свої специфічні особливості, то і спрацьовування в них буде визначатися своїм комплексом чинників, знання яких дозволить тренеру більш ефективно комплектувати спортивні групи. Особливе значення в психології спорту має сумісність тренерів в управлінні однієї спортивною командою (в хокеї, баскетболі, волейболі, футболі та ін.). На підставі аналізу психологічної літератури та спостережень за спільною діяльністю тренерів з управління спортивними командами є виділені чинники, що зумовлюють успішність їх спільної діяльності [36; 58; 72]. У зв'язку з цим виділяються і рівні сумісності [2]:

1) перший, вищий рівень – соціально-ідеологічний. Передбачає єдність моральних і етичних цінностей, переконаність, патріотизм. Оскільки елементи соціально-ідеологічної сумісності виявляють собою стрижневу підструктуру особистості, то цей рівень буде мати першорядне значення в ієрархії рівнів сумісності тренера та команди;

2) другий, нижчий рівень сумісності – соціально-психологічний, який передбачає схожість поглядів, ставлення до себе, партнера, колективу, а також єдність думок, інтересів, установок;

3) третій рівень – психологічний, який передбачає схожість з одними рисам характеру (відповідальність, заклопотаність справами тривожність) і взаємодоповнюваність по іншим характеристикам (збудливість, рішучість, спокій);

4) четвертий рівень – психофізіологічний, що передбачає відмінності за віком і темпераментом;

5) п'ятий рівень – професійний, він передбачає відмінності у соціально-психологічному статусі, який займають тренери у керівництві спортивною командою.

Таким чином для успішної організації спільної колективної та групової діяльності вирішальне значення має обґрунтований вибір системи сигналів, засобів спілкування, які б максимально сприяли ефективній взаємодії та узгодженості дій спортсменок.

Висновки до розділу 1

Вимоги до психологічної підготовки спортсменів дозволяють розглядати, як найважливіший чинник у досягненні успіху спільної діяльності. Керівництво в команді здійснює тренер, який виконує різні обов'язки. Практично і теоретично значно важливіше не стільки констатація вираженості цієї чи іншої якості або властивості у людини, скільки відповідь на питання про те, як саме і в чому проявляється вплив цієї якості або властивості на комунікативну поведінку та психологію людини.

Психологічний розвиток спортсменів командних видів спорту має особливості, які позначаються на міжособистісному спілкуванні. Їх необхідно враховувати при проведенні тренувального та змагального процесів. Завдання психології в спорті полягає в мінімізації дискомфорту, викликаного почуттям тривоги, активація механізмів психологічного захисту, легкої адаптації, покращенні психологічної сумісності гравців в команді.

Взаємини в спортивній групі діляться на відносини між спортсменами (горизонтальний рівень), або взаємини в системі «спортсмен-спортсмен», і відносини спортсменів із тренером (вертикальний рівень), або взаємини в системі «тренер-спортсмен». Підвищення ефективності тренувального процесу, пошук раціональних форм управління – є одним з актуальних завдань процесу багаторічної підготовки та вдосконалення спортивної майстерності

спортсменів. Для того щоб представляти основи раціонального спілкування в спортивній діяльності, недостатньо розглянути тільки питання про зміст, засоби спілкування, спрямованості та особливості ставлення спортсменів один до одного під час виконання спільних дій. Стрес погіршує взаємовідносини в команді спортсменів зі слабкою нервовою системою. Таким чином, вплив стресу, викликаного участю у спортивних змаганнях, на різні рівні індивідуальних властивостей спортсменів обумовлено, перш за все, властивостями їх нервової системи і темпераменту.

Вимоги до психологічної підготовки спортсменів дозволяють розглядати, як найважливіший чинник у досягненні успіху спільної діяльності. Керівництво в команді здійснює тренер, який виконує різні обов'язки. Отже, практично і теоретично значно важливіше не стільки констатація вираженості тієї чи іншої якості або властивості у людини, скільки відповідь на питання про те, як саме і в чому проявляється вплив цієї якості або властивості на комунікативну поведінку та психологію людини. Для успішної організації спільної колективної та групової діяльності вирішальне значення має обґрунтований вибір системи сигналів, засобів спілкування, які б максимально сприяли ефективній взаємодії та узгодженості дій спортсменок. Тренер повинен знати, за допомогою яких саме засобів здійснюється міжособистісний контакт партнерів і які сигнали є найбільш оптимальними для тих чи інших ситуацій взаємодії та для конкретних спортсменів. Для покращення спортивної діяльності у команді потрібно проводити спеціальну програму, яка спрямована на підвищення психологічної сумісності спортсменів у команді на початковому етапі підготовки. У цьому чимала роль відводиться тренеру.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Вибір методів дослідження визначався завданнями кваліфікаційної роботи а також загальними вимогами до спортивно-педагогічних досліджень [20; 21; 38].

2.1.1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, а також даних мережі Інтернет здійснювалися шляхом вивчення матеріалів науково-практичних конференцій [3; 16; 32; 54; 65], монографій [12; 39], посібників [9; 27; 34; 49; 67], авторефератів дисертацій [59; 62], періодичних видань [29; 57; 79; 80], наукових статей [66; 70; 73; 76], аналізу програм підготовки спортсменів [31; 35; 40].

У ході теоретичного аналізу були визначені основні напрямки покращення психологічної сумісності та підготовки хокеїсток [45; 46; 58; 62; 68], виявлені проблемні питання в гармонізації різноманітних психотипів спортсменів на етапі початкової підготовки та безпосередньо в ході спортивних змагань [32; 37; 46; 50; 54]. Загалом у ході дослідження було проаналізовано 80 літературних джерел, 15 з яких науково-методичні праці зарубіжних науковців.

2.1.2. Соціологічні методи дослідження

Соціологічні методи дослідження використовувалися нами для отримання більш повної інформації та ознайомлення з практичним досвідом роботи тренерів з хокею на траві. У процесі соціологічного дослідження вивчався досвід кваліфікованих вітчизняних та зарубіжних тренерів і фахівців, процес підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки, здійснювався аналіз сучасних методик, які використовуються в процесі організації взаємодії спортсменів, що безпосередньо впливає на результативність командної роботи

[18; 19]. З метою підвищення вірогідності результатів тестування спортсменок був застосований метод опитування, який забезпечив збір інформації про найважливіші психологічні характеристики, які пов'язані з психологічною сумісністю хокеїсток під час безпосереднього інтерв'ю з респондентами шляхом реєстрації їх відповідей на сформульовані запитання. У процесі опитування був зібраний і проаналізований матеріал на підставі опитаних 32 респонденток. Дослідження проводилися під час проведення зборів у липні-серпні місяці 2020 року.

2.1.3. Педагогічні спостереження

Педагогічне спостереження, як метод науково-педагогічних досліджень, використовувався з метою вивчення тренувального процесу та змагальної діяльності для подальшого з'ясування способів проведення контролю розвитку адаптивних здібностей спортсменок у команді.

Педагогічне спостереження включало в себе систематизацію організаційних чинників, з'ясування особливостей тренувального процесу й організації занять при виконанні спортсменками тестових завдань.

Педагогічне спостереження за поведінкою гравців проводилося також у процесі тренувальних занять із хокею на траві. Вся увага була спрямована на аналіз ситуацій і умов, які вимагають прийняття колективного рішення і організації ігрової діяльності під час відсутності тренера.

Під час проведення експерименту ми застосовували метод відкритого спостереження за спортсменками. Випробовувані усвідомлено виконували завдання, будучи проінформовані, що за ними спостерігає експериментатор. У ході спостереження були проаналізовані поведінкові реакції спортсменів у тренувальних та змагальних умовах, способи емоційного реагування, мотиви, що спонукають до дії та прагнення перемоги.

Крім прояву поведінкових характеристик хокеїсток також вивчали способи вербального (словесного) реагування спортсменок на різні ігрові ситуації. Надалі зібраний матеріал спостережень сприяв створенню програми покращенню психологічної сумісності спортсменок у команді.

2.1.4. Педагогічне тестування

Проведення педагогічного тестування сприяло визначенню оптимальних методів та засобів, спрямованих на розвиток психологічної сумісності хокеїсток на початку дослідження та після проведення експерименту, у процесі підготовки та в ході спортивних змагань. Для визначення психологічного стану нами проводився комплексний контроль який складався з оцінки рівня психологічного розвитку та сумісності спортсменок у команді. Для визначення психологічної підготовленості хокеїсток у роботі були використані наступні тести.

1. *Тест на визначення темпераменту (тест Айзенка) [1].* Властивості темпераменту, складові структуру особистості за Айзенком, тісно пов'язані в особистості з її психічними станами і з рисами характеру, що проявляються в діяльності, поведінці і спілкуванні. Емоційна нестабільність (нейротизм) – синонім стану тривожності, проявляється як емоційна нестійкість особистості, емоційна збудливість та імпульсивність, стан психоемоційної напруженості, дратівливості, імпульсивності в розмові, переживання та депресії [39].

До основних властивостей темпераменту психологи відносять сенситивність (чутливість), реактивність, активність (енергійність), темп реакцій, поведінкову адаптивність (пластичність-ригідність). Виразність цих властивостей пов'язана зі швидкістю вироблення умовних рефлексів і їх міцність, із балансом процесів збудження-гальмування в центральній нервовій системі і рівнем активації кори головного мозку з боку ретикулярної формації. Найбільш розробленим з названих властивостей на психофізіологічному рівні в теорії і практиці спортивної психології є вчення Айзенка про екстраверсії-інтроверсії і його методика виявлення цих властивостей. Під час проведення даного тесту спортсменці надається ряд запитань про особливості його поведінки, на які він повинен в бланку відповідей відповісти «так» (якщо згоден із твердженням) або «ні» (якщо не згоден) [1].

Спортсменка-екстраверт, у порівнянні зі спортсменкою-інтровертом, важче виробляє умовні рефлекси, володіє більшою терпимістю до болю, але

меншою терпимістю до сенсорної депривації, внаслідок чого йому важче переносити монотонність тренування, частіше відволікається під час об'ємного і одноманітного заняття на тренуваннях. Типовими поведінковими проявами екстраверта є товариськість, імпульсивність, недостатній самоконтроль, гарна пристосованість до середовища, відкритість у почуттях. Він чуйний, життєрадісний, впевнений у собі, прагне до лідерства, має багато друзів, найчастіше веселий і нестриманий, прагне до розваг, любить ризикувати.

У спортсменки-інтроверта переважають наступні особливості поведінки: вона часто закрита у собі, відчуває труднощі у встановленні контактів з людьми і адаптації до швидкозмінних умов спільної діяльності. У більшості випадків інтроверт спокійний, урівноважений, миролюбний, його дії більш продумані і раціональні, ніж у екстраверта. Коло друзів у нього невеликий. Інтроверт високо цінує етичні норми, любить планувати майбутнє, замислюється над тим, що і як буде робити, не піддається емоціям, часто песимістичний. Людина з даним типом темпераменту не любить хвилювань, дотримується заведеного життєвого порядку. Він обов'язковий, критично контролює свої почуття та не часто поводить зовні агресивно, вміє приховувати свої почуття. Для цього ми визначили провідні психологічні властивості темпераменту – екстраверсію-інтроверсію та нейротизм. Для його проходження спортсмену-хокеїсту був наданий бланк (додаток А) на якому потрібно було дати відповідь «так», «ні» або «затрудняюсь» на 57 запитань, для проходження тесту дається 10 хв. Обробку тестування починали із визначення достовірності відповідей випробовуваних. Якщо відповіді збігаються із зазначеними в «ключі», то кожному з них приписується 1 бал. «Ключ» до опитувальника наведено у додатку Б. Якщо сума балів за показником щирості відповідей становить 5 або 6, то отримані результати ставляться під сумнів. Якщо сума балів більше 7, то дані тестування вважаються недостовірними і подальша обробка результатів не проводиться. Якщо сума балів від 0 до 4 відповіді достовірні. На чистому аркуші паперу викреслюються дві взаємно перпендикулярні осі екстравертованості і нейротизму, зі значеннями шкал 0 –

24. Точка перетину осей відповідає значенню 12. Підраховується сума балів за показником екстраверсії-інтроверсії. Бали за відповіді за даним показником нараховуються так само, як і по показником щирості відповідей (за кожную відповідь, що співпадає з показником екстраверсії в «ключі» опитувальника, присвоюється 1 бал).

2. *Оцінка особистісної тривожності за шкалою тривожності Тейлора: [26].* Під час комплектування команди з хокею на траві дуже важливо врахувати тривожність спортсменок, так як саме вона є чинником успішного виступу на змаганнях, тому черговим кроком дослідження стало вивчення тривожності спортсменок. Тривожність – досить складне емоційне переживання [60]. Перш за все, це стан внутрішнього неспокою, стурбованості, почуття необхідності якихось пошуків, збудження, що переходить у порушення психіки. У стані тривожності спортсмен відчуває себе неповноцінним, непристосованим, у нього з'являється відчуття втрати сил і можливостей. Даний стан порушує діяльність як хокеїстки, так і команди в цілому.

Для визначення психологічної сумісності хокеїстів для роботи в команді використовувалися наступні тести.

Міжособистісні відносини «методика Т. Лірі» [27]. Методика створена Т. Лірі, Г. Лефоржем, Р. Сазеком у 1954 р. [27] та призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе та ідеальному «Я», а також для вивчення взаємовідносин у малих групах. За допомогою даної методики виявляється переважаючий тип відносин до людей в самооцінці та взаємо оцінці.

Методика побудована так, що судження, спрямовані на виявлення будь-якого типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином, тобто вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. Під час заключної обробки підраховується кількість відносин кожного підтипу.

Максимальна оцінка рівня – 16 балів, але вона розділена на чотири ступені вираженості відносини, а саме: домінування, агресивність, дружелюбність, підлеглість. За спеціальними формулами визначаються показники за основними чинниками: домінування і дружелюбність.

Домінування = (IV) + 0,7 × (VIII + II – IV – VI).

Дружелюбність = (VII - III) + 0,7 × (VIII – II – IV + VI).

- 1) 0 – 4 бали – низька адаптивна поведінка;
- 2) 5 – 8 балів – помірна адаптивна поведінка;
- 3) 9 – 12 балів – висока екстремальна поведінка до патології;
- 4) 13 – 16 балів – екстремальна поведінка.

У результаті виробляється підрахунок балів по кожній октанті за допомогою «ключа» до опитувальника.

Отримані бали переносяться на кільцеву діаграму, при цьому відстань від центру кола відповідає числу балів по даних октантів (від 0 до 16). Кінці векторів з'єднуються і утворюють особистісний профіль (рис. 2.1).

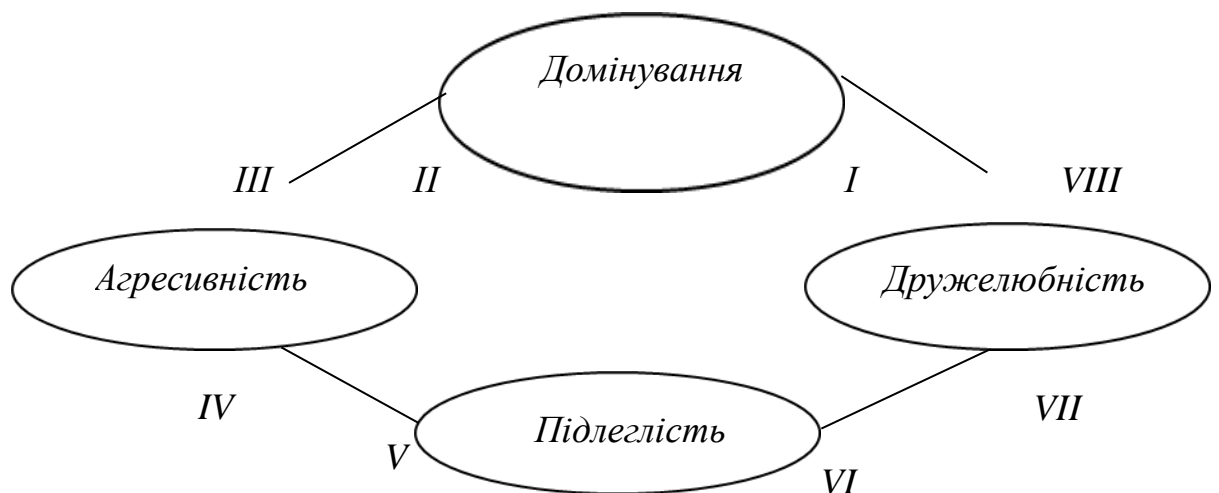


Рис. 2.1. Типи міжособистісних відносин у команді за методикою Т. Лірі [27].

Дана методика отримала широке розповсюдження у багатьох галузях професійного психоаналізу. Зокрема, в спортивному менеджменті та кожному з етапів тренерської діяльності зазначена методика дозволяє чітко структурувати схему міжособистісних взаємовідносин у колективі, визначати реального лідера команди, окреслювати область конфлікту і зрозуміти причини його виникнення, виокремлювати антагоністичні і колегіально налаштовані підгрупи

команди, визначити ступінь згуртованості команди у прагненні до досягнення спільної мети.

2.1.5. Педагогічний експеримент

У даному дослідженні педагогічний експеримент був організований для перевірки та обґрунтування заздалегідь розроблених нами теоретичних припущень про взаємозв'язок психологічної підготовленості та сумісності у команді з хокею на траві на етапі початкової підготовки.

Відповідно до мети та завдань дослідження, які припускають підвищення психологічної сумісності, було проведено констатуючий і формуючий експерименти. Констатуючий експеримент був проведений на початку дослідження для визначення позитивних та негативних сторін психологічної сумісності у команді з хокею на траві на етапі початкової підготовки та виявлення відмінностей між психологічними показниками у спортсменок, розділених на основну та контрольну групи.

У формуючому експерименті були перевірені результати застосування програми з корекції психологічної сумісності у команді з хокею на траві на етапі початкової підготовки, що дозволило у подальшому сформулювати практичні рекомендації для оптимізації тренувального процесу хокеїсток.

2.1.6. Методи математичної статистики

Для обробки результатів які були отримали в ході дослідження нами застосовувалися математичні методи обробки результатів: описова статистика, вибірковий метод, критерій узгодженості Шапіро–Уїлкі, критерій Стьюдента і параметричний дисперсійний аналіз (ANOVA) [6].

Визначались основні статистичні характеристики вибірки: середнє арифметичне значення вибірки (\bar{x}); стандартне відхилення (S); помилка репрезентативності (m).

Добір методів здійснювався на основі рекомендацій, представлених спеціальній науковій літературі яка стосується особливостей застосування математичних і статистичних методів у спорті [6].

Статистична обробка даних проводилася за допомогою програмного пакету математичної статистики «Statistica 6.0» і редактора таблиць «Excel 2003» (Microsoft, США 2007).

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Муніципального спортивного клубу з хокею на траві «Сумчанка» м. Суми. У дослідження прийняло участь 32 спортсменки-хокеїстки віком 9–11 років, які тренувалися на етапі початкової підготовки. Дослідження проводилися в три етапи.

На першому етапі (вересень – листопад 2019) – проведено аналіз науково–методичної літератури, узагальнено практичний досвід і проаналізовані засоби підготовки спортсменок у командній спортивній діяльності з хокею на траві. Визначена програма дослідження, здійснено добір методів дослідження.

На другому етапі (листопад 2019 – жовтень 2020) проводився основний педагогічний експеримент, завданням якого було визначити рівень психологічної підготовленості та сумісності гравців, а також вплив розробленої програми занять на показник сумісності в команді.

За результатами констатувального експерименту нами було сформовано дві групи: основна ($n=16$) та контрольна ($n=16$) група спортсменок.

У тренувальний процес спортсменок основної групи нами було впроваджено розроблену програму яка сприятиме підвищенню рівня психологічної сумісності хокеїсток.

До початку проведення експерименту досліджувані показники основної та контрольної групи не мали статистично-значимої різниці в психологічній підготовці та сумісності спортсменок.

На третьому етапі (листопад–грудень 2020) здійснено аналіз та обробку результатів отриманих в ході експериментальних досліджень. Також на даному етапі завершено оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ СПОРТСМЕНОК У КОМАНДИ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Аналіз рівня психологічної підготовленості спортсменок у команді з хокею на траві на етапі початкової підготовки

Людина повинна бути психічно готовою до будь-якої діяльності, а це завжди результат психологічної підготовки [45].

Психологічна підготовка спортсменок – це система психолого-педагогічних впливів, кінцевою метою яких є формування та вдосконалення у спортсменів властивостей особистості і психічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань та досягнення високого спортивного результату, а також часто є вирішальним чинником в досягненні успіху.

Сучасний спорт відрізняється гострою боротьбою, прагненням отримати як найкращі спортивні результати, високими вимогами до функціонального стану організму спортсменів. Тому, для високого рівня спортивних досягнень потрібно особливо вимогливо підходити до якості навчально-тренувального процесу спортсменок різної кваліфікації.

Психологічна підготовленість у спорті представляє собою рису особистості спортсмена, що характеризується впевненістю у своїх силах, прагненням активно і захоплено, з повною віддачею сил, досягати поставленої мети, оптимальним рівнем емоційного збудження, здатністю довільно управляти своїми діями, почуттями, своєю поведінкою у нескінченно мінливих умовах спортивної боротьби і надзвичайно напруженою, збудливою атмосфері змагань [21; 22; 23].

Актуальність даної теми визначена впливом рівня психологічної підготовленості спортсменок на результати спортивної діяльності. У підготовці

спортсменок прийнято розрізняти наступні основні види підготовки: фізичну, технічну, тактичну і психологічну. Всі види підготовки впливають на досягнення високих спортивних результатів в будь-якому виді спорту і взаємопов'язані між собою.

Базова психодіагностика зазвичай проводиться на початку змагального циклу для вивчення потенційних можливостей спортсменок, домінуючих психічних станів і стійких переваг, як в змагальній діяльності, так і поведінці в цілому. Головне завдання цієї діагностики – виявити слабкі сторони спортсмена і визначити методи їх усунення або компенсації [17; 45; 46].

Психодіагностичні процедури у підготовці спортсменок на початковому етапі підготовки доцільні тільки в тому випадку, коли їх результати важливі у тренувальному процесі, тобто дають нову інформацію психолога або тренера, наприклад, для аналізу динаміки окремих показників, готовності до змагання, соціально-психологічного клімату в команді і т. д. Для вибору діагностичних методів рекомендується використовувати аналіз змагальної діяльності спортсмена у конкретному виді спорту.

Результати психологічних методів діагностики дають важливу інформацію не тільки для обґрунтування поточних заходів, але і для всієї організації психологічного супроводу.

Порівняння результатів психодіагностики в різних циклах дозволяє оцінити динаміку психічного стану спортсмена, але таке можливо тільки за умови системності обстеження і однаковості діагностичних процедур.

Тому довгострокове планування психодіагностики є необхідною умовою ефективного психологічного супроводу та узгодженої роботи психологів та спортсменів різних установ: спортивних клубів, національних команд, шкіл олімпійського резерву тощо.

Методики поглибленої діагностики можуть бути об'єднані в тестові комплекси загальною тривалістю роботи не більше 30–40 хв. Опитувальники рекомендується видавати в формі бланків для самостійного заповнення, а тести з практичного виконання і завдання об'єднувати в тематичні групи

(наприклад, на увагу, на пам'ять, на реакцію і т.д.) по 10–15 хв роботи з перервою.

Розробка індивідуальної програми психологічної підготовленості здійснюється з урахуванням результатів базової діагностики, завдань і термінів підготовки [33; 53]. Головне завдання – постановка мети з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменок. Під час створення програми корекції психологічної підготовки можуть передбачатися різні заходи, які повинні бути узгоджені як між собою, так і з іншими процедурами – за тривалістю, періодичності, умов і т.д.

Планування психологічної діагностики здійснюється на основі аналізу змагального календаря, плану навчально-тренувальних зборів, бесід із тренером і спортсменами, а також результатів спостереження. У плануванні враховуються дані попереднього етапу підготовки, найближча мета та завдання, які стоять перед спортсменками, умови навчально-тренувального процесу і майбутніх змагань.

План дослідження психологічної підготовленості узгоджується з тренером та іншими фахівцями (лікарем, тренером). Окремі заходи для ефективної реалізації вимагають додаткового планування.

Перш за все, це комплексний і лонгітюдний (розподілений в часі) вплив: ідеомоторні і аутогенні тренування, навчання прийомам саморегуляції, формування ритуалу, коли завдання психолога розділені на послідовно виконувани етапи (табл. 3.1) [28].

Вправи і інші заходи, передбачені програмою психологічної підготовленості, можуть виконуватися як на тренуванні (в розминці, заключній частині, на спеціальних заняттях), так і в інший час: під час зарядки, між тренуваннями, у вихідний або розвантажувальний день, перед сном. Як правило, психолог навчає спортсмена виконувати вправи і періодично перевіряє результат його виконання у процесі індивідуальної консультації [37; 38; 59].

**Приклад планування ідеомоторного тренування для вдосконалення
техніки виконання діагностичної вправи**

Зміст	Кількість тренувань	Час (хв)
Освоєння прийомів візуалізації (поза тренуваннями)	1–2	10–15
Психотехнічні ідеомоторні вправи	1–2	10–15
Освоєння ідеомоторного виконання конкретних прийомів	2–3	15–20
Виконання ідеомоторних вправ на тренуванні	6–8	10–15
Варіативної виконання ідеомоторних вправ	5–6	10–15
Виконання ідеомоторних вправ поза тренування	5–6	15–20

Організація зворотного зв'язку про стан спортсменок забезпечує моніторинг змін у настрої, відносинах з оточуючими та в команді. Експрес-діагностика, яка проводиться для контролю поточного стану, повинна стати для спортсменок звичною процедурою тренувального процесу, тобто бути регулярної і необтяжливою.

Особливу увагу потрібно приділити формуванню мотивації спортсменок до процесу діагностики, чому сприяє додаткова інформаційно-консультаційна робота. Не тільки тренер і психолог, а й спортсменки повинні знати, навіщо проводиться тест і чому потрібно максимально швидко, точно і уважно виконувати завдання.

Дотримання цих умов дозволить психологу отримувати від спортсменок об'єктивну інформацію, яку потім можна використовувати в тренувальному процесі [32]. Причому стандартні діагностичні процедури з інших галузей психології можуть бути абсолютно непридатні, тому що занадто громіздкі або не дають потрібної інформації. Саме проти такого втручання – відволікаючого і

безглузлого, найчастіше і заперечують тренери, тому організувати систематичну діагностику потрібно без істотного впливу на режим.

Для того щоб визначити психологічну підготовленість, мотиваційно-вольову сферу, а також стресостійкість хокеїсток, у відповідності до рекомендацій дослідників [34; 46; 49; 50] та даних науково-методичної літератури [17; 53; 54], використовуються інформативні показники, такі як рівень стресу, ситуативна й особистісна тривожність гравців, самооцінка тривоги та мотивація до успіху.

Досить цікавим також виявилось визначення темпераменту спортсменок-хокеїсток, який характеризує особливості емоцій та проявів особистості (визначення переваги екстраверсії або інтроверсії, емоційної стабільності гравців).

Наступним завданням постає дослідження взаємозв'язків між темпераментом спортсменок, рівнем їх самооцінки, стресостійкості та мотивації.

Для вирішення зазначеного питання було умовно розподілено та систематизовано три відносно самостійні групи властивостей особистості для визначення психологічної підготовленості, а саме стресостійкості та мотиваційно-вольової сфери (рис 3.1).

До першої групи відносяться показники, які відповідають за рівень стресостійкості спортсменок-хокеїсток: ситуативна та особистісна тривожність, рівень стресу та самооцінка тривоги спортсменок.

До другої групи ми віднесли показники, які відбивають мотиваційно-вольову сферу хокеїсток: мотивація до успіху та до уникнення невдач, а також схильність до ризику.

Третя самостійна група включає в себе визначення типологічних особливостей темпераменту спортсменів.

Показник тривожності спортсменок-хокеїсток ми досліджували за допомогою шкали Тейлора [26].



Рис. 3.1. Структура аналізу психологічної підготовленості

На рисунку 3.2 представлені дані дослідження рівня особистісної тривожності хокеїсток основної групи до експерименту, де у підрозділі зафарбована частина відображає індивідуальні особливості хокеїстів, а коло показує середній рівень результатів показника який досліджувався і був отриманий у результаті обробки даних групи (n=16).

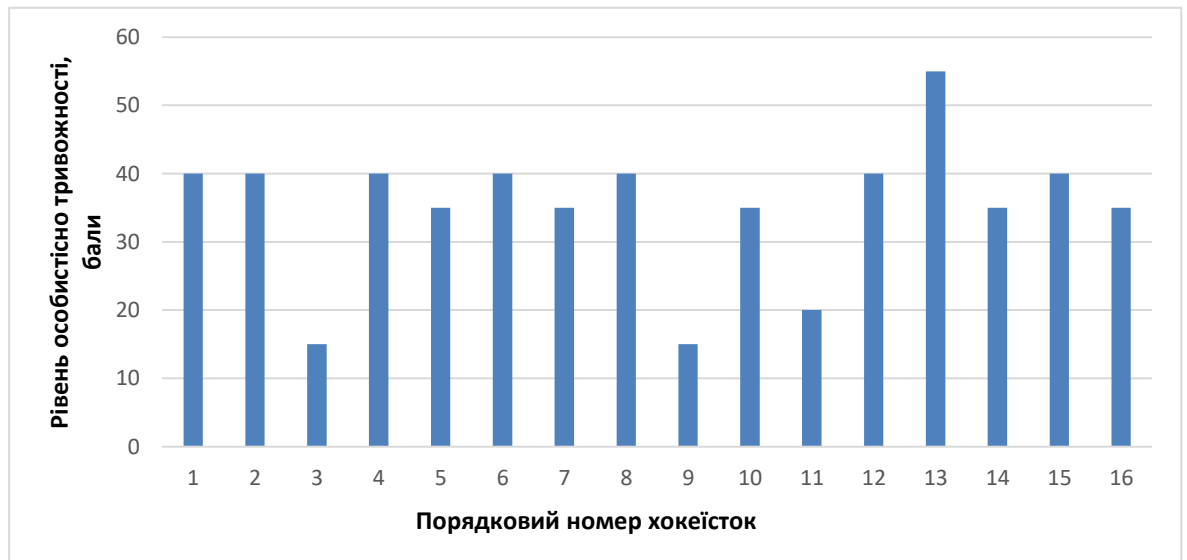


Рис. 3.2. Рівень особистісної тривожності хокеїсток основної групи до експерименту, бали

Оцінюючи результати, можна зробити висновок, що високий рівень особистісної тривожності характерний гравцю № 13, а низький – у хокеїсток № 3, 9, 11 (таб.3.2).

Таблиця 3.2

Рівень особистісної тривожності у хокеїсток основної групи

№ п/п	Гравець	Рівень особистісної тривожності, бали
1	М. В.	40
2	Є. М.	40
3	Б. С.	15
4	А. Б.	40
5	Г. Г.	35
6	Я. С.	40
7	О. С	35
8	Т. С	40
9	Ю. Н.	15
10	М. Х.	35
11	О. Д.	20
12	Я. В.	40
13	К. М.	55
14	Є. К.	35
15	Г. Ш.	40
16	Є. Б.	35

Другим етапом дослідження була ситуативна тривожність (рис 3.3). Тривожність, як особливість особистості, й тривога, як ситуативний стан пов'язані між собою, тому що неможливо уявити прояви особистісної тривожності без її ситуативних проявів. Це доводиться підвищенням позитивної кореляції цих чинників, фахівцями під час досліджень було виявлено та доведено, що коли сильніше проявляється тривожність як риса характеру особистості, тим вища й ситуативна тривожність.

Коли ми провели дослідження, то отримали підтвердження: спортсмени у яких ми дослідили високий рівень особистісної тривожності, мають високий рівень ситуативної тривожності.

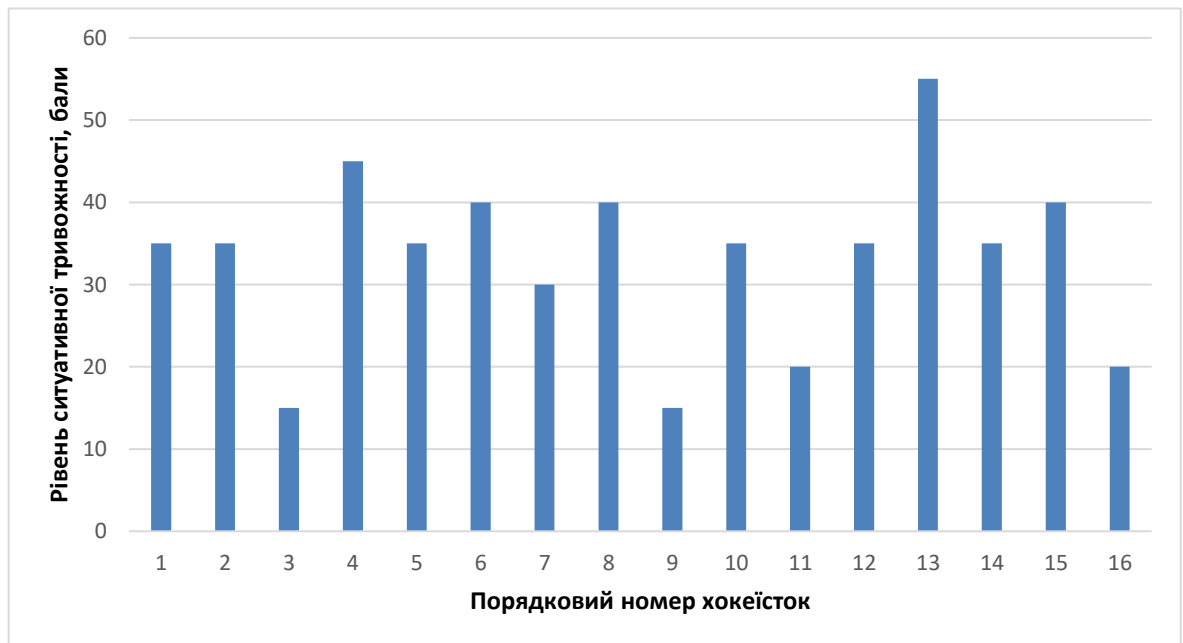


Рис. 3.3. Рівень ситуативної тривожності хокеїсток основної групи до експерименту, бали

Отже, високий рівень ситуативної тривожності спостерігається у єдиного гравця № 13 (55 балів) досліджуваної групи (саме ця спортсменка і мала високий рівень особистісної тривожності).

Низький рівень тривожності ми відмічаємо у чотирьох хокеїсток (№3, 9, 11, 16). Усі інші спортсменки мали помірний рівень ситуативної тривожності.

У таблиці 3.3 надані результати оцінки ситуативної тривожності кожної досліджуваної спортсменки-хокеїстки.

Таблиця 3.3

Результати оцінки ситуативної тривожності хокеїсток основної групи

№ п/п	Гравець	Рівень особистісної тривожності, бали
1	М. В.	35
2	Є. М.	35
3	Б. С.	15
4	А. Б.	45
5	Г. Г.	35
6	Я. С.	40
7	О. С	30
8	Т. С	40
9	Ю. Н.	15
10	М. Х.	35
11	О. Д.	20
12	Я. В.	35
13	К. М.	55
14	Є. К.	35
15	Г. Ш.	40
16	Є. Б.	20

Також було проаналізовано відсоткове співвідношення спортсменів у команді, які в ході дослідження мали низький, помірний та високий рівень особистісної та ситуативної тривожності (рис 3.4). З даних діаграми ми бачимо, що дані ситуативної та особистісної тривожності майже збігаються.

Потрібно відзначити, що більша частина команди хокеїсток, як за ситуативною, так і за особистісною тривожністю, мали помірний рівень тривожності.

За даними дослідження низький рівень тривожності мали в середньому 20 % хокеїсток, а високий рівень тривожності був виявлений лише в одній спортсменці (6.25 %).

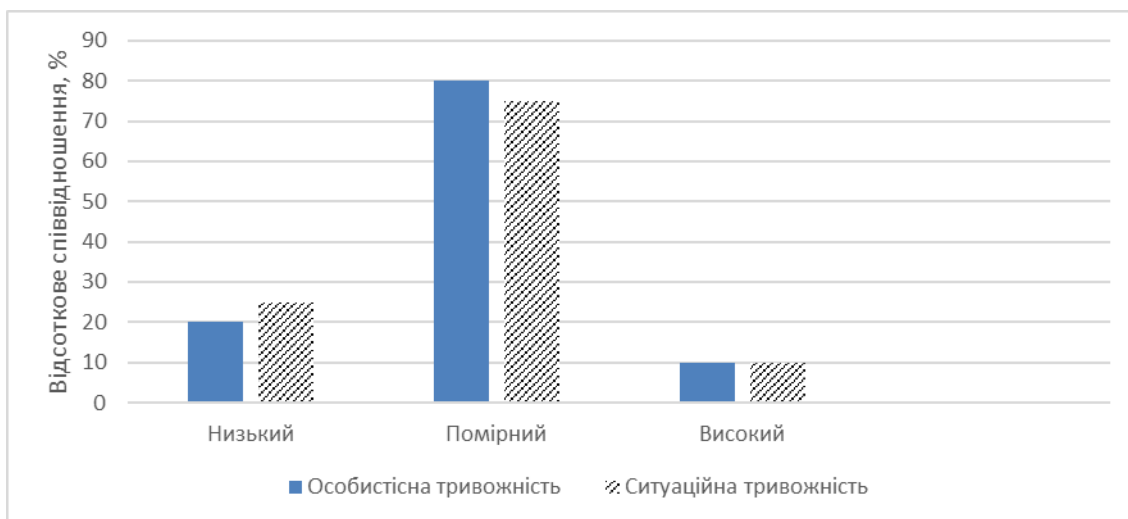


Рис. 3.4. Відсоткове співвідношення хокеїсток основної групи за рівнем особистісної та ситуативної тривожності, бали

Після аналізу даних спортсменок за рівнем стресових показників з'ясували, що у досліджуваних гравців переважає низький або середній рівень прояву стресу (рис 3.5).

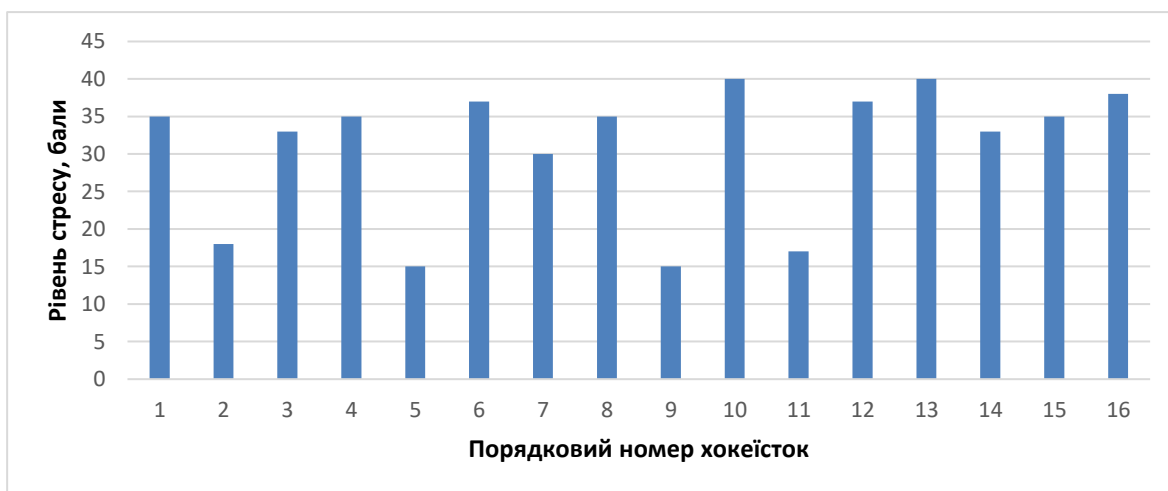


Рис. 3.5. Рівень стресу у хокеїсток основної групи до експерименту, бали

У команді в якій проводилося дослідження для визначення рівня стресу спортсменів з високим рівнем не виявлено. Чотири хокеїстки мали низький показник (№ 2, 5, 9, 11), а всі інші мали середній рівень (таб.3.4).

Результати оцінки рівня стресу хокеїсток основної групи

№ п/п	Гравець	Рівень особистісної тривожності, бали
1	М. В.	35
2	Є. М.	18
3	Б. С.	33
4	А. Б.	35
5	Г. Г.	15
6	Я. С.	37
7	О. С	30
8	Т. С	35
9	Ю. Н.	15
10	М. Х.	40
11	О. Д.	17
12	Я. В.	37
13	К. М.	40
14	Є. К.	33
15	Г. Ш.	35
16	Є. Б.	38

Так, з групи досліджуваних в якій знаходилося шістнадцять спортсменів 75% мали низький рівень оцінки тривоги. Середній рівень балів склав $28,37 \pm 5,12$ ($p \geq 0,05$) балів. Після цього дослідження ми дослідили власний рівень тривоги хокеїсток (рис. 3.6).

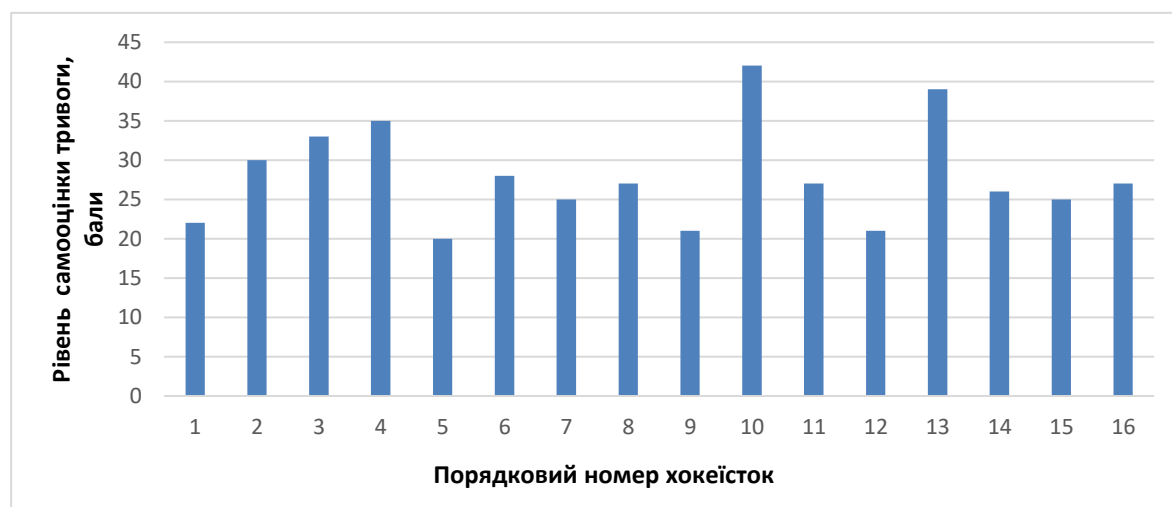


Рис. 3.6. Самооцінка тривоги у хокеїсток основної групи до експерименту, бали

Найбільш низькі показники самооцінки тривоги на момент дослідження спостерігалися у хокеїсток № 1 – 22 бали, № 5 – 20 балів, № 9 та 11 – 21 бал, найбільш високі значення були у спортсменів № 10 – 42 бали та № 13 – 39 балів (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати рівня самооцінки тривоги хокеїсток основної групи

№ п/п	Гравець	Рівень особистісної тривожності, бали
1	М. В.	22
2	Є. М.	30
3	Б. С.	33
4	А. Б.	35
5	Г. Г.	20
6	Я. С.	28
7	О. С	25
8	Т. С	27
9	Ю. Н.	21
10	М. Х.	42
11	О. Д.	27
12	Я. В.	21
13	К. М.	39
14	Є. К.	26
15	Г. Ш.	25
16	Є. Б.	27

Досить важливим показником у психологічній та професіональній підготовленості гравців з хокею на траві, є мотивація спрямована на досягнення найкращих результатів та успіху. Після проведення досліджень пересвідчилися, що високий рівень мотивації до успіху, сильне прагнення до перемоги та покращення рівня свого професіоналізму, мають більшість досліджуваних спортсменок. Високий рівень мотивації до успіху все ж таки є ключовим чинником для досягнення високих показників, як особисто, так і команди. Сьогодні у спорті, а особливо у грі з хокею на траві наявна гостра конкуренція за місце у складі команди й досягненні спортивного результату, високі тренувальні та змагальні навантаження. Хокеїсткам із низьким рівнем

мотивації до успіху навряд чи вдається досягти високих успіхів у даному виді спорту. Далі представлено рисунок 3.7, що допомагає нам констатувати, що практично в усіх досліджуваних спортсменок-хокеїсток високий рівень мотивації успіху.

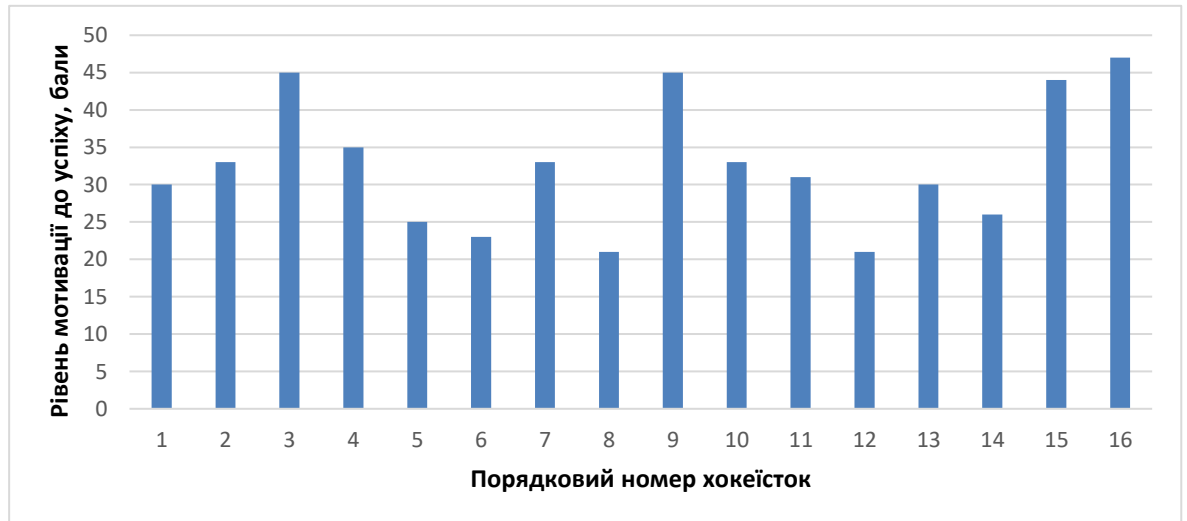


Рис. 3.7. Рівень мотивації до успіху у хокеїсток основної групи до експерименту, бали

Після проведення дослідження, бачимо, що у чотирьох хокеїсток високий рівень мотивації до успіху № 16 – 47 балів, № 3 – 45 балів, № 9 – 45 балів, № 15 – 44 бала, у семи спортсменок – помірковано високий рівень № 4 – 35 балів, № 2, 7, 10 – 33 бала, № 11 – 31 бал, № 1 і 13 – 30 балів, у п'ятьох – середній № 14 – 26 балів, № 5 – 25 балів, № 6 – 23 бала, № 8 та 12 – 21 бал.

На момент коли проводилося дослідження, не було виявлено жодного гравця з низьким рівнем мотивації до успіху (табл. 3.6). Вирахуваний нами рівень мотивації до успіху хокеїсток у команді дорівнював $17,75 \pm 2,54$ ($p \geq 0,05$) бали, саме він і відповідає помірковано високому рівню мотивації до успіху.

Тип темпераменту спортсменок може суттєво впливати на рівень психологічної підготовленості, самооцінки, стресостійкості та взаємовідносин в

команді. Також можливий і вплив і на їх спортивну діяльність у ході тренувань та змагань.

Таблиця 3.6

Результати рівня мотивації до успіху хокеїсток основної групи

№ п/п	Гравець	Рівень особистісної тривожності, бали
1	М. В.	30
2	Є. М.	33
3	Б. С.	45
4	А. Б.	35
5	Г. Г.	25
6	Я. С.	23
7	О. С	33
8	Т. С	21
9	Ю. Н.	45
10	М. Х.	33
11	О. Д.	31
12	Я. В.	21
13	К. М.	30
14	Є. К.	26
15	Г. Ш.	44
16	Є. Б.	47

Проаналізувавши дані спортсменок, ми з'ясували, що 37,5 % хокеїсток мають сангвінічний тип темпераменту, 25 % – холеричний, 25 % – флегматичний і 12,5 % меланхолічний (рис 3.8).

Для визначення психологічної підготовленості та індивідуально-типологічних властивостей спортсменок-хокеїсток був використаний тест Айзенка [1].

Вибір даного тесту обумовлений важливістю вивчення психофізіологічних особливостей спортсменів, так вони є основою для індивідуального підходу у спортивній підготовці та визначають ступінь функціонального потенціалу.

Опираючись на отримані результати в ході проходження тесту, можливо здійснити прогнозування поведінки хокеїстів, швидкість та форму їх реакцій в

ході тренувань та змагань, на підставі типу темпераменту. На початку дослідження тест Айзенка [1] пройшли 16 гравців з хокею на траві.

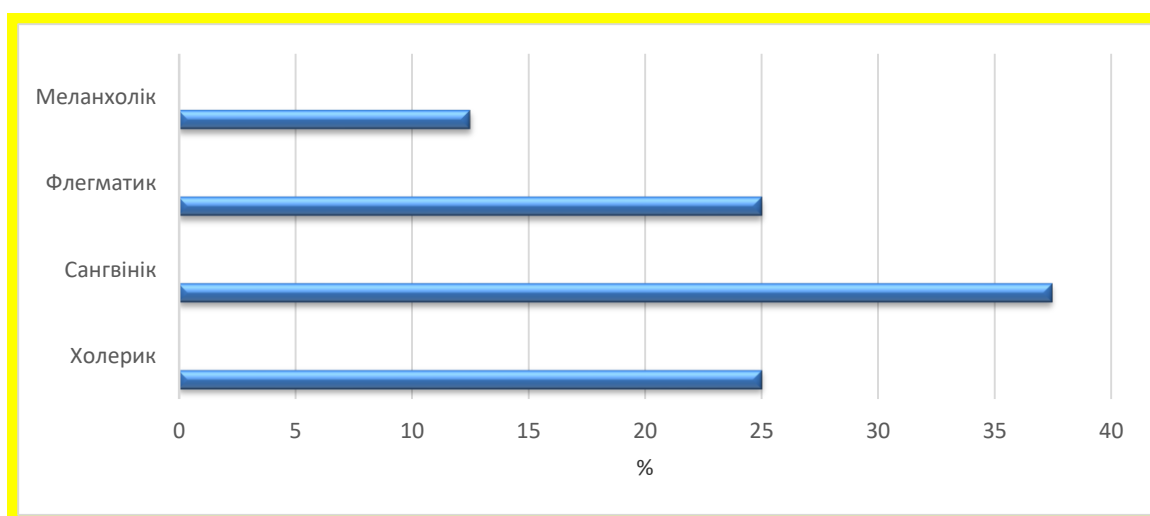


Рис 3.8. Хокеїстки основної групи за типом темпераменту, %

Потрібно зазначити, після того як розділити спортсменок за шкалою екстраверсія-інтроверсія, то для 75 % хокеїсток притаманна екстраверсія.

Результати, які були отримані у ході дослідження пояснюються тим, що дана спортивна діяльність є колективною та вимагає від гравців уміти швидко змінювати характер діяльності, миттєво перемикатися в частих паузах під час гри та особливо важливою діяльністю є висока рухливість нервових процесів, саме це і має високий вплив на природний відбір у команду з хокею на траві потрібного типу темпераменту.

3.2. Характеристика психологічної сумісності спортсменок з хокею на траві

В ході проведення дослідження психологічної сумісності гравців команди було використано методику діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі [27].

Схема Т. Лірі [27] заснована на припущеннях, що чим ближче результати дослідження розміщені ближче до центру кола, тим сильніше взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-підпорядкування) і горизонтальна

(дружелюбність – ворожість) осі. Відстань отриманих показників від центру кола вказує на адаптивність або екстремальність особистої поведінки.

Опитувальник містить 128 оціночних суджень (додаток В) з яких в кожному з 8 типів відносин утворюється 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності.

Після того як досліджуваний відповів на всі запитання, за допомогою метода обробки результатів («ключа») (додаток Г) здійснено підрахунок балів.

Для представлення основних соціальних орієнтацій Т. Лірі [27] розробив умовну схему у вигляді кола, розділеного на сектори. У цьому колі на горизонтальній і вертикальній осях позначені чотири орієнтації: домінування-підпорядкування, дружелюбність-ворожість. У свою чергу ці сектори розділені на вісім октантів – відповідно більш приватним відносинам. Для ще більш точного опису коло ділять на 16 секторів, але частіше використовуються октанти, певним чином орієнтовані відносно двох головних осей.

Проведеним дослідженням встановлено, що у команді переважає доброзичливий тип відносин (5), альтруїстичний мають три спортсмени, підпорядковуючий тип відносин два, залежний (3), авторитарний, агресивний та підозрілий по одній особі. Егоїстичний тип відносин у команді відсутній (табл. 3.7).

Отже, якщо більшість гравців мають доброзичливий тип відносин, то це означає, що по відношенню до своєї команди вони дружелюбні, орієнтовані на соціальне прийняття, намагаються догодити всім, «бути хорошим» для всіх незалежно від ситуації, прагне до мети команди, налаштовані на співпрацю, завжди намагаються знайти компроміс під час конфліктних ситуаціях, прагнуть допомагати та бути в центрі уваги, проявляють дружелюбність у відносинах.

Альтруїстичний тип відносин характеризується гіпервідповідальністю, спортсмен завжди приносить свої особисті інтереси в жертву, приймає відповідальність інших на себе, делікатний, м'який, добрий, до людей ставиться зі співчуттям, безкорисливий та вміє підбадьорити оточуючих.

Залежний тип це рідко невпевнені в собі особи, які мають нав'язливі страхи та тривожність без причини, думка яких залежить від інших, такі люди зазвичай боязливі та не уміють проявити опір, щирі вважають, що інші завжди говорять правду, слухняні, комфортні, м'які, очікують допомоги та порад.

Підпорядковуючий тип характеризує людей як сором'язливих, емоційно стриманих, які слухняно та чесно виконують свої обов'язки, вони покірні, їм притаманно ставити себе на останнє місце і обвинувачувати себе за невдачу.

Таблиця 3.7

Результати оцінки міжособистісних відносин у команді

№ п/п	Гравець	Тип відносин у команді
1	М. В.	Альтруїстичний
2	Є. М.	Залежний
3	Б. С.	Доброзичливий
4	А. Б.	Альтруїстичний
5	Г. Г.	Підозрілий
6	Я. С.	Доброзичливий
7	О. С	Підпорядковується
8	Т. С	Залежний
9	Ю. Н.	Доброзичливий
10	М. Х.	Авторитарний
11	О. Д.	Доброзичливий
12	Я. В.	Підпорядковується
13	К. М.	Агресивний
14	Є. К.	Підпорядковується
15	Г. Ш.	Доброзичливий
16	Є. Б.	Авторитарний

Спортсменка, якій притаманний агресивний тип відносин жорстока, прямолінійна, відкрита, чітка та різка під час оцінки інших. Може бути іронічною, упертою, напористою та енергійною.

Підозрілий тип характеризується замкнутий, скептичний, скритний, критичний, невпевнений в собі та своїх силах, образливий, часто буває незадоволений результатом своєї роботи.

Якщо оцінювати загальний тип відносин в команді, то можна сказати, що кожен гравець доповнює одне одного.

Висновки до розділу 3

Після проведення аналізу психологічної підготовленості спортсменок нами виявлено, що на даний момент у хокеїсток середній (адекватний) та високий рівень.

Статистична обробка даних дозволила встановити факторну структуру психологічної підготовленості хокеїсток на початковому етапі підготовки. Отримані результати дослідження кореляційних взаємозв'язків між психологічною сумісністю та ефективністю змагальної діяльності дозволили зробити висновок про те, що високий рівень психологічної підготовленості та сумісності спортсменок може мати досить позитивний вплив на досягнення у спортивній діяльності команди.

Проведеним дослідженням встановлено, що у команді переважає доброзичливий тип відносин (5), альтруїстичний мають три спортсмени, підпорядковуючий тип відносин два, залежний (3), авторитарний, агресивний та підозрілий по одній особі. Егоїстичний тип відносин у команді відсутній

Тривожність, як особливість особистості, й тривога, як ситуативний стан пов'язані між собою, тому що неможливо уявити прояви особистісної тривожності без її ситуативних проявів. Після проведення дослідження, отримали підтвердження: спортсмени у яких ми дослідили високий рівень особистісної тривожності, мають високий рівень ситуативної тривожності. За даними дослідження низький рівень тривожності мали в середньому 20 % хокеїсток, а високий рівень тривожності був виявлений лише в одній спортсменки (6.25 %).

У команді в якій проводилося дослідження для визначення рівня стресу спортсменок з високим рівнем не виявлено. Чотири хокеїстки мали низький показник (№ 2, 5, 9, 11), а всі інші мали середній рівень.

У результаті проведених досліджень було встановлено, що 37,5 % досліджуваних мають сангвінічний тип темпераменту, 25 % холеричний та 25 % флегматичний і 12,5 % (одина спортсменка) меланхолічний.

РОЗДІЛ 4

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ З КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ СПОРСМЕНОК З ХОКЕЮ НА ТРАВІ

4.1. Організація та загальний алгоритм застосування програми для корекції психологічної сумісності спортсменок початківців

Головним завданням у проведенні експерименту стало визначення періоду проведення розробленої програми, тому що її апробація з корекції психологічної сумісності проводилася у процесі підготовки хокеїсток до змагань.

У наш час спортсменки-хокеїстки проводять достатньо багато матчів регулярної першості. Змагальний період може становити вісім-дев'ять місяців (починаючи з вересня, завершуючи в травні). Також треба було враховувати те, що більшість часу приділяється тренуванню, а після них відновним процедурам.

Виходячи з цього зроблено висновок, що підготовчий період підготовки є найбільш сприятливим для впровадження розробленої програми.

Підготовчий період, на наш погляд, був оптимальним для застосування програми, тому що дозволив цілеспрямовано та систематично проводити заняття з корекції психологічної сумісності у команді з хокею на траві на етапі початкової підготовки. Складовою спільної спортивної діяльності виступає взаємодія між учасниками цієї діяльності, в цьому є два аспекти в її структурі: предметно спрямована взаємодія, з одного боку, а з іншого – зміна структури індивідуальної діяльності її учасників, підпорядкована їх загальним цілям і завданням.

Саме цей період для проведення експерименту також допоміг зіставити в цілому (за результатами усього сезону) ефективність змагальної діяльності команди у матчах, що передували як даному експерименту так і подальшим. На

рисунку 4.1 порівняно показники, які характеризують психологічну підготовленість, а саме стресостійкість та мотиваційно-вольову сферу спортсменок.

Коли відбувалося формування контрольної й основної груп, то хокеїстки були підібрані за максимально приближеними досліджуваними показниками (тип темпераменту, стресостійкість, рівень тривожності та психологічна сумісність).

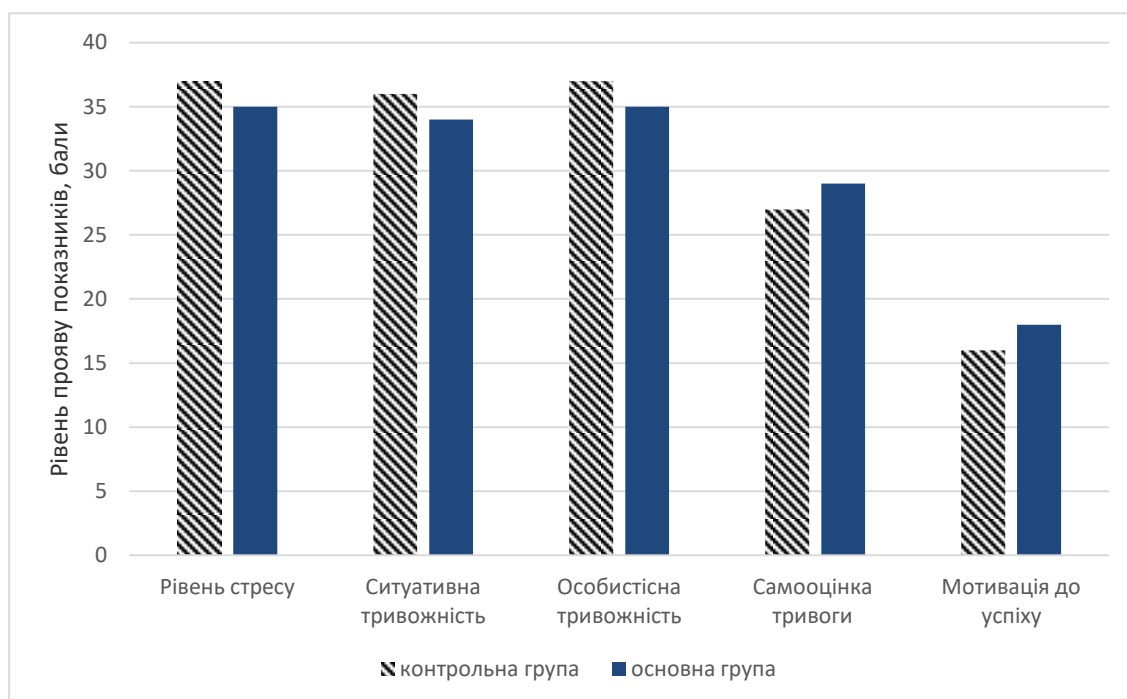


Рис. 4.1. Співвідношення психологічної підготовленості хокеїсток основної та контрольної групи до експерименту, бали

Отже, спортсменки контрольної групи на початку нашого експерименту мали трохи вищий рівень особистісної та ситуативної тривожності та показники рівня стресу, а гравці основної групи мали більш високий рівень мотивації до успіху та самооцінки тривоги.

Оцінюючи представлені дані, як спортивної діяльності, так і рівня психологічної підготовленості, бачимо, що групи для проведення експерименту із самого початку формувалися з різними проявами досліджуваних показників.

4.2. Зміст програми з корекції психологічної сумісності та методичні рекомендації щодо її використання

Для того, щоб покращити спортивну діяльність спортсменок-хокеїсток у тренувальній та змагальній діяльності нами була розроблена корекційна програма на 8 занять (табл.4.1). Розробка даної програми включала в себе добір відомих практичних вправ для корекції психологічної сумісності, її покращення в групі, з урахуванням специфіки тренувальної та змагальної діяльності юних спортсменок.

Таблиця 4.1

Загальний алгоритм програми з корекції психологічної сумісності спортсменок початківців

Мета програми:		
навчитися формувати навички самоаналізу, розвивати навички спілкування у групі, почуття єдності та доброзичливого ставлення до інших, усвідомлення формування адекватної самооцінки та взаємооцінки.		
Завдання:		
розвивати навички культури спілкування, оцінити відносини у команді, визначення типу поведінки у колективі, покращення психологічної атмосфери у команді.		
Режим роботи групи:		
програма складається з 8 тренувань, тривалістю 60 хвилин, які проводяться два рази на тиждень.		
Організація тренувань:		
кожна зустріч розпочинається вправами, які дозволяють учасникам тренінгу ближче познайомитись один з одним, краще пізнати себе самого, приймаються та повторюються правила роботи групи.		
Етапи програми:		
№ з/п, тема	Зміст заняття	Час, хв
1. Заняття «Знайомство»	1.1. Вступ 1.2. Знайомство 1.3. Установлення правил та умов 1.4. Вправа «Характеристика» 1.5. Вправа «Уява» 1.6. Підсумки	10 10 5 15 10 10

Продовження табл. 4.1

2. Гра «Пустеля»	1.1. Вступ 1.2. Гра «Пустеля» 1.3. Підсумки	10 40 10
3. Заняття «Самооцінка»	1.1. Вступ 1.2. Розминка 1.3. Вправа «Луна» та «Дзеркало» 1.4. Вправа «Я – це ти. Ти – це я». 1.5. Підсумки	10 10 20 10 10
4. Заняття «Проблемна ситуація»	1.1. Вступ 1.2. Гра «Подолай перешкоду». 1.3. Дискусія на тему «Як я справляюся із життєвими труднощами». 1.4. Гра «Чарівний магазин». 1.5. Підсумки	10 15 25 10 10
5. Заняття «Самопрезентація»	1.1. Вступ 1.2. Гра «Сліпий і поводитир» 1.3. Вправа «Автопортрет» 1.4. Гра «Розтисни кулак» 1.5. Підсумки	5 15 25 5 10
6. Заняття «Типи поведінки у колективі»	1.1. Вступ 1.2. Виконання тесту «Типи міжособистісних відносин» 1.3. Обговорення результатів тесту 1.4. Підсумки	5 20 30 5
7. Заняття «Відкриття своїх почуттів»	1.1. Вступ 1.2. Гра «Що мені подобається та що не подобається» 1.3. Гра «Плутанина» 1.4. Підсумки	5 30 15 10
8. Заняття «Вираження позитивних емоцій»	1.1. Вступ 1.2. Гра «Долоня» 1.3. Загальні підсумки	10 30 20

Далі наведено порядок та детальний розгляд кожного заняття, спрямованого на корекцію психологічної сумісності у команді з хокею на траві на етапі початкової підготовки.

Тренування 1. «Знайомство» (табл. 4.2).

Установлення контакту з учасниками. Розвивати навички спілкування у групі, почуття єдності та доброзичливого ставлення до інших.

План тренування № 1. «Знайомство»

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
10	Вступ	Людина яка проводить заняття представляється, розповідає коротку інформацію про себе та мету програми, яку будуть проводити.	Створити гарний та дружлюбний настрій, донести що на занятті присутній відкритий стиль спілкування.
10	Розминка	Спортсменки сідають у коло. Кожен із них представляється та коротко розповідає про себе. Так роблять всі учасники заняття.	Знайомство (представлення) і об'єднання групи.
5	Установлення умов та правил	Групою створюються правила, які потім будуть регламентувати поведінку спортсменок.	Донести, що стиль спілкування безпечний, вільний та демократичний. Знайомство та об'єднання групи.
15	Вправа «Характеристика»	Група ділиться на пари та називають певну кількість загальних ознак стосовно команди, потім об'єднуються у четвірки з такою ж самою метою. Ведучий зупиняє процес за своїм розсудом на четвірках, вісімках.	Знайомство та об'єднання групи.
10	Вправа «Уява»	Учасники діляться на групи 3-4 особи, їм надається ватман і вони повинні намалювати малюнок за умовою, щоб він був цілісний, але кожен малює за себе. Під час виконання завдання спілкування заборонено	Групова діяльність. Визначення лідерів у групі.
10	Підсумки	Спортсменки обмінюються враженням від заняття.	Оволодіння навичками відкритого спілкування в групі, вміння обговорювати пережиті почуття та емоції.

Тренування 2. Гра «Пустеля» (табл. 4.3).

Об'єднання групи за допомогою гри «Пустеля».

План тренування № 2. Гра «Пустеля»

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
10	Вступ	Обговорення очікувань від заняття, обмін емоціями та почуттями.	Входження в атмосферу групи.
40	Гра «Пустеля».	Ознайомлення з інструкцією. Початок гри	Опрацювання навичок поведінки в дискусії, уміння вести диспут та відстоювати свою думку, вивчення динаміки суперечки у групі.
10	Підсумки	Обмін враженнями та емоціями після заняття	Визначення своєї ролі у групі й усвідомлення впливу команди на прийняття спільного рішення.

Правила проведення гри «Пустеля» [57].

Спортсменкам пропонується уявити пустелю.

1. Зверніть увагу – яка вона за величиною, кольором та як поводить ся.
 2. Тепер потрібно уявити куб. Уважно роздивіться його. Зверніть увагу де він знаходиться відносно пустелі? Якого він розміру? Уявіть, що торкаєтесь його рукою – із чого він виготовлений? Запам'ятайте ці відчуття. Після цього уявіть сходи. Як вони розташовуються у Вашій уяві щодо куба та пустелі?
 3. Уявіть якусь рослину. Що це за рослина? Де вона знаходиться відносно пустелі. Торкніться і відчуйте яка вона? Запам'ятайте цю мить.
 4. Зараз уявіть джерело. Доторкніться його. Зверніть увагу на його силу та яка кількість води знаходиться в ньому.
 5. Подумайте про все, чого ви прагнете. Після цього повертайтеся сюди.
- Потім спортсменкам пропонується намалювати те, що вони уявили. Зверніть увагу, під час малювання на те, що ви малюєте активно, що більш

пасивно та які емоції у вас викликані? У яку деталь малюнка ви вносите більше емоцій?

Після того як процес малювання закінчується, учасники сідають у коло, а ведучий пояснює всі деталі намальованого кожного гравця.

Кожна спортсменка може по завершенню висловитися та задати запитання, щодо інтерпретації.

Тренування 3. «Самооцінка» (табл. 4.3).

Усвідомлення формування адекватної самооцінки та взаємооцінки.

Таблиця 4.4

План тренування № 3. «Самооцінка»

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
10	Вступ	Обмін емоціями та почуттями. Вправа «Імена-якості»: спортсменки по колу називають свої імена та якості особистості, що притаманна їм. Головне завдання якість повинна починатися з тієї ж букви, що і його ім'я. Наприклад, Дарина – доброзичлива.	Вхід та покращення атмосфери.
10	Розминка	Заняття з аркушем «Мої якості особистості і переваги», обговорення в невеликих групах проблем розвитку якостей характеру.	Формування вміння позитивно ставитися до себе та інших.
20	Вправа «Луна» та «Дзеркало»	Вправа «Луна»: одна особа говорить щось іншим, вони в той час стоять і повторюють як відлуння. Також можливо додавати жести. Вправа «Дзеркало»: двоє гравців стоять один навпроти іншого. Один з них – дзеркало, отже його завдання дзеркально швидко і правильно повторювати рухи іншого.	Формування відчуття значимості власних слів і жестів.
10	Гра «Карта моєї душі»	Малюнок «Карта моєї душі». Малюється на чистому листу або на бланку з контурами частини кожного учасника. Якщо є бажання свій малюнок можна показати групі та розповісти, що й де намальоване.	Знайомство із собою, початок формування гарного і позитивного ставлення до своєї особистості.

Продовження табл. 4.4

10	Вправа «Я – це ти. Ти – це я».	Ознайомлення з інструкцією. Початок виконання вправи	Пізнання та прийняття свого «Я».
5	Підсумки	Обмін враженнями та емоціями після заняття	Усвідомлення формування адекватної самооцінки та взаємооцінки.

Вправа «Я – це ти. Ти – це я». Учасники тренінгу діляться на пари і за певний час розповідають один з одному все, що турбує в даний момент. Їх партнери можуть задавати будь які запитання. Після спілкування у парах спортсменки представляють одне одного та обмінюються ролями.

Після цього обговорюємо гру.

1. Що легше робити: розповідати про партнера чи про себе?
2. Як Ви себе почували, коли представляли іншу людину?
3. Як Ви себе почували, коли Вас представляла інша людина?
4. В який момент Ви відчуваєте скутість та впевненість?

Тренування 4. «Проблемна ситуація» (табл. 4.5).

Відчуття здатності оцінити та подолати проблему.

Таблиця 4.5

План тренування № 4. «Проблемна ситуація»

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
5	Вступ	Обмін емоціями та почуттями.	Входження в атмосферу групи.
15	Гра «Подолай перешкоду».	Гра «Подолай перешкоду». Спортсменки стоять в шерензі. Інструкція: «Уявіть, що стоїте на краю прірви і потрібно подолати певні перешкоди, якими є учасники команди. Хокеїстка, яка долає, повинна розповісти як вона подолала «перешкоду». Варіанти проблем можуть	Емоційне включення. Відчуття здатності до подолання проблем

Продовження табл. 4.5

		бути різними: моральні, емоційні та інтелектуальні. Вони потребують різних і незвичайних підходів вирішення, але за умови не наносити один одному морального збитку. Тому всі обмінюються ролями.	
25	Дискусія на тему «Як я справляюся із життєвими труднощами».	Обговорення труднощів, які виникали протягом останнього часу, і те, як хокеїстки себе відчували та поводитися.	Усвідомлення відповідальності за власну поведінку в складних ситуаціях, обмін досвідом.
15	Гра «Чарівний магазин».	Рольові ігри (переживання складних ситуацій). Техніка психодрами «Чарівний магазин».	Виділення головних рис поведінки (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки).
10	Підсумки	Розробка робочого аркуша «Навички поведінки, що допомагають ефективніше подолати проблему».	Усвідомлення рівня ефективності подолання проблеми.

Правила техніки психодрами «Чарівний магазин»: наприклад, на сцені відкривається «Чарівний магазин» один із спортсменів отримує роль власника магазину. У ньому знаходиться безліч уявних речей, цінностей які не можливо описати матеріально.

Ці речі не продаються, але їх можливо обміняти на ті цінності, які можуть віддати інші учасники групи – вся команда в цілому або індивідуально. Всі потрапляють у «Чарівний магазин» у пошуках мрій, ідей, надій та прагнень у майбутньому.

Головне завдання становить визначити, що досліджуваний прагне віддати, від чого він може відмовитися та що готовий заплатити.

Тренування 5. «Самопрезентація» (табл. 4.6).

Виразити себе за допомогою складання автопортрету та розповіді про себе.

План тренування № 5. «Самопрезентація»

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
5	Вступ	Обмін емоціями, висловлення очікувань.	Входження в атмосферу групи.
15	Гра «Сліпий і поводитир»	Гра «Сліпий і поводитир». «Поводир» веде іншого спортсмена із зав'язаними очима на інший край кімнати, долаючи завдяки усним рекомендаціям. Всі інші спостерігають. Спортсменки можуть по-різному довіряти своїм партнерам, тому вони заздалегідь можуть вибрати свою пару.	Досвід відповідальності у безпорадності та довіра партнерові. Оцінка відносин у команді
25	Вправа «Автопортрет»	Учасники малюють автопортрет. Обговорюють результати з командою	Підвищення рівня самооцінки
5	Гра «Розтисни кулак»	Будь-яка рухлива гра «Розтисни кулак». Один стискає руку в кулак, а інший намагається розтиснути, але не застосовувати фізичну силу. Потім міняються ролями. Обговорюються несилові методи, які використовуються: угоди, хитрість, домовленість, прохання.	Розрядка атмосфери
10	Підсумки	Обмін враженнями, аналіз заняття	Оцінка відносин у команді

Тренування 6. «Типи поведінки у колективі» (табл. 4.7).

Визначення спортсменами власного типу поведінки у колективі.

План тренування № 6. «Типи поведінки у колективі»

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
5	Вступ	Тренер розповідає мету та завдання заняття, учасники обговорюють очікування та емоції.	Покращення психологічної атмосфери у групі.
20	Виконання тесту «Типи міжособистісних	Учасники заняття заповнюють анкету із твердженнями про їх характер за методикою Т. Лірі [додаток В]. Після	Визначення типу поведінки у колективі.

Продовження табл. 4.7

	відносин»	заповнення спортсменки інтерпретують результати за вказівкою тренера. Обговорення результатів та визначення типу поведінки кожної хокеїстки.	
30	Обговорення результатів тесту	Тренер об'єднує учасників у команди за результатами (група 1 – домінування, група 2 – агресивність, група 3 – дружелюбність, група 3 – підлеглість). Описує різні стилі відносин та наголошує, що жоден із типів відносин не є «позитивний» чи «негативний». Кожен з них є оптимальний і залежить від умов які виникли на даний час у команді. Далі оцінка та обговорення результатів.	Покращити роботу в команді. Уміння оцінювати типи відносин та вміння при необхідності їх покращувати.
5	Підсумки	Обговорення почуттів та емоцій після заняття	Вирішення непорозумінь, якщо вони виникли в ході заняття

Тренування 7. «Відкриття своїх почуттів» (табл. 4.8).

Тренування навички висловлювати команді свою точку зору та виразити свої відчуття.

Таблиця 4.8

План тренування № 7. «Відкриття своїх почуттів»

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
5	Початок заняття	Привітання, обмін настроєм та емоціями	Входження в атмосферу групи.
30	Гра «Що мені подобається та що не подобається»	Гра «Що мені подобається та що не подобається». Всі учасники пишуть, а потім малюють те, що вони люблять та не люблять.	Можливість спокійно та відкрито говорити про те, що подобається, а що не подобається
15	Гра «Плутанина»	Гра «Плутанина». Команда стає в коло і всі простягають праву руку до центру. За командою кожен знаходить собі «партнера по рукоштованню».	Спостереження хто кого вибрав собі у партнери, оцінка відносин у команді

Продовження табл. 4.8

		(тому кількість учасників повинна бути парною). Потім витягують ліву руку і повторюють теж саме (важливо, щоб це була інша людина). Тепер завдання полягає в розплутуванні, але за умови не надавати дискомфорту одне одному	
10	Підсумки	Обговорення результатів та вражень, аналіз заняття	Оцінка відносин у команді

Тренування 8. «Вираження позитивних емоцій» (табл. 4.9).

Обговорення результатів спільної роботи, налаштування на подальшу спільну роботу та вирішення труднощів чи непорозумінь.

Таблиця 4.9

План тренування № 8. «Вираження позитивних емоцій»

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
10	Вступ	Привітання, обмін емоціями та як налаштовані на сьогоднішнє заняття.	Входження в атмосферу групи. Важливо поговорити з командою про майбутнє завершення програми, допомогти усвідомити процес завершення.
30	Гра «Долоня»	Гра «Долоня». Кожна спортсменка обводить на аркуші паперу свою долоню, у центрі пише своє ім'я, а на кожному пальцеві, що подобається у самому собі. Потім лист передають між собою і кожен з команди протягом 30 с пише (зовні долоні), те, що подобається чи не подобається у спортсменці (кому належить долоня), писати максимально чесно. Заповнити повинні всі. Спортсменкам повертаються аркуші повністю заповнені. Позитивний зворотній зв'язок,	Досвід вираження та одержання позитивних емоцій в команді. Можливість висловити, що ти думаєш про своїх колег.

		можливість висловити позитивні емоції.	
20	Загальні підсумки	Обговорення результатів і вражень команди про зроблену роботу на протязі цих 8 занять.	Оцінка відносин у команді та думки один про одного. Отримати думку кожного хокеїста про спільну роботу.

Правильне виконання всіх занять та вправ сприяє покращенню психологічного клімату у команді, підвищує рівень самооцінки та взаємооцінки, здатність до комунікації, вільному вираженні емоцій та думок, розкріпаченню та збільшенню концентрації уваги, як на собі, так і на інших спортсменках. Після закінчення корекційної роботи для визначення її ефективності психологічного впливу була проведена повторна діагностика. Повторне тестування хокеїсток проводилося на початку змагального періоду підготовки, чим дозволило оцінити ступінь впливу програми для корекції психологічної сумісності. Дослідження здійснювалися за тими ж самими шкалами та показниками, що використовувалися і при первинному тестуванні, а саме: показники, що характеризують фізичні якості та здоров'я, техніко-тактичну майстерність, а також показники які характеризують психологічну підготовленість. На рисунку 4.2 та 4.3 відображена різниця між основною та контрольною групою до та після проведення експерименту.

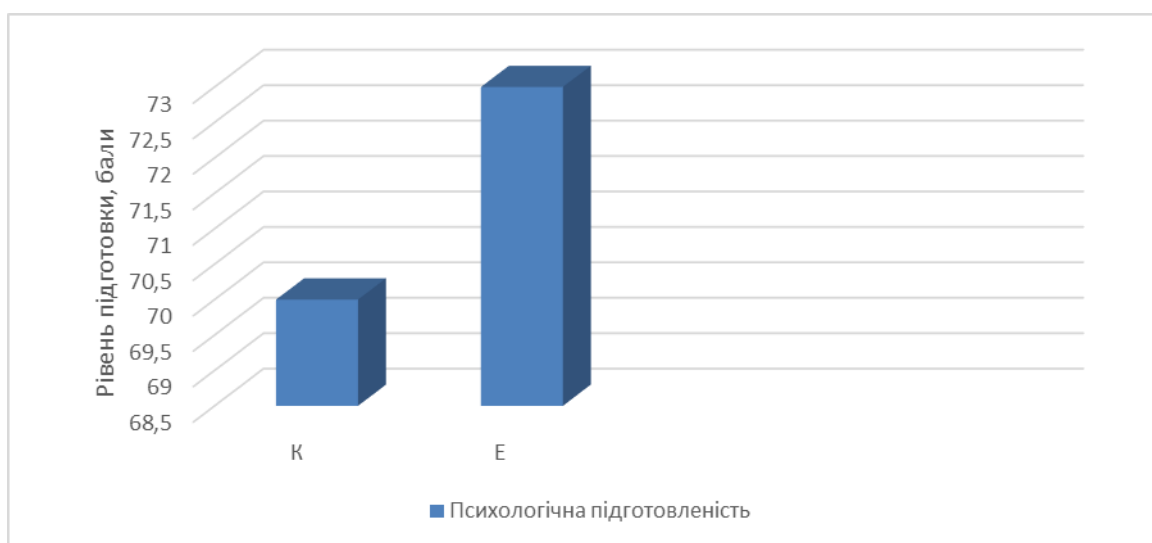


Рис. 4.2. Рівень психологічної підготовленості хокеїсток контрольної та основної груп до експерименту

Там, де завдання було спрямовано на покращення психологічної підготовленості, бачимо, що до експерименту спортсмени отримали нижчі результати в балах.

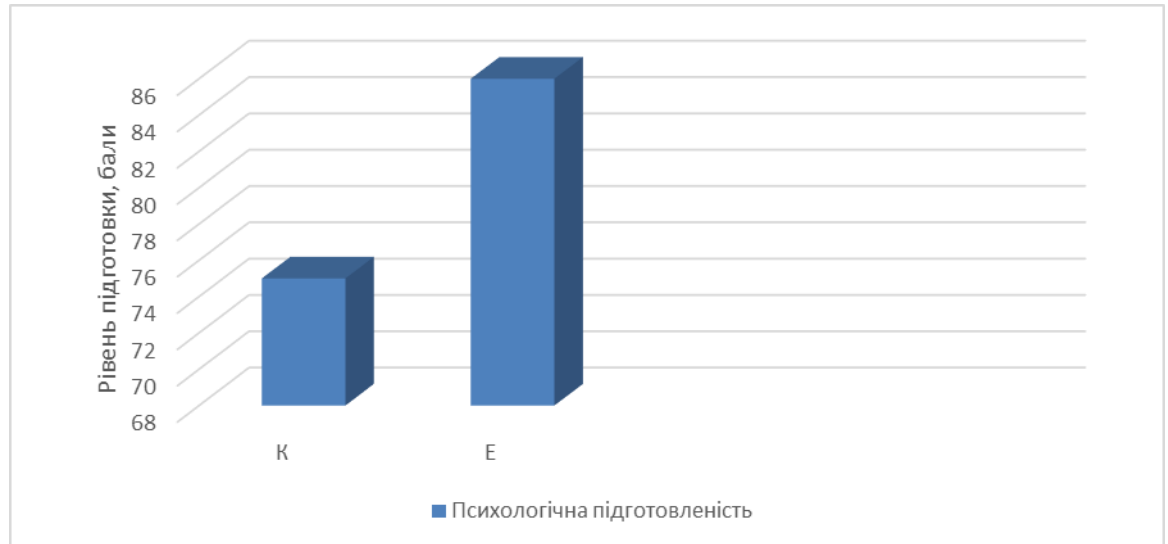


Рис. 4.3. Рівень психологічної підготовленості хокеїсток контрольної та основної груп після експерименту

Отримані результати свідчать про те, що розроблена програма програми з корекції психологічної сумісності мала позитивний вплив на підвищення як психологічної сумісності, так і підготовленості. Так, рівень психологічної підготовленості після проведення експерименту – $86,25 \pm 4,04$ бали (до експерименту $73,12 \pm 5,84$).

4.3. Оцінка ефективності програми у змагальній діяльності спортсменок з хокею на траві для покращення психологічної сумісності

Після проведення експерименту та підрахунку результатів дослідження ми можемо стверджувати, що головне завдання розробленої програми (підвищення психологічної підготовленості та сумісності спортсменів у команді з хокею на траві) було реалізоване. Запропонована програма показала свою ефективність, психологічна підготовленості та сумісності спортсменок були підвищені.

Важливим також було визначення впливу розробленої програми з корекції психологічної сумісності та підготовленості на рівень тривожності та стресу, на мотивацію до успіху та інші значущі психологічні якості.

Таким чином, проведені експериментальні дослідження дозволили визначити вплив спеціальної програми з корекції психологічної сумісності та підготовленості на їх стресостійкість та мотиваційно-вольову сферу.

У зв'язку з цим на підставі отриманих даних можна констатувати, що запропоновані в ході дослідження психологічні впливи позитивним чином позначилися на рівні ситуативної тривожності. Дані із результатами дослідження рівня ситуативної тривожності основної та контрольної груп до та після проведення експерименту ми надаємо на рис. 4.4.

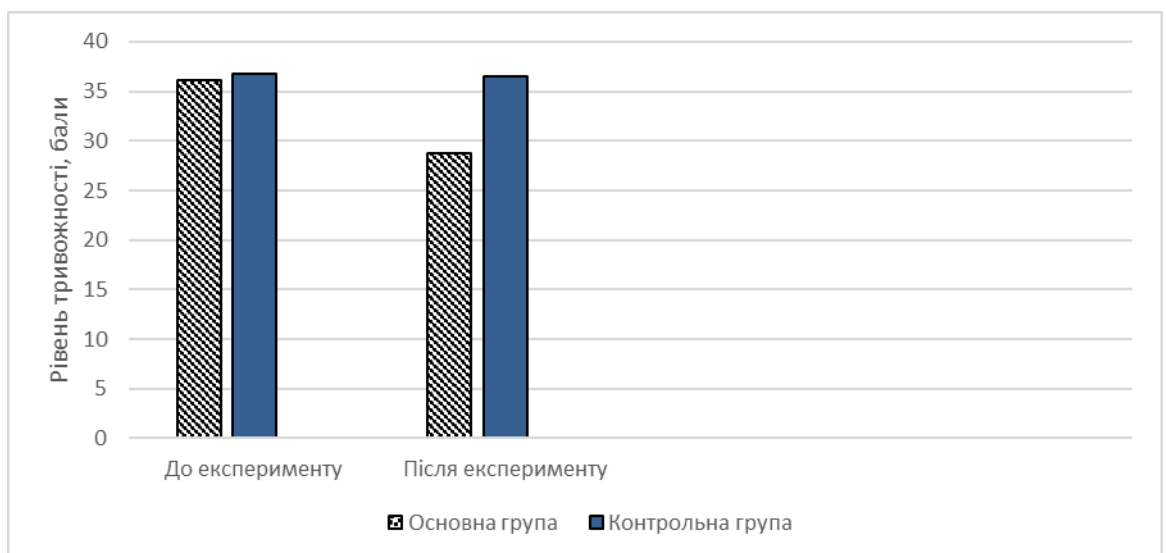


Рис. 4.4. Рівень ситуативної тривожності контрольної та основної груп до та після експерименту (бали)

Спортсмени основної групи під час повторного тестування мали вірогідно ($p < 0,05$) більш низький рівень ситуативної тривожності, ніж до експерименту, а також порівняно з хокеїстами контрольної групи. До експерименту рівень ситуативної тривожності дорівнював $36,12 \pm 8,25$ бала, а після експерименту $28,75 \pm 4,65$.

Серед спортсменок контрольної групи дані за рівнем ситуативної тривожності при первинному та повторному тестуванні практично не змінилися $36,87 \pm 5,34$ бала до експерименту та $36,50 \pm 5,66$ бала після проведення експерименту.

Також можемо відзначити, що під час повторного тестування в основній групі спостерігається зниження й особистісної тривожності до 34,75 балів (перед проведенням експерименту $35,21 \pm 4,65$ бала), у контрольній групі рівень особистісної тривожності залишається майже незмінним (рис. 4.5). Отримані дані та результати досліджень підтверджують наявну думку фахівців [32; 34; 56] про взаємозв'язок двох станів тривожності.

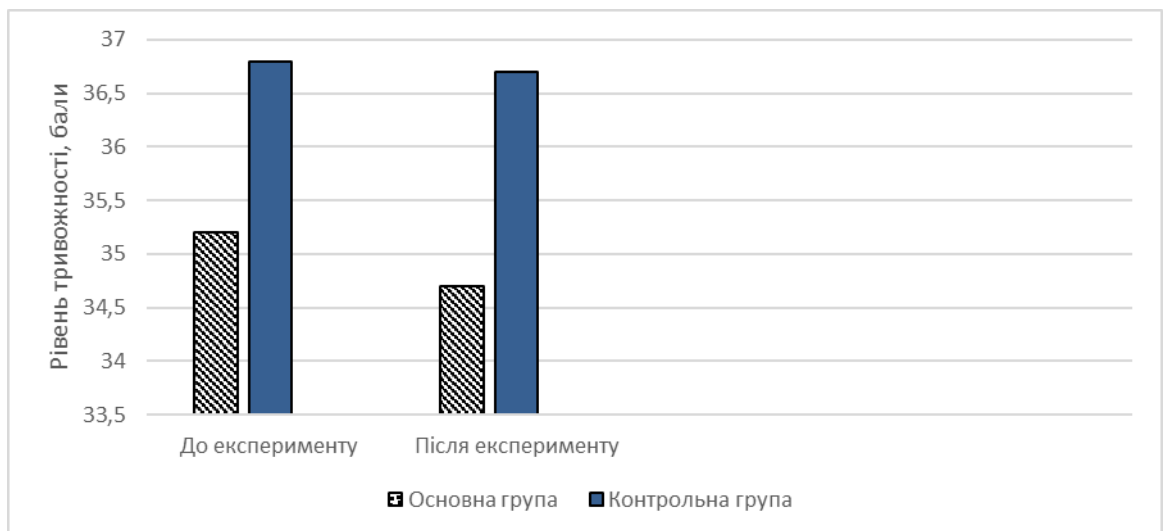


Рис. 4.5. Рівень особистісної тривожності контрольної та основної груп до та після експерименту, бала

Отримані результати, цілком ймовірно, можна пояснити тим, що ситуативна тривожність є більш лабільною властивістю темпераменту спортсмена та швидше піддається корекції під час цілеспрямованого впливу.

Різницю у отриманих змін можливо пояснити тим, що один з видів тривожності має більш лабільну, а інший більш константну природу.

Оптимальний рівень особистісної та ситуативної тривожності є досить важливою властивістю особистості хокеїстів на етапі початкової підготовки.

Сьогодні в сучасному хокеї тренувальна та змагальна діяльність має досить високу напруженість та непередбачуваність, спортсменкам інколи потрібно приймати ризиковані рішення, уміти бути спокійним та зібраним у складних ситуаціях як тренувального, так і змагального процесу. Висока стресостійкість хокеїста є важливою передумовою для ефективної поведінки у боротьбі із суперником.

Запропонована програма з корекції психологічної сумісності у команді з хокею на траві у дослідженнях які проводилися вплинула на корекцію ситуативної та особистісної тривожності спортсменів.

Далі, в ході експерименту, проаналізували показник рівня стресу спортсменів. Зіставили результати первинного та повторного тестування (рис. 4.6) контрольної та основної груп для того, щоб оцінити вплив запропонованої програми з корекції психологічної сумісності у команді з хокею на траві на зміну цього важливого показника особистості.

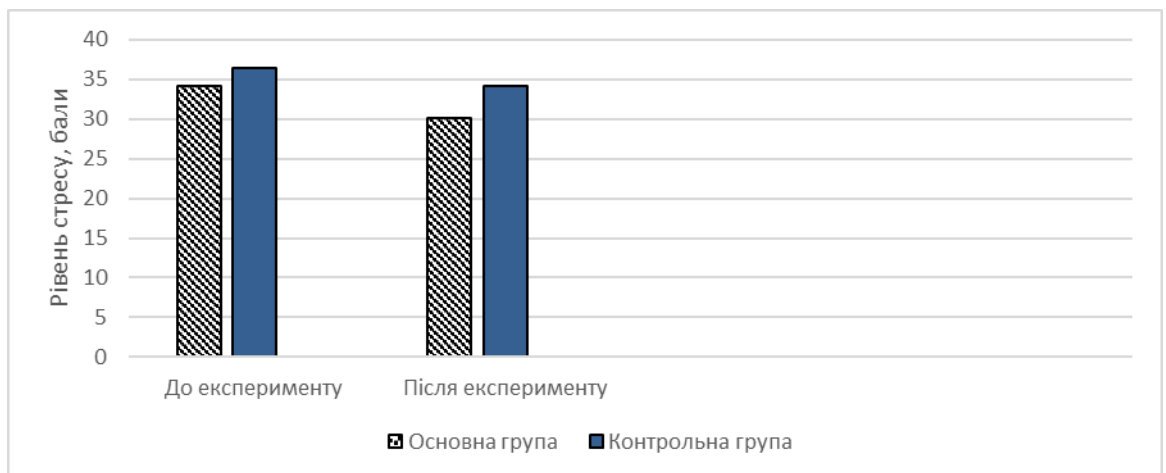


Рис. 4.6. Рівень стресу хокеїстів основної та контрольної груп до та після експерименту, бали

Отримані дані під час дослідження показали, що і в контрольній і в основній групі спостерігається зниження рівня стресу під час повторного тестування. В основній групі до експерименту $34,1 \pm 4,83$ бала, а після – $30,2 \pm 5,08$ бала. Відповідно дивлячись на графік бачимо різницю результатів і

контрольної групи $36,5 \pm 5,37$ бала до проведення експерименту, повторному тестуванні – $34,2 \pm 12,98$.

Для хокеїсток основної групи ми бачимо, що дані зміни є більш виражені. У той час же відзначаємо, що для спортсменів і основної і контрольної групи дані не мали статистично достовірного характеру ($t = 3$).

Також був проаналізований вплив спеціальної програми з корекції психологічної сумісності у команді з хокею на траві на самооцінку спортсменами рівня власної тривоги до експерименту та після експерименту (рис. 4.7).

На рисунку 4.7 бачимо, що результати тестування до та після проведення практично не змінилися для спортсменів основної та контрольної груп.

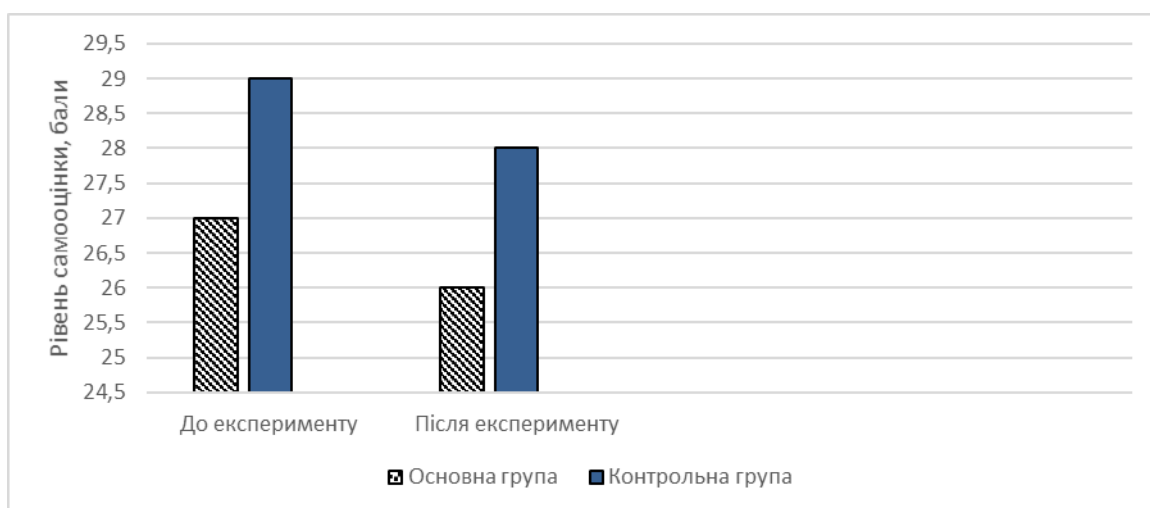


Рис. 4.7. Рівень самооцінки тривоги хокеїсток основної та контрольної груп до та після експерименту, бали

Незначне зниження самооцінки тривоги в основній групі під час повторного тестування $27,0 \pm 6,16$ бала проти $26,1 \pm 6,04$ бала не мало статистично достовірного характеру ($t = 3$). Цікавим, стало визначення впливу програми з корекції психологічної сумісності у команді з хокею на траві на рівень мотивації до успіху. Про особливу значущість цієї якості особистості на початковому етапі підготовки під час ігрової діяльності у хокеї немає необхідності нагадувати. Результати отримані під час зіставлення даних до та

після (рис. 4.8) проведення експерименту за показником мотивації до успіху, дозволяють говорити про позитивний вплив спеціальних психологічних впливів на рівень цього показника.

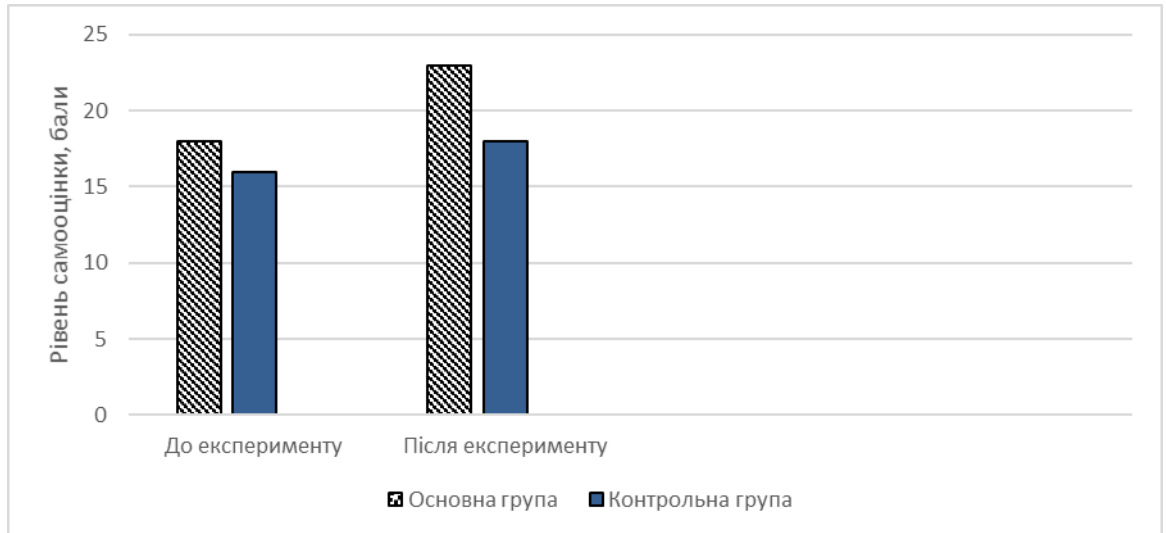


Рис. 4.8. Рівень мотивації до успіху хокеїсток основної та контрольної груп до та після експерименту, бали

Спортсменки-хокеїстки основної групи мали вірогідно ($p < 0,05$) більш високий рівень мотивації до успіху під час проведення повторного тестування, ніж первинному, який був показаний до впровадження запропонованої програми у процес підготовки ($18,2 \pm 2,66$ бала до експерименту та $23,12 \pm 2,47$ бала після). Так, можна констатувати, що підвищення рівня самооцінки хокеїстів впливає на підвищення їх мотивації до успіху та надихає на досягнення високих показників у спортивні діяльності команди. Саме це прагнення і має вплив на підвищення ефективності змагальної діяльності та навчально-тренувального процесу.

Висновки до розділу 4

Експеримент організований у три самостійні етапи дав змогу визначити вплив запропонованої програми з корекції психологічної сумісності з хокею на траві хокеїсток на етапі початкової підготовки. Розроблена авторська програма

з корекції психологічної сумісності з хокею на траві хокеїсток на етапі початкової підготовки складається із комплексу засобів, методів та методичних прийомів психологічного впливу на психологічну сумісність спортсменок. Загальна реалізація програми у даному експерименті склала два тижні (8 окремих тренувань).

Алгоритм, тривалість та зміст програми підтвердили свою ефективність після завершення обробки отриманих результатів. Використання програми дозволили підвищити психологічну сумісність хокеїсток основної групи. Більш високий рівень психологічної сумісності у хокеїсток основної групи спостерігався під час повторного тестування, після проведення експерименту, за показниками психологічної підготовленості та рівнем мотивації до успіху, а також позитивний вплив був виявлений, тому що після експерименту рівень ситуативної та особистісної тривожності в основній групі значно зменшився. Рівень ситуативної тривожності в основній групі до експерименту дорівнював $36,12 \pm 8,25$, після – $28,75 \pm 4,65$, а в контрольній групі $36,87 \pm 5,34$ до експерименту та $36,50 \pm 5,66$ після експерименту.

Отримані дані дозволили стверджувати, що запропонована програма з корекції психологічної сумісності позитивно впливає на рівень стресостійкості та мотивації спортсменів. Під час проведенні повторного тестування спортсменів основної групи був виявлений нижчий рівень ситуативної тривожності та вищий рівень мотивації до успіху. Інші досліджувані показники, такі як особистісна тривожність, самооцінка тривоги та рівень стресу, також отримали позитивну динаміку, але ці зміни не мали статистично достовірного характеру.

Отже, результати які ми отримали після проведення експерименту в свою чергу свідчать про ефективність запропонованої програми впливів як на підвищення психологічної сумісності та підготовленості, так і на подальші підвищення ефективності спортивної діяльності на етапі початкової підготовки.

ВИСНОВКИ

1. Постійна конкуренція на спортивній арені у хокеї на траві і підвищення рівня спортивних результатів потребує пошук нових, більш ефективних, методів та засобів спортивної та психологічної підготовки спортсменок. Аналізуючи досвід тренерської діяльності та узагальнення літературних джерел і даних мережі Інтернет стосовно питань спортивної та психологічної підготовки у даному виді спорту виявилось, що психологічна сумісність є досить важливим чинником самовдосконалення особистості та впливу на спортивні досягнення команди з хокею на траві та практично не вивчалася окремо, а розглядалася лише в контексті загальної психологічної підготовки. Дослідження впливу психологічної сумісності на міжособистісні відносини та професійну діяльність команди на етапі початкової підготовки та пошук методів і засобів її корекції і головним завданням процесу підготовки хокеїсток.

2. Для проведення аналізу психологічної сумісності та підготовленості хокеїсток на етапі початкової підготовки проводилося визначення типу темпераменту, рівня стресу, тривожності та рівня мотивації, які дозволяють розглянути як рівень прояву окремих складових, так і визначити загальну психологічну підготовленість команди. Після проведення аналізу психологічної підготовленості спортсменок визначили, що у хокеїсток середній (адекватний) та високий рівень.

3. У процесі дослідження й аналізу психологічних особливостей та якостей особистості на етапі початкової підготовки визначено головні чинники у процесі підготовленості юних спортсменок: до першого увійшли показники, що характеризують особистісну та ситуативну тривожність та їх емоційну стійкість; до другого віднесли показники, які характеризують самооцінку; третій чинник об'єднує самооцінку тривоги та рівень стресу. Серед випробовуваних хокеїсток на етапі початкової підготовки в 37,45 % спортсменів виявлено сангвінічний тип темпераменту, 25,0 % – холеричний, 25,0 % – флегматичний, 12,5 % – меланхолічний. Умовний аналіз спортсменок

за шкалою інтроверсія-екстраверсія показує, що 75,0 % хокеїстам характерна екстраверсія.

4. Науково обґрунтована та запропонована програма корекції психологічної сумісності на етапі початкової підготовки, яка складається з комплексу засобів, методів та методичних прийомів психологічного впливу на психологічну сумісність у команді з хокею на траві. Програма впливів під час організації експерименту становить два тижні (8 тренувань).

5. Встановлено, що рівень психологічної підготовленості до експерименту дорівнював $73,12 \pm 5,84$ бала, після – $85,5 \pm 4,04$ бала, $p < 0,05$). Після проведення повторного тестування у юних спортсменок основної групи було виявлено більш низький рівень ситуативної тривожності ($36,12 \pm 8,25$ бала до експерименту й $28 \pm 28,75$ бала після завершення) та більш високий рівень мотивації до успіху ($18,62 \pm 2,66$ бала до експерименту, а після $23,12 \pm 2,47$ бала) ($p < 0,05$). Інші показники які досліджувалися, а саме особистісна тривожність, рівень стресу, самооцінка тривоги, також спостерігалася позитивна динаміка, але ці зміни не мали статистично достовірного характеру.

Результати отримані у ході дослідження свідчать про ефективність запропонованої програми яка сприяла покращенню психологічної сумісності між гравцями в команді з хокею на траві на початковому етапі підготовки.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково обґрунтованих програм з корекції психологічної сумісності у процесі підготовки спортсменок, які займаються хокеєм на траві у ДЮСШ та спортивних клубів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айзенко Г. Ю. Проверьте свои способности : тесты пер. с англ. А. Лука, И. Хорола. СПб. : Лань, 1995. – 158 с.
2. Бабушкин Г. Д., Смоленцева В. Н. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена. *Научные труды Сиб ГУФК*. Омск : Изд-во Сиб ГУФК, 2006. С. 77–80.
3. Вовченко І., Гедзюк Д., Філіна В. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів. Фізична культура і спорт: збірник наукових праць. Вип. №5 (24). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 180–186.
4. Гончаренко В.І. Хокей на траві. Теорія і практика: навчальний посібник. Суми: Видавництво СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. С. 19–38.
5. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: метод. посібник Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. Київ, 2008. 64 с.
6. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
7. Єрмолова В.М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном : метод. посіб. Київ, 2015. 236 с.
8. Загальна психологія. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Підручник. Київ. Каравела, 2014. 464 с.
9. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ. *Педагогічна думка*, 2016. 219 с.
10. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. Москва. *Спорт*, 2016. 464 с.
11. Кривенко Ю. О., Курочкін В. Г. Особливості розвитку хокею на траві на теренах України (1974–2019). *Науковий журнал «Молодий вчений»* № 11(51), 2017. С. 148–151
12. Кривенко Ю. О., Курочкін В. Г. Особливості розвитку хокею на траві на теренах України (1974–2019). *Науковий журнал «Молодий вчений»* № 4.1 (58.1), 2019. С.186–190.

13. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ. МАУП, 2006. С. 423–424.
14. Кричевский Р. Л., Дубовская Е. М. Социальная психология малой группы. Москва. Аспект Пресс, 2009. 318 с.
15. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). *Навчальний посібник*. Вінниця: Планер, 2014 С. 227–239.
16. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: тов «Ніоан-лтд», 2015. 256 с.
17. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Харків: «ОВС», 2015. 256 с.
18. Курочкін В. Г. Правила з хокею на траві. Київ. Ювента, 2011. 138 с.
19. Курочкін В. Г., Кривенко Ю. О., Погребний В. В. Хокей на траві: теоретичні та організаційно методичні аспекти: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017. 136 с.
20. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
21. Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2005. 583 с.
22. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посібник. Київ.: Вища школа. 2000. 479 с.
23. Монахова К. В. Влияние индивидуально-коррекционной работы на взаимоотношения в спортивной команде. *Мир образования - образование в мире*. № 2. 2009. С. 253–259.
24. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
25. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. С. 242–243.

26. Методика измерения уровня тревожности Тейлора <http://test-metod.ru/index.php/metodiki-i-testy/1/22-metodika-izmereniya-urovnya-trevozhnosti-tejlora>
27. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі <http://medbib.in.ua/metodika-diaagnostiki-mejlichnostnyih-39998.html>
28. Михнов А. П. Результативность соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса с учетом коррекции уровня их самооценки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С.47–52.
29. Михнов А. П. Вплив рівня самооцінки на ефективність змагальної діяльності хокеїстів високого класу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2015. Вип. 19. Том 2. С. 676–682.
30. Музика О. Л. Самооцінка і розвиток творчих здібностей: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 144 с.
31. Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелєв. Суми : СумДУ, 2013. С. 17–23.
32. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования: Анализ и интерпретация данных. СПб.: Речь, 2004. 392 с.
33. Начинская С. В. Спортивная метрология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва: Академия, 2005. 240 с.
34. Немов Р. С. Психология. Москва: Владос, 2008. 597 с.
35. Никонов Ю. В. Хоккей с шайбой для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. Минск: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. 2006. 142 с.
36. Няньковський С. Л. Пластунова О. Б. Фізичний розвиток юних спортсменів – вихованців училища фізичної культури. *Здоров'я ребенка*. 2018. Т. 13, № 3. С. 248–255.
37. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – Москва: ТЦ “Сфера”, 1996. 240 с.

38. Організація соціально-педагогічної підтримки школярів групи ризику : метод. посіб. Алексеєнко Т. Ф., Жданович Ю. М., Куниця Т. Ю., Малиношевський Р. В., Сергеева Н.В. / за заг. ред. Т. Ф. Алексеєнко. Київ. : ТОВ «Задруга», 2017. 168 с.
39. Платонов К. К. Система психологии и теория отражения. – Москва: Наука, 1982. 309 с.
40. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Київ: Олимп, лит., 2017. 655 с.
41. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн.. Київ: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
42. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. Київ: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
43. Психологія первинної шкільної неспішності: монографія. Кондратенко Л. О. Чернігів: Десна Поліграф, 2017. 488 с.
44. Психосинергетичні особливості сталих та кризових періодів життя людини: монографія / М.-Л.А. Чепа, В. Ф. Маценко, Ж. М. Маценко, А. Д. Терещук [та ін.] ; за ред. Чепи М.-Л.А. Київ: Педагогічна думка, 2015. 197 с.
45. Психологія фізичного виховання та спорту: [навчально-методичний посібник] / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко; Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
46. Палій А. А. Диференціальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав , 2010. 432 с.
47. Павленко Ю. О Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Олімпійська література, 2011. 312 с.
48. Ратушина Е. В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: Автореф. дис. канд. пед. наук. Омск, 1998. 20 с.

49. Савин В. П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учебных заведений. Москва: издательский центр «Академия», 2003. 400 с.
50. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К. : Кондор, 2016. 542 с.
51. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: «ОВС», 2008. 256 с.
52. Серова Л. К. Психология личности спортсмена. Москва: Советский спорт., 2007. 116 с.
53. Сидоров К. Р. Самооценка в психологии. Минск: Бел. ГУФК, 2011. С. 224–233.
54. Сопов В. Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация. *Вестник спортивной науки*. 2004. Т. 2. С. 47–52.
55. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор, 2016. 542 с.
56. Тудор О. Б. Подготовка юных чемпионов. Москва: Астрель, 2003. 260 с.
57. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2-х т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. : Олімп. л-ра, 2017. 448 с.
58. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. С. 232–243
59. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. – Київ: Міленіум, 2006. 204 с.
60. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

61. Федотова Е. В. Хоккей на траве: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва: Советский спорт, 2007. 164 с.
62. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / Редагування та упорядкування О.В.Федик.-Івано-Франківськ: Інін, 2013. 226 с.
63. Чеснова Е. Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб.-метод. пособие. Новокузнецк: КузГПА, 2010. 222 с.
64. Шахов А. А. Тактическая подготовка начинающих дзюдоистов с применением компьютерных технологий [автореферат]. Москва: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2006. 22 с.
65. Штейнбах В. Л. Велика олімпійська енциклопедія. Київ: «Олимпия Пресс», 2006. Т. 1-й. 784 с.
66. Afonso J, Esteves F, Araujo R, et al. Tactical determinants of setting zonetime linemen's hockey. *J. of Sports Sci. & Med.* 2012. Vol. 88. P. 64–70.
67. Allen D. G., Lamb G. D., Westerblad H. Skeletal Muscle Fatigue: Cellular Mechanisms. *Physiol. Rev.* 2008. Vol. 88. P. 287–332.
68. Armstrong N. Alan R. Barke. Endurance training and elite young athletes. *The Elite Young Athlete* / N. Armstrong, A.M. Mc Manus (eds.). *Med. Sport Sci.* Basel, Karger. 2011. Vol. 56. P. 59–83.
69. Adamchuk V. Designing training mesocycles of all-around athletes at special preparatory stage of preparatory period. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii.* Iss. 1. Vinnytsia : TOV «Planer», 2016. P. 232–236.
70. Bishop D., Girard O., Mendez-Villanueva A. Repeated-sprint ability - part II: recommendations for training. *Sports Medicine*, 41(9). P. 741–56.
71. Dellal JA, Hill-Haas S, Lago-Penas C, Chamari K. Small-sided games in soccer: amateur vs. professional players' physiological responses, physical, and technical activities. *Journal of Strength and Conditioning Research.* 2011 Sep; 25(9). P. 2371–81.
72. Esopenko C. Cognitive and psychosocial function in retired professional hockey players. *Journal of Neurol Neurosurg Psychiatry.* 2017. № 88(6). P. 512–519.

73. International Association of Athletics Federations, available at: <http://www.iaaf.org/results?Regions=afr>.
74. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., & Zakharova A. Athletes preparation based on a complex assessment of functional state. *BicSPORTS 2015 Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support*. P. 156–160.
75. Kalynychenko I. O, Skyba O. O. Evaluation of health status of children engaged in different kinds of sports in the system of child-youth sporting schools (on example of sumy region). *Dosagnenna biologii ta medicini*. 2014;(1). P. 34–37.
76. Krivoruchenko O. V. Methods of estimation of bodily condition of sportsmen of different qualification, specialized in run on short and middle distances. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2012. № 5. P. 83–85.
77. Kuryliuk S. Psychological support for young judoka. *Sport & Society/Sport si societate*. 2016. Issue 1. P. 89–96.
78. Serhii Kuryliuk The symptoms of female judoists' emotional burnout syndrome in the precompetitive period. *Scientific Review of Physical Culture*, volume 5, issue 4, (2018). P.132–134.
79. Tambovskij A. N. To the Problem of Decision-Making by Coaches Sports and innovation – International conference. Hungary, 2017. P. 95–96
80. Vinson D., Padley S., Croad A., Jeffreys M., Brady A., James D. Penalty corner routines in elite women's indoor field hockey: prediction of outcomes based on tactical decisions. *Journal of Sports Sciences*. 2013. P. 887–893.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на визначення темпераменту для дітей (тест Айзенка)

Запитання	Так	Ні	Затрудняюсь
1. Чи часто ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того щоб відволіктися, випробувати сильні відчуття?			
2. Чи часто ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які можуть вас зрозуміти, похвалити або поспівчувати?			
3. Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?			
4. Чи дуже важко вам відмовлятися від своїх намірів?			
5. Обмірковуєте ви свої справи не поспішаючи і вважаєте за краще почекати, перш ніж діяти?			
6. Чи завжди Ви виконуєте свої обіцянки, навіть якщо це Вам не вигідно?			
7. Часто бувають у Вас спади і підйоми настрою?			
8. Чи швидко Ви зазвичай дієте і говорите і не витрачаєте багато часу на обдумування??			
9. Чи виникали у Вас коли-небудь почуття, що Ви нещасні, хоча ніякої серйозної причини для цього не було?			
10. Чи правда, що в спорі Ви здатні зважитися на все?			
11. Чи ніяковієте Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатичний?			
12. Чи буває, що, розсердившись, Ви виходите з себе?			
13. Чи часто Ви дієте необдуманно, під впливом моменту?			
14. Чи часто Вас турбує думка про те, що Вам не треба було б робити щось або говорити щось?			
15. Чи вважаєте Ви читання книг краще за зустрічі з людьми?			
16. Чи правда, що Вас легко зачепити?			
17. Чи любите Ви часто бувати в компанії?			
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілося б ділитися з іншими людьми??			
19. Чи вірно, що іноді Ви настільки сповнені енергії, що все горить в руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?			
20. Чи намагаєтеся Ви обмежити коло своїх знайомств невеликим числом найближчих друзів?			
21. Чи багато Ви мрієте?			
22. Коли на Вас кричать, чи відповідаєте Ви тим же?			
23. Чи часто Вас терзає відчуття провини?			
24. Всі ваші звички хороші і бажані?			

Продовження додатка А

25. Чи здатні Ви дати волю власним почуттям і від душі повеселитися в галасливій компанії?			
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто бувають напружені до межі?			
27. Чи вважають Вас людиною живою та веселою?			
28. Після того як справу зроблено, чи часто Ви повертаєтеся до неї подумки і гадаєте, що могли б зробити краще?			
29. Чи вірно, що Ви як правило, мовчазні та стримані, коли перебуваєте серед людей?			
30. Чи буває, що Ви передаєте чутки?			
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки лізуть в голову?			
32. Чи вірно, що Вам часто приємніше і легше прочитати про те, що Вас цікавить в книзі, хоча можна швидше і простіше дізнатися про це у друзів??			
33. Чи буває у Вас прискорене серцебиття?			
34. Чи подобається Вам діяльність, яка вимагає пильної уваги?			
35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?			
36. Чи вірно, що Ви завжди говорите про знайомих Вам людей тільки гарне, навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?			
37. Чи правда, що Вам неприємно буває в компанії, де постійно жартують один над одним?			
38. Чи вірно, що Ви дратівливі?			
39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидкості дій?			
40. Чи вірно, що Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності і «жахи», які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?			
41. Чи правда, що Ви неквапливі в рухах?			
42. Ви коли-небудь спізнивалися на побачення або на роботу?			
43. Чи часто Вам сняться кошмари?			
44. Чи правда, що Ви такий любитель поговорити, що ніколи не пропустите випадку поговорити з незнайомою людиною?			
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?			
46. Засмутилися б Ви, якби довго не могли бачитися зі своїми друзями?			
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?			
48. Чи є серед Ваших знайомих такі, які Вам дуже не подобаються?			
49. Чи легко Вас зачіпає критика ваших недоліків або вашої роботи?			
50. Могли б Ви сказати, що Ви впевнена в собі людина?			
51. Чи важко Вам отримати справжнє задоволення від заходів, в			

Продовження додатку А

яких багато учасників?			
52. Чи турбує Вас почуття, що Ви чимось гірші за інших?			
53. Чи зуміли б Ви розвеселити компанію в якій нудно?			
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких зовсім розбираєтеся?			
55. Стурбовані Ви про своє здоров'я?			
56. Чи любите Ви жартувати над іншими?			
57. Чи страждаєте Ви безсонням?			

«Ключ» до опитувальника Айзенка

Показники властивостей темпераменту				Показник щирості відповідей
Екстраверсія		Нейротизм		
1. Так	29. Ні	2. Так	31. Так	6. Так 12. Ні 18. Ні 24. Так 30. Ні 36. Так 42. Ні 48. Ні 54. Ні
3. Так	32. Ні	4. Так	33. Так	
5. Ні	34. Ні	7. Так	35. Так	
8. Так	37. Ні	9. Так	38. Так	
10. Так	39. Так	11. Так	40. Так	
13. Так	41. Ні	14. Так	43. Так	
15. Ні	44. Так	16. Так	45. Так	
17. Так	46. Так	19. Так	47. Так	
20. Ні	49. Так	21. Так	50. Так	
22. Так	51. Ні	23. Так	52. Так	
25. Так	53. Так	26. Так	55. Так	
27. Так	56. Так	28. Так	57. Так	

Методика діагностики міжособистісних відносин для дітей Т. Лірі

№ п/п	Назва запропонованої риси	№ п/п	Назва запропонованої риси
1	Здатний до співробітництва, до взаємодопомоги.	65	Безініціативний.
2	Упевнений у собі.	66	Здатний бути суворим.
3	Має повагу інших.	67	Делікатний.
4	Не терпить, щоби ним керували.	68	Усім симпатизує.
5	Відвертий, щирий.	69	Тямущий, практичний.
6	Скаржник.	70	Сповнений надмірного співчуття.
7	Часто користується допомогою інших.	71	Уважний і ласкавий.
8	Шукає схвалення.	72	Хитрий, обачливий.
9	Довірливий і намагається радувати інших.	73	Цінує думку оточення.
10	Любить відповідальність.	74	Гордовитий і самовдоволений.
11	Справляє враження значущості.	75	Надміру довірливий.
12	Має почуття гідності.	76	Готовий довіритися кожному.
13	Підбадьорливий.	77	Легко соромиться.
14	Вдячний.	78	Незалежний.
15	Злий, жорстокий.	79	Егоїстичний.
16	Хвалькуватий.	80	Нижний, м'якосердий.
17	Корисливий.	81	Легко піддається впливу інших.
18	Здатен визнати свою неправоту.	82	Поважний.
19	Деспотичний.	83	Справляє потрібне враження на оточення.
20	Вміє наполягати на своєму.	84	Добросердечний.
21	Великодушний, поблажливий до недоліків.	85	Охоче приймає поради.
22	Начальницько-владний.	86	Має талант керівника.
23	Намагається опікувати.	87	Легко потрапляє в халепу.
24	Здатен викликати захоплення.	88	Довго пам'ятає образи.
25	Надає можливість іншим приймати рішення.	89	Легко піддається впливу друзів.
26	Усе пробачає.	90	Сповнений духу суперечності.
27	Лагідний.	91	Псує людей надмірною добротою.
28	Може проявити байдужість.	92	Занадто поблажливий до оточення.
29	Безкорисливий.	93	Пихатий.
30	Любить давати поради.	94	Прагне завоювати прихильність кожного.
31	Залежний, несамостійний.	95	Легко захоплюється, схильний до наслідування.
32	Самовпевнений, наполегливий.	96	Охоче підкоряється.
33	Очікує захоплення собою від кожного.	97	З усіма погоджується.
34	Часто сумує.	98	Піклується про інших на шкоду собі.
35	На нього важко справити враження.	99	Дратівливий.
36	Товариський, поступливий.	100	Сором'язливий.
37	Відвертий, прямий.	101	Надміру готовий підкорятися.

Продовження додатка В

38	Озлоблений.	102	Дружелюбний, доброзичливий.
39	Любить підкорятися.	103	Добрий, вселяє впевненість.
40	Розпоряджається іншими.	104	Холодний, бездушний.
41	Критичний до себе.	105	Прагне до успіху.
42	Щедрий.	106	Нетерпимий до помилок інших.
43	Завжди люб'язний у спілкуванні.	107	Прихильний до всіх без винятку.
44	Поступливий.	108	Суворий, проте справедливий.
45	Сором'язливий.	109	Усіх любить.
46	Любить турбуватися про інших.	110	Любить, щоб про нього піклувалися.
47	Думає тільки про себе.	111	Майже ніколи і нікому не заперечує.
48	Легко погоджується з іншими.	112	М'якотілий.
49	Відгукується, коли просять допомоги.	113	Інші думають про нього доброзичливо.
50	Вміє розпоряджатися, наказувати.	114	Впертий.
51	Часто розчаровується.	115	Стійкий та крутий, де треба.
52	Невблаганний, але неупереджений.	116	Може бути щирим.
53	Часто сердиться.	117	Скромний.
54	Критичний до інших.	118	Здатний сам потурбуватися про себе.
55	Завжди дружелюбний.	119	Скептик.
56	Сноб (судить людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).	120	В'їдливий, насмішкуватий.
57	Іноді недовірливий.	121	Нав'язливий.
58	Дуже шанує авторитети.	122	Злопам'ятний.
59	Ревнивий.	123	Любить змагатися.
60	Любить „поплакатися“.	124	Намагається ужитися з іншими.
61	Несміливий.	125	Невпевнений у собі.
62	Образливий, прискіпливий.	126	Намагається розрадити кожного.
63	Часто недружелюбний.	127	Займається самобіччанням.
64	Владний.	128	Нечутливий, байдужий.

№ п/п	Типи міжособистісних відносин	Номер запитання
1	Авторитарний	1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100
2	Егоїстичний	5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104
3	Агресивний	9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108
4	Підозрілий	13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112
5	Підпорядковується	17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116
6	Залежний	21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120
7	Доброзичливий	25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124
8	Альтруїстичний	29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128

АНОТАЦІЇ

Шиян-Білокопитова Г. В. Психологічна сумісність команди з хокею на траві на етапі початкової підготовки // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2020. – 87 с.

Розроблено і обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність програми корекції психологічної сумісності спортсменок у команді з хокею на траві, яка забезпечує сприятливий психологічний клімат та покращує процес спрацьовування гравців на етапі початкової підготовки. Підтверджені дані про значущість психологічної підготовки для покращення психологічної сумісності гравців у командних видах спорту.

Практична значимість результатів полягає в тому, що розроблена програма корекції психологічної сумісності у команді з хокею на траві на етапі початкової підготовки, покращує рівень мотивації до успіху, зменшує рівень ситуативної та особистісної тривожності, рівень стресу гравців.

Ключові слова: хокей на траві; психологічна сумісність; хокеїстки; етап початкової підготовки; тривожність; психологічний вплив.

Шиян-Белокопытова Г. В. Психологическая совместимость команды по хоккею на траве на этапе начальной подготовки // Квалификационная работа магистра / по специальности 017 «Физическая культура и спорт». – Сумской государственной университет, 2020. – 87 с.

Разработана и обоснована и экспериментально проверена эффективность программы коррекции психологической совместимости спортсменок в команде по хоккею на траве, которая обеспечивает благоприятный психологический климат и улучшает процесс срабатывания игроков на этапе начальной подготовки. Подтвержденные данные о значимости психологической подготовки для улучшения психологической совместимости игроков в командных видах спорта.

Практическая значимость заключается в том, что разработана программа коррекции психологической совместимости в команде по хоккею на траве на этапе начальной подготовки, улучшает уровень мотивации к успеху, уменьшает уровень ситуативной и личностной тревожности, уровень стресса игроков.

Ключевые слова: хоккей на траве; психологическая совместимость; хоккеистки; этап начальной подготовки; тревожность; психологическое воздействие.

Shiyan-Bilokopitova G.V. Psychological compatibility of the field hockey team at the stage of initial training // Qualification work of the master / in specialty 017 «Physical Culture and Sports». – Sumy State University, 2020. – 87 p.

Developed and substantiated and experimentally tested the effectiveness of the program of correction of psychological compatibility of athletes in the field hockey team, which provides a favorable psychological climate and improves the process of operation of players at the initial stage of training. Confirmed data on the importance of psychological training to improve the psychological compatibility of players in team sports.

The practical significance of the results is that the developed program of correction of psychological compatibility in the field hockey team at the initial stage of preparation, improves the level of motivation to succeed, reduces the level of situational and personal anxiety, stress level of players.

Keywords: field hockey; psychological compatibility; hockey players; initial preparation stage; anxiety; psychological impact.