

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ
СПОРТИВНОЇ ГАНДБОЛЬНОЇ ЮНАЦЬКОЇ КОМАНДИ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувач ступеня вищої освіти
«магістр», 07-231М групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми
«Психологія»
Тетяна КУЗЕВАНОВА

Керівник: д. психол. н., професор
Олена БЛИНОВА
Рецензент: к. психол. н., доцент
Олеся САМКОВА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз соціально-психологічних особливостей спортивної команди	6
1.1. Структура та зміст спортивної діяльності гандбольної команди	6
1.2. Соціально-психологічні особливості спортивної команди	8
1.3. Роль психічних станів особистості в спортивній діяльності юних гандболісток, лідерство та взаємодія членів команди	12
Висновки до першого розділу	18
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження	19
2.1. Організація дослідження	19
2.2. Методи дослідження	25
2.3. Методи математичної статистики	31
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження	34
3.1. Результати психологічного стану особистості спортивної команди	34
3.2. Соціальні чинники групової згуртованості юних гандболісток	39
3.3. Кореляційний взаємозв'язок отриманих результатів	45
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	57
Додаток А	57
Додаток Б	59
Додаток В	62
Додаток Г	64
Додаток Д	65
Додаток Е	67

ВСТУП

Актуальність. Згуртованість єдиної команди досягається наявністю єдиної мети – перемоги. Спортсмени проводять багато часу разом на тренуваннях, тому система відносин повинна приносити почуття задоволення від перебування в такому колективі. Великий вплив на формування міжособистісних стосунків у команді робить діяльність тренера (Гринь, 2015) [9].

Створити хороший (позитивний або сприятливий) соціально-психологічний клімат у спортивному колективі, підібрати команду так, щоб всі її члени не тільки успішно взаємодіяли на полі чи майданчику, а й гармоніювали між собою як особистості, побудувати правильні взаємини в колективі – велике мистецтво і велика психолого-педагогічна праця.

Саме тому, проблема формування сприятливої атмосфери в команді є важливою і практично значущою.

Спортивна команда – це завжди спортивна група. Спортивній групі притаманні всі ті соціально-психологічні закономірності, які властиві малим групам.

Взаємовідносини у спортивній групі поділяються на відносини між спортсменами (горизонтальний рівень) і відносини спортсменів з тренером (вертикальний рівень).

В команді, як замкнутій системі, таке управління можливе тільки у формі самоврядування, тобто система є самокерованою. Відомо, що самоврядування в малій групі реалізується лідерами. Лідер – це член малої групи, що висувається в результаті взаємодії її членів в певній ситуації, що сприяє організації групи та управління нею при досягненні поставленої мети (Мельник, 2015) [25].

У ролі лідера спортивної команди, як показує практика, виступає зазвичай найбільш авторитетний, досвідчений спортсмен. Зустрічаються, проте, команди, які мають в ролі лідерів не найавторитетніших і найдосвідченіших членів колективу. У спорті вищих досягнень лідером є

майже завжди один з найсильніших спортсменів команди. Можливість брати участь в управлінні спортивною командою у лідерів досить широка. Причому якщо лідер діє відповідно до плану і завданнями тренера, то досягається, як правило, максимальний позитивний ефект в організації і координації спільних зусиль членів команди (Гринь, 2015) [9].

У турботах керівника на першому місці зазвичай знаходиться справа, а в клопотах лідера головне – людина з усіма емоціями. Отже, і лідер в групі, і керівник необхідні.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота написана в межах тематичного плану кафедри загальної та соціальної психології Херсонського державного університету «Соціально-психологічні виміри становлення та розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0119U101096).

Мета дослідження. Встановити взаємозв'язок між соціальними та психологічними чинниками становлення спортивної юнацької команди.

Виходячи з мети, об'єкту та предмету дослідження були поставлені наступні завдання:

1. Розглянути соціально-психологічні особливості спортсмена та спортивної групи.
2. Проаналізувати прояв психічних станів особистості в спортивній діяльності гандболісток.
3. Обґрунтувати психологічні особливості взаємодії членів гандбольного колективу.
4. Встановити вплив соціальних та особистісних чинників на спортивну юнацьку команду.
5. Встановити взаємозв'язок між соціально-психологічними чинниками юнацької команди.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічний стан спортивної юнацької команди.

Предмет дослідження: визначення соціально-психологічних чинників становлення спортивної команди у гандболі.

Методи дослідження: *теоретичні методи:* аналіз та узагальнення літературних джерел; *емпіричні методи:* методика Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна «Шкала самооцінки реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності», методика «Опитувальник САН», методика «Соціометричне дослідження групи» Дж. Морено, методика «Визначення індексу групової згуртованості Сішора»; *методи математичної статистики.*

Наукова новизна роботи полягає у доповненні теоретичних відомостей про психологічний стан та згуртованість спортивної команди в період змагального процесу; розширення наукових уявлень з соціально-психологічних чинників спортивної команди з гандболу.

Практична значущість: одержані результати полягають в тому, що отримані результати можуть бути корисні тренерам та спеціалістам котрі працюють в цій сфері.

Апробація: результати дослідження представлено на секційному засіданні V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (Херсон, 14 травня 2020 р.), автор має публікацію:

Кузеванова Т.М. Мотивація до змагальної діяльності юних гандболісток // Соціально-психологічні технології розвитку особистості : Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. – Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. – С. 194-196.

Структура роботи підпорядкована меті та завданням дослідження. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 68 сторінках друкованого тексту. Робота містить 18 таблиць. Перелік використаних літературних джерел налічує 46 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ

1.1. Структура та зміст спортивної діяльності гандбольної команди

Спорт має самостійне загальнокультурне, педагогічне та естетичне значення. Сутність поняття «спорт» розуміють по різному. Для когось – це засіб зміцнення здоров'я, для когось – спосіб життя, а для когось – просто гра. Аналізуючи спорт, як вид діяльності варто зазначити його роль у громадському співжитті, зміцненні здоров'я та сили, через них спорт виховує рішучість та силу волі.

Спорт – це частина фізичної культури, сукупність матеріальних і духовних цінностей, створені суспільством їм же використовується з метою досягнення максимальних результатів в ігровій та змагальній діяльності.

Фізична культура – це частина загальної культури, сукупність спеціальних, духовних та матеріальних цінностей, способів їхнього виробництва і використання у цілях оздоровлення людей, і розвитку їхніх фізичних здібностей.

Аналіз спеціальної літератури дозволив з'ясувати що структура та зміст змагальної діяльності в гандболі характеризується великою кількістю техніко-тактичних дій для удосконалення яких використовуються індивідуальні, групові та командні моделі відповідно до кваліфікації спортсменів (Мельник, 2015) [25].

Більшість науковців і практиків гандболу наполягають, що на сучасному етапі змагальної діяльності гандболу характерні інтенсифікація та зростання конкуренції. Вони зумовлюють потребу постійного акцентованого пошуку науково-практичних підходів для вдосконалення окремих сторін підготовленості гандболістів, зокрема технічної, як найбільш важливої для кваліфікованих спортсменів (Цыганок, 2012) [45].

У змісті спортивного тренування прийнято розрізняти фізичну, технічну, тактичну, психологічну підготовку, спортивний результат забезпечується єдністю їх прояву, тим більше, що в кожному випадку змагальної діяльності ці види підготовленості спортсмена виступають у тісному взаємозв'язку. Виключно висока напруженість змагальної боротьби, пов'язана із збільшеною щільністю спортивних досягнень учасників найбільших змагань, незмірно підвищила вимоги до якості і стабільності фізичної підготовки. Фізична підготовка на даному етапі розвитку спорту досягла такого рівня, що подальше підвищення її ефективності стає досить складним завданням. Провідне значення фізичної підготовленості спортсменів пов'язано з використанням у тренувальному процесі значних фізичних навантажень, для виконання яких необхідний високий рівень функціональних можливостей (Сердюк, 2009) [36].

Безумовно, одним з основних компонентів структури змагальної діяльності є техніка виконання спеціалізованих рухів щодо обраного виду спорту. Доцільна і логічна послідовність їх виконання, а також взаємодії між гравцями регулюється тактикою ведення змагального поєдинку.

Гандбол відноситься до видів спорту з так званої конфліктної діяльністю. Команди прагнуть досягти переваги над суперником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани противника. Процес гри визначається наявністю техніки, тактики і стратегії. Без цих складових спортивне єдиноборство команд неможливо (Бикова, 2006) [2].

Техніка – це система рухів, дій і прийомів спортсмена, найбільш доцільно пристосована для вирішення основного спортивного завдання з найменшою витратою сил і енергії відповідно до його індивідуальних особливостей (Бикова, 2006) [2].

Тактика – це система дій, спрямована на вирішення поточних завдань боротьби в ході однієї зустрічі. У процесі боротьби одна команда, що володіє м'ячем, прагне закинути його у ворота суперника найбільшу кількість разів, перегравши захист і воротаря. Протилежна команда ставить собі інші

завдання: не дозволити закинути м'яч в свої ворота, перехопити м'яч до скоєння кидка суперника і провести відповідну атаку. Відповідно прагненню обох команд і розгортаються ситуації боротьби між ними (Бикова, 2006) [2].

Стратегія – це мистецтво керівництв боротьбою. У спорті стратегія являє собою систему знань про закономірності змагальної боротьби. Знання цих закономірностей дозволяє передбачити характер і умови майбутніх змагань (Бикова, 2006) [2].

В. М. Платонов характеризує техніку змагальної діяльності як систему певних прийомів і дій виходячи із специфіки виду спорту, за допомогою якої досягається спортивний результат (Платонов, 1997) [33].

На думку В. І. Наумчука, психологічна підготовка спортсмена – система психолого-педагогічних впливів, що застосовуються з метою формування та вдосконалення: властивості і якості особистості, її психічних станів, які необхідні дії успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них.

Практика спортивної діяльності доводить, що один з головних компонентів в спорті – це розвиток фізичних якостей, але якщо спортсмен слабкий психічно, то надалі на одному зі своїх головних змагань може не справитися з психічним навантаженням (Клименко, 1987) [17].

Отже, тренер повинен приділяти належну увагу цьому аспекту, а не чекати коли спортсмен зіткнеться з проблемою.

1.2. Соціально-психологічні особливості спортивної команди

Спортивна команда – це завжди спортивна група. Спортивній групі притаманні всі ті соціально-психологічні закономірності, які властиві малим групам.

Психологія і поведінка окремої людини як особистості істотно залежать від соціального середовища.

Соціальне середовище – складно влаштоване суспільство, в якому люди об'єднані один з одним в численні, різноманітні, більш-менш стійкі

з'єднання – групи. На думку В.В. Клименко, існують поняття великі і малі групи:

а) великі – держава, нація, народність, партія та ін., які виділяються за професійними, економічним, релігійним, культурним, освітнім, віковим, статевим та іншими ознаками;

б) малі – невелике об'єднання людей (від 2-3 до 20-30 чоловік), зайнятих якою-небудь спільною справою і знаходяться в прямих стосунках один з одним. Мала група являє собою осередок суспільства. Прикладами малих груп є: сім'я, шкільний клас, спортивний колектив або команда, об'єднання близьких друзів, приятелів тощо (Клименко, 2007) [17].

Спортивна група – це один з різновидів малих груп. До складу такої групи входять не менше двох і не більше 25 осіб, об'єднаних спільними цілями спортивної діяльності, виконуваної під контролем тренера, інструктора, судді.

Слід розрізняти фізкультурні і спортивні групи. Які їх відмінності?

Діяльність фізкультурних груп, хоча і регламентована часом занять, правилами, нормами, фізичними зусиллями і контролем зверху, не спрямована на досягнення високих особистих або командних результатів у сенсі спортивної компетенції. Фізкультурні групи мають на меті зміцнення здоров'я, зняття розумової та фізичної втоми, відновлення психічної рівноваги і гарного настрою.

На думку Є. П. Ільїна, спортивна група є складним в соціальному відношенні структурним утворенням, що складається з ряду підструктур: рангової, рольової, спілкування, взаємодії, підпорядкування, міжособистісних відносин по вертикалі (тренер – спортсмен) і по горизонталі (спортсмен – спортсмен), згуртованості і узгодження. Слід пам'ятати про те, що існують взаємопроникнення і взаємини між цими підструктурами. Таким чином, структуру спортивної групи можна уявити як мережа щодо упорядкованих і оптимально взаємопов'язаних підструктур, кожна з яких,

відповідно до загальних законів існування малих груп, ділиться на формальну і неформальну структури (Ильин, 2008) [14].

Формальна структура створюється в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності завдяки наказами, розпорядженнями, вказівками вищестоящих організацій і вимогам тренера, взаєминам спортсменів.

Неформальна структура створюється в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності завдяки певній «ступеня свободи» розвитку зв'язків в групі, заснованих на симпатії, взаємну перевагу, загальних інтересах і потребах. Це нерегламентовані, спонтанно виникаючі норми поведінки та дії.

Головною особливістю формальної структури є те, що вона сприяє об'єднанню індивідів в групу, регулює частоту контактів, щільність і якісну їх сутність. В цьому проявляється стримуюча функція формальної структури по відношенню до неформальної. Порушення стримує функції характеризується зниженням дисциплінованості, відповідальності за свої дії, погіршенням поведінки, порушенням субординації. Група перестає відповідати тим завданням, заради вирішення яких вона була створена. Таким чином, переважання неформальної структури діяльності над формальною слід вважати неприпустимим.

Якщо члени групи 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. Виняток з відносин між членами групи емоційних зв'язків призводить до незнання і нерозуміння багатьох особистісних і професійних якостей один одного, погіршення відносин і в кінцевому рахунку до конфлікту.

Два типи структур – формальна і неформальна – завжди співіснують, утворюючи єдину структурну систему. При цьому співвідношення структур має бути оптимальним.

Формальні відносини в системах «спортсмен - спортсмен» і «спортсмен - тренер» заздалегідь «запрограмовані» і обумовлені вимогами діяльності, підпорядковані їй завданням, і «сценарій», за яким вони повинні розвиватися,

для кожного виду спорту загалом відомий. Значно важче передбачити, що в цих системах будуть складатися відносини у неформальній сфері, так як розвиток їх відбувається спонтанно, на основі нерегульованих симпатій і антипатій, переваг, спільних інтересів, і захоплень.

Для деяких тренерів, особливо початківців, неформальні відносини нерідко представляють значні труднощі, зумовлені самим характером діяльності тренера, в якій він займає двоїсту позицію: з одного боку, він керівник, особа, що визначає і яка планує стратегію дій колективу, з іншого - він рівноправний член даного колективу.

Тренер, повинен володіти багатьма моральними і педагогічними якостями, щоб зберегти субординацію, своєчасно присікти по відношенню до себе прояв панібратства і фамільярності. Строгість і збереження дистанції у відносинах не повинні сприяти ізоляції тренера від групи, створювати образ людини недоступного, без почуттів і емоцій. Доброзичливість і участь у долі спортсмена, вміння зрозуміти свого учня і надати йому допомогу словом чи ділом, справедливість і послідовність у вимогах - ось той далеко не повний перелік особистісних якостей тренера, які формують у спортсменів почуття поваги до нього.

Відповідність формальних та неформальних структур сприяє ефективній діяльності групи. Для утворення більш сприятливого співвідношення цих структур необхідно знати основу існування формальної структури:

- інструкції, установки, програма діяльності - розроблена тренером, керівництвом команди, вищестоящими організаціями;
- норми і правила, що формуються в самій групі в процесі основної діяльності;
- потреби і мотиви членів групи;
- потреби і мотиви тренера;
- вимоги ситуації, що склалася;

- перспективні цілі і завдання основної діяльності (Монахова, 2009) [26].

1.3. Роль психічних станів особистості в спортивній діяльності юних гандболісток, лідерство та взаємодія членів команди

Психічна підготовна спортсмена – система психолого-педагогічних вмінь, що застосовуються з метою формування та вдосконалення: властивості і якості особистості, її психічних станів, які необхідні дії успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них.

Психологічний стан спортсмена є важливою складовою не тільки змагань, але й тренувальної діяльності, тому проблема дослідження впливу тривоги і тривожності на ефективність спортивної діяльності є актуальною (Гринь, 2015) [9].

Тривожність визначає індивідуальну чутливість спортсмена до змагального стресу. Як риса особистості вона характеризує в тій чи іншій мірі схильність відчувати в більшості ситуацій побоювання, страх. Тривожність спортсмена пов'язана з очікуванням соціальних наслідків його успіху або невдачі.

Виявлення у спортсмена психічні процеси, необхідні для успішної спеціалізації в конкретному виді спорту, повинні мати тенденцію до розвитку і вдосконалення до рівня, необхідного для досягнення високих результатів у даному виді спортивної діяльності. Якщо дивитися у гандболі то, вид психологічної діяльності: колективно-евристичний. Колективно-евристичний вид - це спеціальні методи аналізу, що базуються на використанні досвіду, інтуїції фахівця та його творчого мислення. Необхідні психічні якості: евристичні здібності, комунікабельність, здатність до співпраці, здатність до оволодіння спортивними снарядами.

По суті робота зі спортивною командою – дуже тривалий і складний процес, особливо в спортивних іграх. У цьому випадку надто важливо зрозуміти, що команда – це щось єдине в житті й діяльності. Особливо необхідно правильно оцінити психологічні відносини між членами команди та їх ігрову взаємодію. У психологічному вивченні команди однаково важлива як проблема сумісності, так і лідерство.

Основними психологічними параметрами, діагностичними, при цьому контролі, являються: властивості нервової системи і темпераменту, рівень розвитку психічних процесів і властивостей уваги, відносно постійних станів і конфліктів, соціально-психологічний статус спортсмена в команді і ступінь його адаптації до потреб колективу, направленість особистості і риси характеру, керівні настанови і відносини.

У психології розрізняють тривожність як властивість, незмінну протягом життя рису особистості. Особистісну тривожність і тривогу розглядають як негативний емоційний стан, в якому знаходиться особистість на даний момент, досить тривалий і пов'язаний зі зміною нервово-психічної діяльності, яка є ситуативною тривогою (Сигал, 2006) [37].

Так як рівень ситуативної тривоги різний для різних людей, то метою тренера і спортивного психолога повинна бути допомога спортсмену в досягненні і визначенні зони оптимального збудження, тобто оптимального рівня «корисної тривоги» і зосередженні уваги кожного гандболіста на усвідомленні і подальшому досягненні зниження рівня тривожності. Якщо аналізувати тривожність в грі, то все починається з керівника (тренера) та лідера (капітана команди).

Зазвичай авторитет лідера в групі не менш сильний, ніж авторитет керівника. У ролі лідерів можуть виступати й офіційні керівники, але на практиці це зустрічається рідко, так як якості лідера і керівника, їх внутрішньо групові функції не тільки не збігаються, але іноді прямо протилежні. Наприклад, завдання керівника в конфліктній ситуації, що заважає роботі, полягає в тому, щоб зняти конфлікт і зробити так, щоб він не

заважав роботі. Права, дані керівникові, іноді допускають робити це ціною збитку, що наноситься деяким особистим інтересам окремих членів групи. У тій же ситуації завдання лідера буде зовсім іншою: зняти конфлікт, приймаючи до уваги особисті інтереси кожного учасника, навіть ціною завдаючи цим шкоди роботі.

У турботах керівника на першому місці зазвичай знаходиться справа, а в клопотах лідера головне – людина з усіма його емоціями. Отже, і лідер в групі, і керівник необхідні. Вони потрібні в кожній групі для регулювання двох взаємодоповнюючих систем відносин - ділових і особистих.

Як вважав Є.П Ільїн, лідер – член групи, який володіє необхідними організаторськими здібностями, займає центральне положення в структурі міжособистісних відносин членів групи, сприяючи своїм прикладом організації, управління групою і досягненню цілей найкращим шляхом для її членів. Відповідно до загальноприйнятої трактуванні, лідерство – це процес управління групою і організація поведінки людей, які здійснюють лідери (Ильин, 2008) [14].

Л.С. Вечір виділяв деякі якості та вміння, якими повинен володіти лідер:

Далекоглядність. Лідеру потрібно вміти визначити цілі організації і пояснити іншим їхній зміст. З розширенням справи, цілі організації, а отже, і завдання лідера ускладнюються, і якщо йому не вдасться постійно тримати колег в курсі своїх планів і визначати можливості їх втілення, то ставлення до роботи і моральний клімат погіршаться і врешті-решт всі хороші починання зійдуть нанівець.

Розсудливість. За тим, як приймаються рішення на вищому рівні організації, можна судити про що. Наприклад, лідери процвітаючих компаній, як правило, дуже багато часу витрачають на збір і обробку інформації.

Уміння гідно оцінити якості своїх підлеглих і зробити все, щоб змусити їх «викладатися» на роботі. Мати справу з обдарованою людиною набагато

складніше, ніж з підлабузником або нікчемою, і через це дуже багато, здавалося б, перспективні, компанії зазнали краху.

Енергійність. Керівник виснажується фізично, розумово, душевно.
Витривалість – запорука успішного керівництва.

Рішучість. Оскільки лідер прокладає нові шляхи в своїй роботі і приймає на себе весь можливий його ризик, то саме він часто зазнає невдачі у своїх починаннях. Важливо вміти піднятися після поразки, «пробивати» ідею, яку скептики вже давно поховали, і не перестраховуватися. На впевненість у своїх силах величезний вплив роблять родичі і друзі, конкретна ситуація і т.д. У США, наприклад, невдачу розглядають як частину вчення.

Послідовність – це своєрідна «лакмусовий папірець», визначальна хороша лідера. Уміння керувати в чому залежить від передбачуваності методів керівника, його поглядів і манери прийняття рішення. Найбільш важливим стає ця якість у тих випадках, коли повноваження керівника розподіляються між партнерами по роботі.

Справедливість. Вибудовуючи відносини з людьми, ми по-різному тлумачимо це поняття. Слід підкреслити, що справедливість і послідовність взаємопов'язані: наприклад, якщо лідер очікує від підлеглих такого вкладу в роботу, який гарантує їм місце на фірмі, то дуже важливо, що це правило застосовувалося до всіх без винятку. Справедливість у вирішенні подібних питань має величезний вплив на моральний клімат в компанії.

Безжалісність. При необхідності лідеру доводиться діяти безжально. Безжалісність - це не обов'язково жорстокість або бездушність. Моральні та етичні принципи лідера складають важливу частину його впливу на організацію, і якщо більшість співробітників вважають ці принципи розумними, всі його дії вони зазвичай сприймають в сприятливому світлі.

Самопізнання. Багато лідерів ексцентричні й егоїстичні. Для лідера надзвичайно важливі такі риси характеру, як уміння зрозуміти причини того, що він робить, оцінити свої достоїнства і недоліки, винести уроки як з

успіхів, так і з невдач. Майже завжди у лідера є людина, якій він довіряє і спільно з яким вирішує такі проблеми.

Здібності. Лідер повинен вміти говорити і слухати. Йому слід навчитися встановлювати і підтримувати коефіцієнт корисної дії співробітників, а також визначати стиль прийняття рішень. Лідеру потрібно знати, як заохочувати людей і як при необхідності зробити їм зауваження. І нарешті (але не в останню чергу), він повинен відчувати, коли втручатися і коли краще залишитися осторонь, – одним словом, уміти передати іншим частину своїх повноважень (Котляров, 2007) [21].

Вихід людини в лідери – результат взаємодії між ним і групою.

Спортивна група має чіткі і певні завдання, на вирішення яких спрямовані зусилля всіх її членів. Основний загально груповою метою є досягнення високих особистих і групових спортивних результатів. Загально групова мета сприяє кооперації, взаємодії всіх членів групи для досягнення поставленої мети, служить підставою для створення оптимальних міжособистісних взаємин (Никандров, 2009) [30].

Серед важливих умов, що впливають на фізичне і психологічне виховання гравця в процесі спортивного тренування і змагань, виділяється групова композиція (це певна групова структура, в якій якості елементів є члени групи, а форма взаємозв'язку – це подібність і відмінність їх індивідуально-психологічних властивостей).

У процесі становлення і розвитку спортивна група набуває таку групову якість, як згуртованість. Якщо вона має позитивну спрямованість, то це сприятливо впливає на ефективність спортивної діяльності. Є дані, що досить часто та чи інша команда, яка поступається в техніко-тактичному майстерності іншою, більш сильною, здобуває переконливу перемогу. У таких випадках кажуть, що команда виграла завдяки дружбі і моральної згуртованості її членів. Будь-яка команда починається з навчально-тренувальної групи. І якщо в ній створюється атмосфера зацікавленості та задоволення, то в подальшому в цій спортивній групі командний образ буде

найбільш ефективним. Без дружби і згуртованості спортивного колективу немислимі досягнення в спорті (Ильин, 2008) [14].

Для спортивної групи характерні соціально-психологічні явища, носіями яких може бути саме команда, а не окремих спортсменів. Серед цих явищ – групові настрої і мислення, групові судження, норми і т.д. Нагадаємо, що групові норми багато в чому визначають поведінку людини в групі, яке може значно відрізнятись від його поведінки поза нею.

У групі може бути різний психологічний клімат. Це досить стійке явище. Хороший, сприятливий психологічний клімат сприяє найбільш успішному досягненню групою мети, подолання перешкод, а також дозволяє ефективно вирішувати виникаючі в групі конфлікти.

Тренер спортивної команди повинен вміти кваліфіковано попереджати і вирішувати міжособистісні конфлікти, в іншому випадку при організації навчально-тренувального процесу, участі в змаганнях і неформальному спілкуванні він зіткнеться з багатьма труднощами.

Систематичні та планомірні заняття спортом дуже впливають на формування позитивних рис характеру спортсмена. Цьому сприяють активні прояви спортсменів у процесі занять спортом і характер самої спортивної діяльності, що складається із систематичних тренувальних занять і спортивних змагань. Спорт сприяє формуванню таких рис характеру, як сила волі, сміливість, самовладання, рішучість, наполегливість, упевненість у своїх силах, прагнення до перемоги, стійкість, витримка, дисциплінованість і ін. У процесі тренування досягається стан високий морально-вольової готовності, що виражається в почутті впевненості, рішучості, у свідомості своєї здібності виявити необхідні вольові зусилля.

У групі можна спостерігати здорову конкуренцію. Це проявляється в тому, що кожен член групи прагне стати краще за інших і швидше отримати більш високий спортивний розряд. Така позиція майже всіх учнів не може бути причиною роз'єднання групи і не призводить до конфліктів і нерозуміння. Навпаки, в групі часто присутня здорова атмосфера

суперництва. Але спортсмени, які виділяються кращими результатами, користуються великим авторитетом, а решта тягнуться за ними. Тренер в процесі навчання може враховувати цей фактор (Петухов, 2007) [32].

На психічний стан спортсмена впливають безліч факторів котрі налаштовують його до дій. Тому лідер повинен бути стійкий до зовнішніх і внутрішніх подразників, щоб вивести свою команду на достатній рівень.

Висновки до першого розділу

Спортивна команда являє собою вид «малої» соціальної групи, в ній повинен бути взаємозв'язок, якій відповідає відомим соціально-психологічним схемами та педагогічному плану. Концепція стадіальності розвитку групи як колективу відповідає спостережуваним і в спортивній практиці фактами різної успішності команд з високим або низьким рівнем зіграності і згуртованості.

В кожній команді існує групова динаміка – це сукупність внутрішньо-групових соціально-психологічних процесів і явищ, що характеризують весь цикл життєдіяльності команди, етапи її утворення, функціонування, розвитку, стагнації, регресу і розпаду.

Бадьорий, спокійний чи тривожний тон життя команди в значній мірі визначає відносини між спортсменами, їх задоволеність від перебування в команді, ефективність їхньої діяльності.

Лідер, це стрижень команди, яким стає найбільш успішний чи сильний гравець. Якщо лідер команди знаходить порозуміння з тренером, це позитивно впливає на загальну успішність колективу. В протилежному випадку, назріває серйозний внутрішньо-груповий конфлікт, що може призвести до програшів команди і можливого звільнення тренера.

Успішність спортсменів також залежить від стилю керівництва, що його обирає тренер.

Сама особистість спортсмена формується під егідою виду спорту, до якого він належить.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Наше дослідження проводилося на базі п'ятьох команд гандболісток віком 13 - 14 років. Більш детальні дані про контингент дослідження представлені в таблицях 2.1., 2.2., 2.3., 2.4., 2.5.

Дослідження проводились на базі Скадовського стадіону з пляжних видів спорту «Енергія». Матеріальна база даного стадіону в достатній мірі відповідає тим вимогам, які були необхідні для вирішення поставлених у дослідженні завдань.

У процесі дослідження брали участь херсонська гандбольна команда дитячої ліги «ХВУФК» 2003 - 2004 року народження. Всього в дослідженні приймало участь п'ятнадцять гравців, які мають різні вікові показники, різний спортивний розряд, спортивний стаж та амплуа.

Характеристика контингенту дослідження

Таблиця 2.1.

Херсонський фаховий спортивний коледж Херсонської обласної ради (далі - ХФСК ХОР)

№	І.П.	Амплуа	Рік народження	Спортивний стаж	Розряд
1.	Софія С.	Воротар	2006	5 років	I
2.	Олександра Г.	Воротар	2006	4 роки	I
3.	Олеся Л.	Воротар	2007	4 роки	I
4.	Маргарита Т.	Захисник	2006	6 років	I
5.	Валерія Р.	Нападаючий	2006	5 років	I

Продовж. табл. 2.1.

**Херсонський фаховий спортивний коледж
Херсонської обласної ради (далі - ХФСК ХОР)**

6.	Олександра Н.	Нападаючий	2007	4 роки	I
7.	Дар'я К.	Захисник Нападаючий	2006	5 років	I
8.	Поліна Д.	Нападаючий	2007	5 років	I
9.	Катерина С.	Захисник Нападаючий	2007	6 років	I
10.	Юлія П.	Захисник	2006	6 років	I
11.	Владислава С.	Нападаючий Захисник	2006	6 років	I
12.	Аліна А.	Захисник	2007	4 роки	I
13.	Юлія Ч.	Захисник	2006	6 років	I
14.	Вікторія Ю.	Нападаючий Захисник	2006	6 років	I

Таблиця 2.2.

**Дитячо-юнацька спортивна школа №4 (м. Кривий Ріг)
(далі – ДЮСШ №4)**

№	І.П.	Амплуа	Рік народження	Спортивний стаж	Розряд
1.	Анастасія П.	Воротар	2006	5 років	I
2.	Валерія М.	Воротар	2007	1 рік	III
3.	Дар'я К.	Захисник	2006	4 роки	III
4.	Анастасія Н.	Захисник	2006	4 роки	II

Продовж. табл. 2.2

Дитячо-юнацька спортивна школа №4 (м. Кривий Ріг)**(далі – ДЮСШ №4)**

5.	Анжела Ч.	Захисник Нападаючий	2007	3 роки	II
6.	Оксана Ц.	Захисник Нападаючий	2006	6 років	I
7.	Мілена Є.	Нападаючий Захисник	2007	5 років	I
8.	Ева Г.	Нападаючий	2007	3 роки	III
9.	Христина В.	Нападаючий	2006	3 роки	II
10.	Юлія Я.	Нападаючий Захисник	2007	4 роки	II
11.	Анастасія Ф.	Нападаючий	2006	4 роки	I

Таблиця 2.3.

Збірна Кіровоградської області (м. Знам'янка)**(далі – Збірна)**

№	І.П.	Амплуа	Рік народження	Спортивний стаж	Розряд
1.	Мар'яна Л.	Воротар	2006	3 роки	III
2.	Катерина К.	Воротар	2008	4 роки	I юн.
3.	Кіра Л.	Захисник	2007	4 роки	III
4.	Нанна С.	Захисник Нападаючий	2006	5 років	III
5.	Владислава Т.	Захисник	2007	3 роки	III

Збірна Кіровоградської області (м. Знамянка)**(далі – Збірна)**

6.	Уляна К.	Захисник Нападаючий	2006	6 років	III
7.	Віра К.	Нападаючий Захисник	2006	6 років	III
8.	Анастасія Х.	Нападаючий	2007	2 роки	III
9.	Марія Л.	Захисник Нападаючий	2008	2 роки	I юн.
10.	Валерія К.	Нападаючий	2007	5 років	III
11.	Дарина Т.	Нападаючий	2007	4 роки	III
12.	Софія А.	Нападаючий	2007	4 роки	III

Таблиця 2.4.

Спортивна дитячо-юнацька школа олімпійського резерву**(м. Зіньків) (далі - СДЮШОР)**

№	І.П.	Амплуа	Рік народження	Спортивний стаж	Розряд
1.	Діана Ш.	Воротар	2006	4 роки	II
2.	Аліна П.	Захисник	2007	4 роки	II
3.	Марія К.	Захисник	2006	3 роки	II
4.	Олександра П.	Захисник Нападаючий	2007	4 роки	II
5.	Ірина З.	Захисник Нападаючий	2007	5 років	II

Продовж. табл. 2.4.

**Спортивна дитячо-юнацька школа олімпійського резерву
(м. Зіньків) (далі - СДЮШОР)**

6.	Анна А.	Нападаючий	2007	5 років	II
7.	Анна Б.	Нападаючий	2006	4 роки	II
8.	Юліана Г.	Нападаючий Захисник	2006	4 роки	III
9.	Валерія М.	Нападаючий Захисник	2006	3 роки	III
10.	Анастасія С.	Нападаючий Захисник	2007	6 років	II
11.	Софія С.	Захисник Нападаючий	2006	5 років	II

Таблиця 2.5.

**Дитячо-юнацька спортивна школа «Стрімкий м'яч» (м. Київ)
(далі – «Стрімкий м'яч»)**

№	І.П.	Амплуа	Рік народження	Спортивний стаж	Розряд
1.	Олена Я.	Воротар	2006	4 роки	I
2.	Єлизавета Д.	Воротар	2007	4 роки	I
3.	Кіра С.	Захисник	2006	5 років	I
4.	Людмила Б.	Захисник	2006	4 роки	I
5.	Юлія М.	Захисник Нападаючий	2007	5 років	I
6.	Євгенія М.	Захисник Нападаючий	2006	5 років	I

Продовж. табл. 2.5.

**Дитячо-юнацька спортивна школа «Стрімкий м'яч» (м. Київ)
(далі – «Стрімкий м'яч»)**

7.	Дар'я Он.	Захисник Нападаючий	2007	6 років	II
8.	Дарія От.	Нападаючий	2006	4 роки	I
9.	Марія К.	Нападаючий Захисник	2007	4 роки	II
10.	Юлія П.	Нападаючий Захисник	2007	5 років	II
11.	Юліана Д.	Нападаючий Захисник	2006	5 років	II
12.	Аліна Р.	Нападаючий Захисник	2006	4 роки	I
13.	Катерина П.	Захисник Нападаючий	2007	5 років	II

За мету було поставлено встановити взаємозв'язок між властивостями особистості та змагальною діяльністю юних гандболісток. Дослідження проводилося у вигляді декількох методик наведених в підрозділі 2.2.

Методика тестування включала наступні тести: методика «Опитувальник САН», методика Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна «Шкала самооцінки реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності», методика «Соціометричне дослідження групи» Дж. Морено, методика «Визначення індексу групової згуртованості Сішора» [35].

2.2. Методи дослідження

Тест 1

Методика Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна «Шкала самооцінки реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності» (див. Додаток Б).

Експеримент проводився в три етапи. Завданням дослідження було: з'ясувати рівень тривожності спортсмена у житті (ОТ) і перед стартом (СТ), та з'ясувати, як ці результати впливають на результат на змаганнях. Тестування проводилося анонімно, що підвищує надійність експерименту.

Дана методика дозволяє зробити істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особи: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативною або постійною, тобто особовою. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особи, але і до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності і активності особи, її темпераменту і характеру. Ця методика, є розгорненою суб'єктивною характеристикою особи, що зовсім не зменшує її цінності в психодіагностичному плані.

За Ю.Л. Ханіним, стани тривоги або ситуативна тривожність, що позначаються однаково: «СТ», виникають як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе відношення, загрози своїй самоповазі, престижу). Навпаки, особова тривожність «ОТ» як межа, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів. Отже, тут мова йде про щодо стійкої схильності людини сприймати загрозу своєму «Я» в самих різних ситуаціях і реагувати на ці ситуації підвищенням СТ. Величина ОТ характеризує минулий досвід індивіда, тобто наскільки часто йому доводилося випробовувати СТ. Шкала реактивної і особистісної тривожності (ШРОТ) має дві самостійні підшкали для окремого вимірювання тієї чи іншої форми тривожності: підшкала оцінки СТ з головним питанням про самопочуття в

даний момент і підшкала оцінки ОТ з формулюванням про самопочуття звичайному.

Результати оцінюються зазвичай в градаціях: до 30 балів – низька; 31 – 45 балів – середня; 46 балів і більш – висока тривожність.

Ситуативна тривожність (СТ) визначається за ключем:

$$СТ=(3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20)+50 = \dots$$

Особистісна тривожність (ОТ) визначається за ключем:

$$ОТ=(2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19)+35 = \dots$$

Опитувальники для визначення особистісної та ситуативної тривожності представлено в додатку А та Б.

Поняття ситуативної (актуальної), тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але і більш загальний психологічний сенс. За нашим досвідом, діагностика реактивної і активної тривожності дозволяє достатньо безумовно судити про прояв двох основних особливостей поведінки особи в плані відносин до діяльності, а саме:

1. За значенням в балах, отриманих для реактивної тривожності, відкривається можливість оцінки параметра реактивності особи в сенсі її включеності, зануреній в діяльність, в ситуацію взаємодії внутрішнього і зовнішнього. Зокрема, в реактивності ми бачимо прояв індивідних властивостей і частково властивостей індивідуальності людини, а саме, прояв психодинаміки і темпераменту в структурі властивостей його особи. Висока реактивність, за Я. Стреляу, відповідає темпераменту меланхоліка, менш висока – флегматика, а низька реактивність – холерика і вслід за ним – сангвініка.

2. Міркуючи подібним же чином, за значенням (у балах), одержаних для активної, особистісної тривожності, можна заздалегідь оцінити активність особи в плані її характерологічних властивостей. Висока активність відповідає, за нашою моделлю особи – сангвініки і меланхоліки, а низька – флегматики і холерика, - особовим станам і властивостям,

адекватним розумовому і практико-розумовому, а також художньому і практико-художньому типам характеру.

Тест 2

Методика «Опитувальник САН» (див. Додаток В).

Тест диференціальної самооцінки психічного стану розроблений: В.А. Доськіна, Н.А. Лавренцова, М.П. Мірошников і В.Б. Шарай (1973 г.) На основі принципу полярних профілів Ч. Осгуда і призначений для вивчення таких характеристик, як самопочуття, активність, настрої. Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими випробуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара представлена у вигляді шкали, на якій випробуваний зазначає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану. Шкала складається з індексів (3, 2, 1, 0, 1, 2, 3), що відображають можливу ступінь рухливості, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настій).

Обробка даних. При підрахунку крайній ступінь вираженості негативного полюсу пари оцінюється в один бал, а крайній ступінь вираженості позитивного полюса пари – в сім балів. При цьому потрібно враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії, і підраховується кількість балів за кожною з них (перелік питань в додатку В).

Самопочуття (сума балів за шкалами): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність (сума балів за шкалами): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій (сума балів за шкалами): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати за кожною категорією діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче чотирьох свідчать про брехоту. Нормальні оцінки стану лежать в діапазоні 5-5,5 балів. Слід

врахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, а й їх співвідношення.

Тест 3

Методика «Соціометричне дослідження групи» (за Джейкобом Морено) (див. Додаток Г).

Мета: визначення структури міжособистісних відносин всередині групи, індексу групової згуртованості та соціометричного статусу окремого учня (перелік питань в додатку Г).

Під час процедури дослідження кожен член групи повинен мати можливість здійснювати всі вибори самостійно, не потрапляючи під вплив інших або не побоюючись, що його результати стануть відомі іншим.

Обробка результатів: Обробка результатів проводиться кількісно і графічно, шляхом побудови соціоматриці та соціограми.

Кількісна обробка включає в себе побудову таблиці, так званої «соціоматриці», де по рядках можна відстежувати зроблені членами групи вибори, а по стовпцях – випадки, коли ті ж самі учні виступають в якості об'єктів вибору. Наявність такої матриці дозволяє провести підрахунки соціометричних індексів – індивідуальних і групових.

Соціограма – наочна карта групи, на якій позначаються соціометричні вибори. За неї зазвичай виявляється структура міжособистісних відносин всередині групи. Першим відшукується лідер та інші впливові індивіди, потім підгрупи – угруповання і їх зв'язки (характеризують психологічний клімат групи), ізольовані і відкинуті члени групи.

Головний індивідуальний показник – індекс соціометричного статусу, який тим більше, чим більше виборів отримав індивід у своїй групі. Статус відображає потенційну здатність індивіда до лідерства. Статус може бути, залежно від характеру виборів, позитивним чи негативним.

На рівні групи головний соціометричний показник – індекс групової згуртованості, що відображає ступінь взаємозв'язку членів групи в цілому.

Результати опитування занести до соціоматриці. Соціоматриця – це таблиця, яка графічно зображує вибори учнів за допомогою умовних позначок (+).

Соціоматриця містить стільки рядкових номерів, скільки учнів у групі.

Таблиця 2.6.

Матриця вибору

№ п/п	Прізвище (хто вибирає)	Кого вибирають															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	...	25	Σ	
1					+						+					+	
2																	
3																	
4		+															
5																	
25																	
	Всього виборів																
	Всього взаємовиборів																

В кожному рядку проти номерів учнів, обраних конкретним учнем, ставиться позначка «+» (наприклад учень №1 обрав учнів за № 4, 10, 25; тому знаки «+» ставляться на перехресті першого рядка і стовпчиків №№ 4, 10, 25).

Якщо учні обрали один одного (наприклад, №1 вибрав №4, а №4 вибрав №1), то це – взаємовибір. Ці вибори треба виділити (обвести кружечком).

Після заповнення соціоматриці підраховується загальна кількість виборів в кожному вертикальному стовпчику і записується до графі «Всього

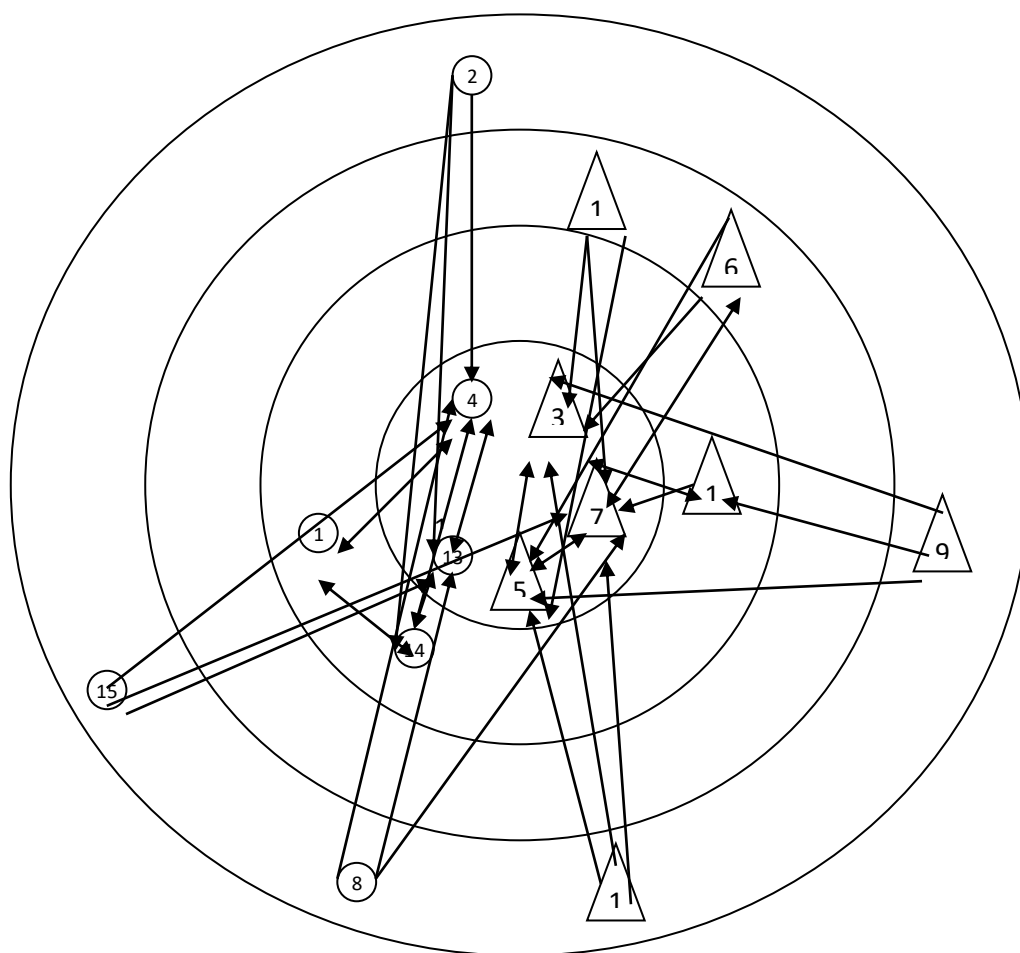
виборів». Потім підраховується загальна кількість взаємовиборів в кожному стовпчику і записується до графі «Всього взаємовиборів».

Далі будується соціограма (досить велика, щоб було зручно з нею працювати). Соціограма – це чотири концентричних кола, розділені вертикальною лінією на дві частини (розподіл за статевою ознакою).

У цих колах треба розташувати всі номери учнів класу (використовуючи умовні позначки).

○ - дівчата

△ 1 - хлопці



У першому колі (центральному) зображуємо тих, хто має найбільшу кількість виборів (це так звані «лідери» або «соціометричні зірки»). Вони мають виборів у два рази більше середньої кількості. Друге коло – «переважаючі» або «наближені», які мають середню кількість виборів. Третє коло – «зневажені» або «відсунуті» – кількість виборів менша за середню.

Четверте коло – «ізолювані» або «неприйняті» – учні, які не отримали жодного вибору.

Тест 4. Методика «Визначення індексу групової згуртованості Сішора» (див. Додаток Д).

Призначення та інструкція. Групова згуртованість - один із найважливіших параметрів, який вказує на ступінь інтеграції групи, її згуртованість у єдине ціле – можна визначити не лише шляхом розрахунку відповідних соціометричних індексів (перелік питань в додатку Д).

Значно простіше це зробити за допомогою методики, яка складається з 5 запитань з декількома варіантами відповідей на кожне.

Відповіді кодуються у балах відповідно до наведених у дужках значення (максимальна сума +19 балів, мінімальна – -5).

Протягом опитування необхідно вказувати бали.

Обробка результатів. Рівні групові згуртованості: 15,1 балів і вище - високий, 11,6-15 балів - вище середнього, 7-11,5 - середній, 4-6,9 - нижче середнього, 4 і нижче - низький.

2.3. Методи математичної статистики

Математично-статистичний аналіз полягає у визначенні числових характеристик вибірок: середніх арифметичних.

Програма статистичної обробки експериментальних даних включала в себе визначення оцінок середніх арифметичних величин та аналізу результатів досліджень згідно встановлених норм.

Для визначення середнього значення груп даних обчислюється середня арифметична за формою:

$$X = \frac{\sum V}{n},$$

де, X – середня арифметична; Σ – знак суми; V – одержані у дослідженні значення (варіанти); n – кількість значень (варіантів).

Для визначення відсотків та формування результатів за різними рівнями ми підраховали фізичну та технічну підготовленість. Підрахунки проводились за певною формулою:

$$X_B = \frac{B \times 100\%}{A},$$

де А – загальна кількість показників; В – кількість показників, відсоток який необхідно визначити; X_B – відсоток показників В по відношенню до кількості А.

Для визначення впливу прояву взаємозв'язку між досліджуваними параметрами соціально-психологічних станів на ефективність змагальної діяльності ми провели кореляційний аналіз, який доцільніше проводити за допомогою обчислення коефіцієнта кореляції розрахованого для кількісних вимірів за формулою:

$$r = \frac{\sum_3 (X^3 - \bar{X})(Y^3 - \bar{Y})}{\sqrt{\sum_3 (X^3 - \bar{X})^2 (Y^3 - \bar{Y})^2}},$$

де X^3 , Y^2 – числові значення величини, між якими встановлюється кореляційний зв'язок; \bar{X} , \bar{Y} - середня арифметична величина першої ознаки.

Для визначення коефіцієнта кореляції застосовують наступний алгоритм підрахунків: визначити середні арифметичні значення для 1 - ї й 2 - ї ознаки; обчислити значення, тобто різниці між окремими показниками й середне арифметичним значеннями кожної ознаки; звести отримані значення різниць у квадрат; визначити суми квадратів різниць; визначити добуток різниць; визначити суму добутків різниць; підставити отримані значення у формулу й обчислити коефіцієнт кореляції.

Визначений коефіцієнт кореляції показує взаємозв'язок між ознаками. Якщо коефіцієнт кореляції наближається до одиниці та це вказує на тісний взаємозв'язок, а якщо даний коефіцієнт наближується до нуля то це говорить про відсутність взаємозв'язку між певними ознаками. Для визначення вірогідності отриманого значення коефіцієнта, необхідно зрівняти його із

критичним значенням по спеціальній таблиці. Якщо отримане значення коефіцієнт кореляції перевершує табличне значення при заданому рівні значення ($r > r_{\text{крит}}$), то наявність негативного зв'язку між досліджуваними ознаками можна вважати достовірним і навпаки.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Результати психологічного стану особистості спортивної команди

Перша діагностика спрямована на тривожності спортсмена у житті (ОТ) і перед стартом (СТ). Завдяки цій методиці можна дізнатися, чому спортсмен зіграв не на всю потужність або виклався на всі 100%.

Таблиця 3.1

Діагностика тривожності спортсмена у житті (ОТ)

№	Команда	Тривожність			
		Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень(%)	Всього опитаних
1.	ХФСК ХОР	0%	28,5% (4)	71,5% (10)	14
2.	ДЮСШ №4	0%	63,6% (7)	36,4% (4)	11
3.	Збірна	16,7% (2)	8,3% (1)	75%(9)	12
4.	СДЮШОР	9,9% (1)	18,2% (2)	71,9% (8)	11
5.	«Стрімкий м'яч»	0%	23,1% (3)	76,9% (10)	13

Звертаючи увагу на результати то можна сказати, що дівчата з команд ХФСК ХОР, ДЮСШ №4, «Стрімкий м'яч» у повсякденному житті спокійні та врівноважені, бо виявлено низький рівень тривожності.

У 2-х командах, ми можемо спостерігати, що у деяких гравців високий рівень тривожності у повсякденному житті. Це можливо пояснити тим, що в Збірній команді 2 спортсмени не являються гравцями цієї команди (вони з іншої спортивної школи) але за сформованими обставинами вони повинні грати за цю команду. В команді СДЮШОР виявлено у одного спортсмена високий рівень тривожності і це капітан команди. В цій команді на змаганнях капітан, як тренер. Якщо поруч немає тренера, всі обов'язки переходять на

капітана. Спортсмен дуже відповідальний і тому він хвилювався щоб не підвести тренера у потрібну хвилину.

Таблиця 3.2

Діагностика тривожності перед стартом (СТ)

№	Команда	Тривожність			
		Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень(%)	Всього опитаних
1.	ХФСК ХОР	64,3% (9)	35,7% (5)	0%	14
2.	ДЮСШ №4	18,2% (2)	71,9% (8)	9,9% (1)	11
3.	Збірна	83,3% (10)	16,7% (2)	0%	12
4.	СДЮШОР	72,7% (8)	27,3% (3)	0%	11
5.	«Стрімкий м'яч»	53,7% (7)	38,4% (5)	7,9% (1)	13

Проаналізувавши результати цієї таблиці, можна зауважити, що у більшості команд високий рівень тривожності. А у однієї команди середній. Висновок: що після тестування всі дівчата шли на ігри з сильним суперником, тому в них така висока тривожність. Бо від цих ігор залежало, яку медаль вони отримують. Кожна команда справились з поставленою задачею тренера по різному.

Якщо аналізувати ігри за перше та друге місце, то за ці місця боролися команди ХФСК ХОР та «Стрімкий м'яч». Перше місце виборола команда «Стрімкий м'яч», а ХФСК ХОР посів друге місце. Ці дві команди по майстерності рівні але психологічний стан гравців був різний, що і спричинило поразку другої команди. Після моєї бесіди з тренером команди ХФСК ХОР я зробила висновок, що де які гравці із-за високої тривожності не зовсім добре зіграли, бо дуже переживали, особливо лідер команди, а від нього в більшій мірі залежить стан команди на площадці.

Аналізуючи команду СДЮШОР, яка зайняла 4 місце турнірної таблиці, то вони були фізично слабші ніж суперники з якими вони грали (КДЮСШ

№3 – Харків 1), тому і виявлено високий рівень тривожності. Але дівчата цю гру провели достойно і виклались на всі 90%. Тренер командою задоволений.

Команда ДЮСШ №4 посіла п'яте місце турнірної таблиці, а Збірна команда сьоме. Тестування цих команд проходило в екваторі чемпіонату України з пляжного гандболу де ці дві команди вдруге зустрілись на арені. ДЮСШ №4 одержала перемогу але тренер був не дуже задоволений грою своєї команди, бо вони спортсменки зрозуміли, що суперник фізично не сильніший за них і вони розслабились. Тому і результати психологічного стану тривожності були середніми. У Збірної команди діагностика тривожності була на високому рівні, бо кожна їх гра була для них складною. Ця команда вперше виступила на таких змаганнях і цим нам зрозуміло їх високий рівень тривожності. Але поспілкувавшись з тренером, я зробила висновки, що зі всіма завданнями тренера вони справились не зважаючи на те, що вони посіли друге місце з кінця турнірної таблиці.

Друга діагностика спрямована на дослідженні САН, через ці чинники залежить настрої на спілкування, роботу в колективі, тренування і змагальну діяльність.

Самопочуття – це комплекс суб'єктивних відчуттів, що відображають ступінь фізіологічної та психологічної комфортності стану людини, напрямок думок почуттів тощо.

Активність – одна зі сфер прояву темпераменту, яка визначається інтенсивністю і об'ємом взаємодії людини з фізичним та соціальним середовищем. За цим параметром людина може бути інертним, пасивним, спокійним, ініціативним, активним або стрімким.

Настрої – емоційний стан людини, пов'язане зі слабо вираженими позитивними або негативними емоціями і існує протягом тривалого часу.

Рівень психічних станів юних гандболісток 13 – 14 років у %

Таблиця 3.3

Херсонський фаховий спортивний коледж Херсонської обласної ради

№	Ознаки	Самопочуття	Активність	Настрій
	Рівні	у %	у %	у %
1.	Високий	43,4% (6)	42,6% (6)	71,3% (10)
2.	Достатній	28,3% (4)	28,6% (4)	21,3% (3)
3.	Середній	28,3% (4)	21,4% (3)	7,4% (1)
4.	Низький	0	7,4% (1)	0

Таблиця 3.4

Дитячо-юнацька спортивна школа №4

№	Ознаки	Самопочуття	Активність	Настрій
	Рівні	у %	у %	у %
1.	Високий	63,6% (7)	36,4% (4)	72,2% (8)
2.	Достатній	18,2% (2)	36,4% (4)	18,1% (2)
3.	Середній	18,2% (2)	27,2% (3)	0
4.	Низький	0	0	9,6% (1)

Таблиця 3.5

Збірна

№	Ознаки	Самопочуття	Активність	Настрій
	Рівні	у %	у %	у %
1.	Високий	66,7% (8)	50% (6)	66,7% (8)
2.	Достатній	16,7% (2)	25% (3)	16,7% (2)
3.	Середній	8,3% (1)	16,7% (2)	8,3% (1)
4.	Низький	8,3% (1)	8,3% (1)	8,3% (1)

Таблиця 3.6

Спортивна дитячо-юнацька школа олімпійського резерву

№	Ознаки	Самопочуття	Активність	Настрій
	Рівні	у %	у %	у %
1.	Високий	45,4% (5)	27,1% (3)	45,4% (5)
2.	Достатній	36,4% (4)	45,3% (5)	18,2% (2)
3.	Середній	18,2% (2)	9,2% (1)	27,2% (3)
4.	Низький	0	18,2% (2)	9,2% (1)

Таблиця 3.7

«Стрімкий м'яч»

№	Ознаки	Самопочуття	Активність	Настрій
	Рівні	у %	у %	у %
1.	Високий	46,2% (6)	46,2% (6)	46,2% (6)
2.	Достатній	30,7% (4)	38,4% (5)	23,1% (3)
3.	Середній	23,1% (3)	15,4% (2)	30,7% (4)
4.	Низький	0	0	0

Звертаючи увагу на результати діагностики, можна сказати, що самопочуття всіх команд на високому рівні. Активність команд різна тому, що деякі втомились із-за ігор, бо ігри проходять на свіжому повітрі під яскравим сонцем. Але у більшості команд активність теж на високому рівні. Настрій команд на достатньому рівні. Це пов'язано з тим, що команди знаходяться на березі чорного моря, де є все щоб у спортсменів підвищувався настрій та самопочуття. Але у деяких спортсменів різних команд рівень настрою низький – це обумовлюється тим, що спортсмени засмучені із-за програшу, не вдалої своєї особистої гри.

3.2. Соціальні чинники юних гандболісток

Згуртованість єдиної команди досягається наявністю єдиної мети – перемоги. Спортсмени проводять багато часу разом на тренуваннях, тому система відносин повинна приносити почуття задоволення від перебування в такому колективі. Великий вплив на формування міжособистісних стосунків у команді робить діяльність тренера.

Створити хороший соціально-психологічний клімат у спортивному колективі, підібрати команду так, щоб всі її члени не тільки успішно взаємодіяли на полі чи майданчику, а й гармоніювали між собою як особистості, побудувати правильні взаємини в колективі – велике мистецтво і велика психолого-педагогічна праця.

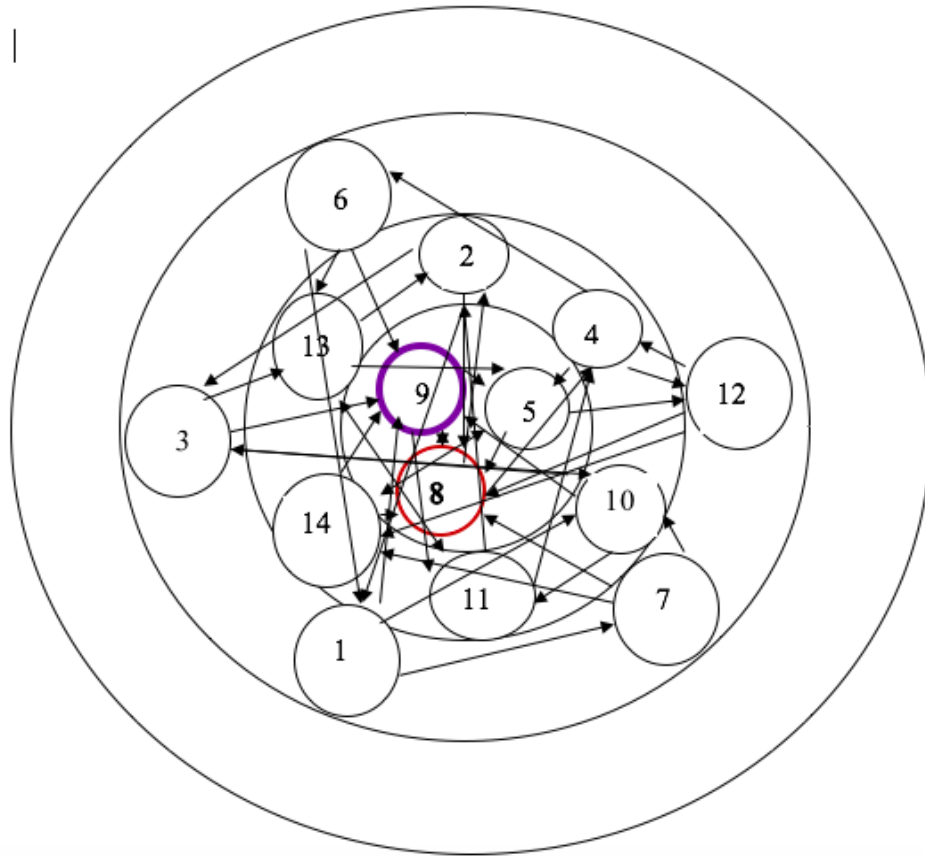
Проведене нами дослідження дозволяє побачити рівень згуртованості команди. Результати методики «Визначення індексу групової згуртованості Сішора» (Ложкин Г.В.) представлені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Рівень індексу групової згуртованості спортивної команди

№	Команда	Рівні згуртованості					
		Високий (%)	Вище середнього (%)	Середній (%)	Нижче середнього (%)	Низький (%)	Всього опитаних
1.	ХФСК ХОР	42,8(6)	28,6(4)	28,6(4)	-	-	14
2.	ДЮСШ №4	9,4(1)	54,2(6)	36,4(4)	-	-	11
3.	Збірна	33,3(4)	16,7(2)	33,3(4)	-	16,7(2)	12
4.	СДЮШОР	-	54,2(6)	27,3(3)	18,5(2)	-	11
5.	«Стрімкий м'яч»	53,8(7)	23,1(3)	23,1 (3)	-	-	13

Проаналізувавши результати цього тесту, можна зауважити: що у всіх команд високий рівень згуртованості. Це означає, що у гандбольних командах хороше ставлення один до одного, сприятливий психологічний



○ - Капітан команди ○ - Зам капітана

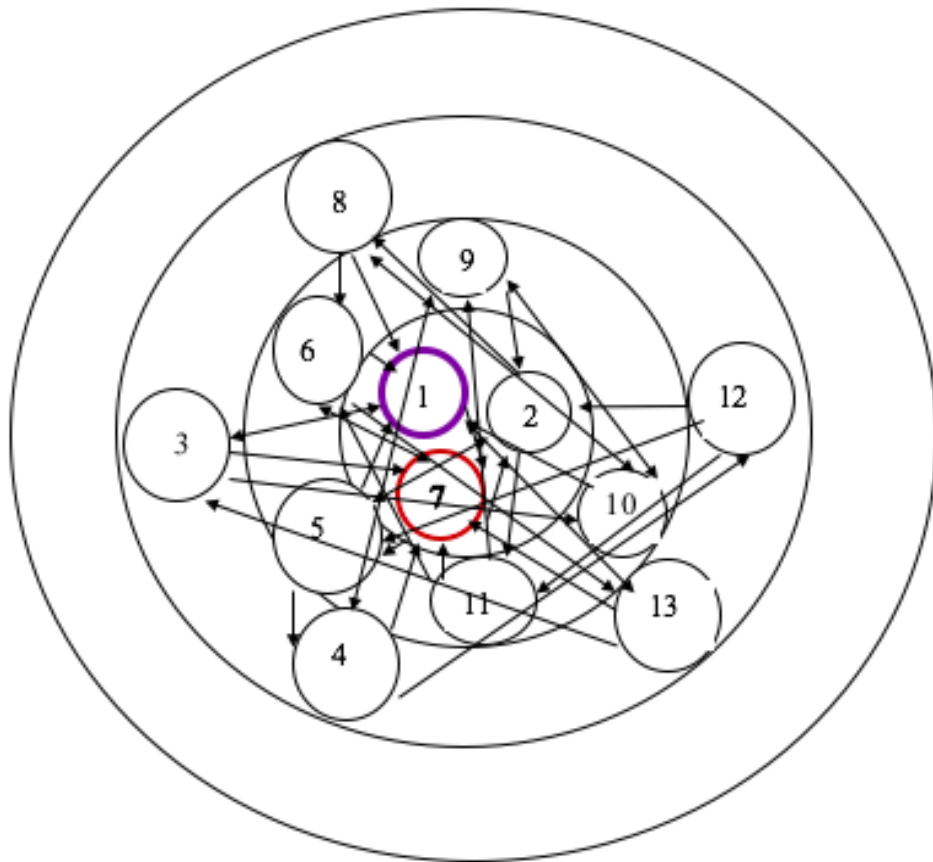
Таблиця 3.10.

«Стрімкий м'яч»

№ п/п	Прізвище (хто вибирає)	Кого обирали												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.	Олена Я. (зам капітана)		2					1						3
2.	Єлизавета Д.					3			1			2		
3.	Кіра С.	1						2			3			
4.	Людмила Б.							1		2			3	
5.	Юлія М.	1	2		3									
6.	Євгенія М.	2						1						3
7.	Дар'я Он. (капітан)		3			2	1							

«Стрімкий м'яч»

8.	Дарія От.	3					1				2			
9.	Марія К.		1		2						3			
10.	Юлія П.	1							2	3				
11.	Юліана Д.						3	2		1				
12.	Аліна Р.		2			1						2		
13.	Катерина П.	1		3				2						
Всього виборів		7	6	1	2	3	3	6	2	3	3	3	1	2
Всього взаємовиборів		1	1	0	1	1	1	1	1	2	2	0	0	1



- Капітан команди



- Зам капітана

Таблиця 3.11.

Дитячо-юнацька спортивна школа №4

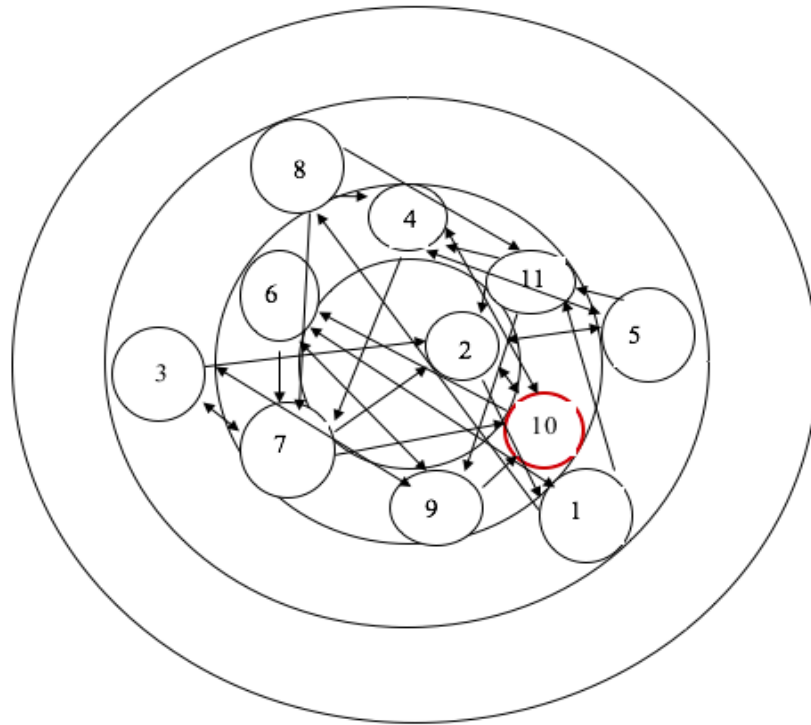
№ п/п	Прізвище (хто вибирає)	Кого обирали										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Анастасія П.						2		3			1
2.	Валерія М.	1				2					3	
3.	Дар'я К.		1					2		3		
4.	Анастасія Н.					1		3			2	
5.	Анжела Ч.		3		1							2
6.	Оксана Ц.	2						3		1		
7.	Мілена Є.		2	3							1	
8.	Ева Г.				3			2				1
9.	Христина В.			1			2				3	
10.	Юлія Я. (Капітан)		1		3		2					
11.	Анастасія Ф.		2		3					1		
Всього виборів		2	5	2	4	2	3	4	1	3	4	3
Всього взаємовиборів		1	2	2	2	2	2	1	0	1	2	0



- Капітан команди



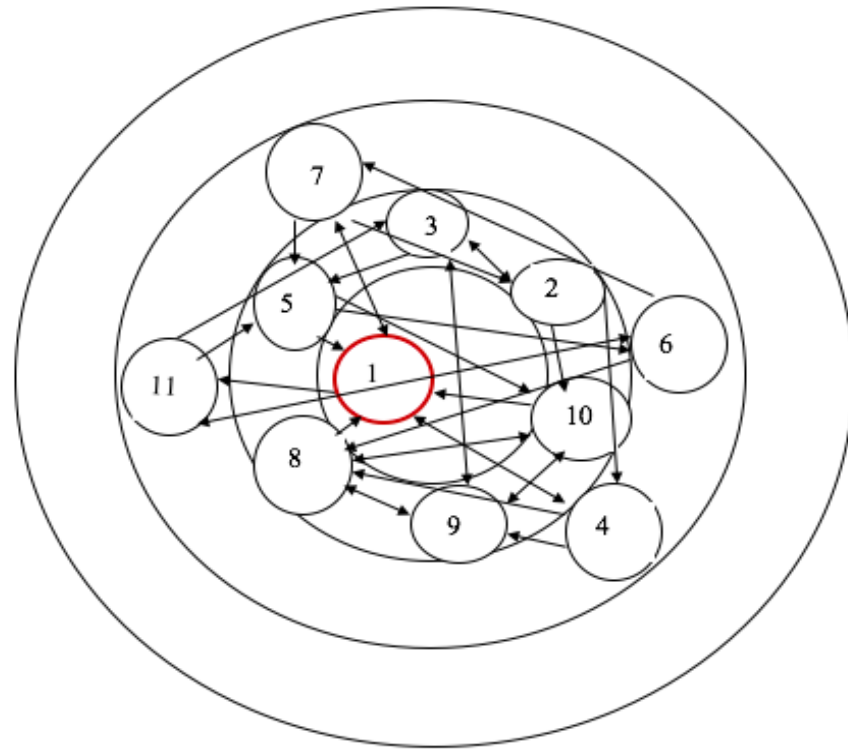
- Зам капітана



Таблиця 3.12.

Спортивна дитячо-юнацька школа олімпійського резерву

№ п/п	Прізвище (хто вибирає)	Кого обирали										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Діана Ш. (капітан)				3			1				2
2.	Аліна П.			1	3						2	
3.	Марія К.		2			1				3		
4.	Олександра П.		3						2	1		
5.	Ірина З.	2					3				1	
6.	Анна А.	1						3	2			
7.	Анна Б.	1	3			2						
8.	Юліана Г.	2								1	3	
9.	Валерія М.			3					1		2	
10.	Анастасія С.	2							1	3		
11.	Софія С.			3		1	2					
Всього виборів		5	3	3	2	3	2	2	4	4	4	1
Всього взаємовиборів		1	2	2	0	0	0	1	2	3	2	0



Капітан команди



- Зам капітана

Якщо дивитися на результати групової згуртованості команди, то можна сказати, що колектив всіх команд дружній та згуртований. Жодного спортсмена не залишили без уваги. Але у команді ДЮСШ №4 капітан команди не є авторитетом для спортсменів. Авторитетність капітана – це одна з основних критеріїв результативності команди.

3.3. Кореляційний взаємозв'язок отриманих результатів

Всі результати соціально-психологічних особливостей команди, отримані в ході експериментальної частини роботи, заносились в спеціальні протоколи. Цифровий матеріал, піддавався статистичній обробці на комп'ютері з застосуванням електронних таблиць «Excel» (додаток Е).

Рівень статистичної значущості для вибірки у 64 особи становить: 0,254 ($p < 0.05$); 0,330 ($p < 0.01$).

Кореляційні зв'язки між досліджуваними параметрами (n=64)

		Особистісна тривожність	Самопочуття	Соціометричний статус
1	Особистісна тривожність	1,0	–	–
2	Ситуативна тривожність	0,361**	–	–
3	Самопочуття	–	1,0	–
4	Активність	–	0,334**	–
5	Настрій	–		–
6	Кількість виборів (соціометричний статус)	–	– 0,395**	1,0
7	Кількість взаємовибірив	–	–	0,361**

Примітка: ** $p < 0.01$

За результатами кореляційного аналізу нами встановлено статистично значущий взаємозв'язок між такими шкалами:

- між шкалою «Особистісної тривожності» та шкалою «Ситуативної тривожності» ($r = 0.361$; $p < 0.01$), що свідчить про те, що тривожність спортсмена зростає коли перед ним стоять висока ціль і боротьба за результат (1-3 місце у чемпіонаті України з пляжного гандболу). Дуже виражений приклад ми можемо спостерігати у спортсменів команд ХФСК ХОР та Стрімкий м'яч.

- між шкалами «Активність» та шкалою «Самопочуття» ($r = 0.334$; $p < 0.01$), це свідчить про те, що активність людини залежить в першу чергу від самопочуття. Якщо дитина погано себе буде почувати, то активність у неї буде зменшуватись. А ми знаємо, що всі ігри проходили під відкритим небом на свіжому повітрі, в день по 2 або 3 гри. Діти втомлювались, але емоції перевищують, тому і результати активності показують такі показники.

- між шкалами «Кількість виборів (соціометричний статус)» та шкалою «Самопочуття» ($r = -0.395$; $p < 0.01$), в цих результатах не має взаємозв'язку. Тому, що самопочуття не як не впливає на статус спортсмена, с ким спілкуватись, а с ким ні.

- між шкалами «Кількість виборів (соціометричний статус)» та шкалою «Кількість взаємовибірив» ($r = 0.361$; $p < 0.01$), що свідчить про те, що у більшості команд, спортсмени добре спілкуються між собою і є між ними спільні інтереси але команди поділені в своєму колективі на групи в яких діти краще знають один одного.

Всі шкали між собою чимось пов'язані але деякі більш виражені ніж інші. І це нормально, бо не зважаючи на те, що команда-це один колектив і всі в ньому дружні, кожна людина – це особистість і у неї своя точка зору та свій соціально-психологічний стан.

ВИСНОВОК

1. Спортивна команда – це завжди спортивна група. Спортивної групі притаманні всі ті соціально-психологічні закономірності, які властиві малим групам.

Психологія і поведінка окремої людини як особистості істотно залежать від соціального середовища. Соціальне середовище – складно влаштоване суспільство, в якому люди об'єднані один з одним в численні, різноманітні, більш-менш стійкі з'єднання – групи. Існують поняття великі і малі групи. Відносини в групах закономірно змінюються. Спочатку, на початковому етапі розвитку, вони бувають байдужими, потім можуть ставати конфліктними, а при сприятливих умовах перетворюватися на колективістські.

Спортивна група – це один з різновидів малих груп. До складу такої групи входять не менше двох і не більше 25 осіб, об'єднаних спільними цілями спортивної діяльності, виконуваної під контролем тренера, інструктора, судді.

Спортивна група є складним в соціальному відношенні структурним утворенням, що складається з ряду підструктур: рангової, рольової, спілкування, взаємодії, підпорядкування, міжособистісних відносин по вертикалі (тренер - спортсмен) і по горизонталі (спортсмен - спортсмен), згуртованості і узгодження. Слід пам'ятати про те, що існують взаємопроникнення і взаємини між цими підструктурами. Таким чином, структуру спортивної групи можна уявити як мережа щодо упорядкованих і оптимально взаємопов'язаних підструктур, кожна з яких, відповідно до загальних законів існування малих груп, ділиться на формальну і неформальну структури.

2. Психологічний стан спортсмена є важливою складовою не тільки змагань, але й тренувальної діяльності, тому проблема дослідження впливу тривоги і тривожності на ефективність спортивної діяльності є актуальною.

Недостатня увага психічної підготовки спостерігається вже в юнацькому віці, коли дитина приходить займатися спортом, не говорячи вже про професійний спорт. Тренера рахують, що найголовніше – це розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили та інше), а використання спеціальних прийомів щодо розвитку упевненості в своїх силах перед змаганнями може відійти на другий план. Це хибна думка тому, що наполегливе прагнення до самого кінця боротися за досягнення мети (нерідко за перемогу), розвиток сили волі, високій рівень стійкості проти збиваючих зовнішніх і внутрішніх впливів, здатність доволіно управляти своїми діями, думками, відчуттями, поведінкою в цілому, або наприклад самовладанням – є обов'язковою умовою для перемоги у спорті .

На думку В. І. Наумчука психологічна підготовка спортсмена – система психолого – педагогічних впливів, що застосовуються з метою формування та вдосконалення: властивості і якості особистості, її психічних станів, які необхідні дії успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них.

По суті робота зі спортивною командою – дуже тривалий і складний процес, особливо в спортивних іграх. У цьому випадку надто важливо зрозуміти, що команда – це щось єдине в житті й діяльності. Особливо необхідно правильно оцінити психологічні відносини між членами команди та їх ігрову взаємодію. У психологічному вивченні команди однаково важлива як проблема сумісності, так і лідерство.

3. Згуртованість єдиної команди досягається наявністю єдиної мети – перемоги. Спортсмени проводять багато часу разом на тренуваннях, тому система відносин повинна приносити почуття задоволення від перебування в такому колективі. Великий вплив на формування міжособистісних стосунків у команді робить діяльність тренера.

Створити хороший соціально-психологічний клімат у спортивному колективі, підібрати команду так, щоб всі її члени не тільки успішно взаємодіяли на полі чи майданчику, а й гармоніювали між собою як

особистості, побудувати правильні взаємини в колективі – велике мистецтво і велика психолого-педагогічна праця.

Саме тому, проблема формування сприятливої атмосфери в команді є важливою і практично значущою.

Взаємовідносини у спортивній групі поділяються на відносини між спортсменами (горизонтальний рівень) і відносини спортсменів з тренером (вертикальний рівень).

Психологічний клімат формується під впливом групових емоцій, які виникають в результаті досягнення командою успіху, що є стимулом до подальшого вдосконалення, або невдачі, яка може роз'єднати групу.

У групі можна спостерігати здорову конкуренцію. Це проявляється в тому, що кожен член групи прагне стати краще за інших і швидше отримати більш високий спортивний розряд. Така позиція майже всіх учнів не може бути причиною роз'єднання групи і не призводить до конфліктів і нерозуміння. Навпаки, в групі часто присутня здорова атмосфера суперництва. Але спортсмени, які виділяються кращими результатами, користуються великим авторитетом, а решта тягнуться за ними. Тренер в процесі навчання може враховувати цей фактор.

4. Особистість спортсмена, її психологічні особливості формуються під впливом різних видів діяльності, в яких він бере участь. Спортсмени займаються не тільки спортом. На розвиток їх особистості впливають трудова і громадська діяльність, навчання і освіту, художнє виховання. До цього треба додати вплив різних взаємин, в які спортсмени вступають з іншими людьми в побуті і в процесі всіх видів діяльності, а також масових засобів інформації – театру, кіно, радіо, наукової та художньої літератури та інше.

В результаті сукупного впливу всіх цих факторів у спортсмена складаються певні риси його світогляду, суспільні потреби і інтереси, характерні для людини моральні риси особистості.

Мала спортивна група-це соціальний організм, який об'єднує спортсменів для спільної діяльності по досягненню загальних для групи (а не тільки індивідуальних) цілей.

Малі спортивні групи об'єднують невелику кількість спортсменів однієї спеціалізації на основі їхніх спільних інтересів і спільної діяльності в даному виді спорту. Вони охоплюють тільки ті сторони життя своїх членів, які пов'язані зі спортивною діяльністю. Але наша команда не тільки розділяє спортивні інтереси та цілі, а й життєві труднощі переживають разом бо живуть переважно разом. З цього можна зробити висновок:

За результатами дослідження «Шкала самооцінки реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності» за Ч.Д. Спілбергером - Ю.Л. Ханіним виявлено, що у повсякденному житті у спортсменів не виявлений високий рівень тривожності, окрім декількох гравців. Поспілкувавшись з тренером, гравцями ми розуміємо, що сприяло вираженню такої тривожності.

Якщо аналізувати тривожність перед стартом, то ми бачимо високі показники. Команди йшли на гру з сильними суперниками і їх результат вирішував місце в турнірній таблиці.

Самопочуття, активність, настрої знаходяться на високому рівні.

В ході інших досліджень, був виявлений рівень згуртованості команди та лідерства в ній. За результатами методики «Визначення індексу групової згуртованості Сішора» (Ложкин Г.В.) видно, що команди дружні та згуртовані. Завдяки другій методиці «Соціометричне дослідження групи» (Дж. Морено) підтвердили результати попереднього дослідження. Та підтвердили лідерів команди.

Особистісні та соціальні чинники дуже впливають на згуртованість команди завдяки дослідженням ми виявили, що клімат у спортивній команді та сумісність її членів знаходяться на доброму рівні та є прикладом для інших команд України.

5. На основі виконаних методик було проведено кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними параметрами.

Всі результати котрі були отримані в ході експериментальної частини роботи, заносились в спеціальні протоколи. Цифровий матеріал, піддавався статистичній обробці на комп'ютері з застосуванням електронних таблиць "Excel", ми їх можемо подивитись в додатку Е.

Рівень статистичної значущості для вибірки у 64 особи становить: 0,254 ($p < 0.05$); 0,330 ($p < 0.01$).

Всі шкали між собою пов'язані. Є шкали котрі більш виражені ніж інші. В результатах ми висвітлили ті результати, котрі були значущі коефіцієнти. Шкала «Особистісної тривожності» та шкала «Ситуативної тривожності» ($r = 0.361$; $p < 0.01$) пов'язані між собою, бо тривожність людини проявляється по різною і подразник у кожного свій. Тому, результати цих шкал були різними, бо ситуативна тривожність виражена тим, що спортсмени готувались до вирішальної гри за золоті медалі та звання чемпіони України 2020 року з пляжного гандболу. Але щоб досягти гарних результатів у спортсмена самопочуття, настрої та активність повинно бути на достатньому рівні. Результати нам показали, що шкалами «Активність» та шкалою «Самопочуття» ($r = 0.334$; $p < 0.01$) взаємоповязані, якщо спортсмен погано себе почуває, то активність у нього буде знижена і викладатися на всі 100% він не зможе. І від цього теж буде залежати результат гри.

Також ми можемо спостерігати, що самопочуття на згуртованість команди ні як не впливає: шкали «Кількість виборів (соціометричний статус)», «Самопочуття» ($r = -0.395$; $p < 0.01$). Але буде впливати «Кількість виборів (соціометричний статус)» на шкалу «Кількість взаємовибірив» ($r = 0.361$; $p < 0.01$), бо кожний колектив різний і кожна команда згуртована по своєму.

Кожний чинник важливий для спортсмена і команди в цілому. Бо всі методики були проведені для перевірки соціально-психологічних чинників на команди (спортсмена) в різних умовах її праці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев А. В. Перебори себе. Психологическая подготовка в спорте. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006. 354 с.
2. Бикова О. О. Теорія та методика викладання гандболу: навч. посібник / за ред. С. П. Червона. Х: ХГАФК, 2006. 160 с.
3. Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Личность в спорте: очерки исслед. психологии спортсмена. М. : Россия, 1987. 154 с.
4. Вейнберг Роберт С., Гоулд Деніел. Психологія спорту. К.: «Олімпійська література», 2001. 335 с.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1983. 321 с.
6. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. М. : «Академия», 2000. 288с.
7. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта. М. : Академия, 2009.
8. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М. : ФиС, 1986. 250 с.
9. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. К. : НУФВСУ, вид-во Олімпійська література, 2015. 276 с.
10. Гуменюк Н. Г., Клименко В. В. Психология физического воспитания и спорта. К. : Вища школа, 1985. 305 с.
11. Джангаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. М.: Тандем, 2000. 340 с.
12. Журавлев А. А. Психология коллективного субъекта. Психология индивидуального и группового субъекта / под ред.: А.В. Брушлинского, М.И. Володиковой. М., 2002. С. 51 - 58.
13. Загальна психологія: хрестоматія: навч. посіб. / О.В. Скрипченко та ін. К. : Каралева, 2007. 640 с.

14. Ильин Е. П. Психология спорта. Издательство «Питер», 2008. 352 с.
15. Кардялис К., Александровичюте Б. Конфликтность и сплоченность спортивных команд: диагностика и оптимизация межличностных отношений. Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 1. С.71-78.
16. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник. М. : Советский спорт, 2013. 300 с.
17. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К. : МАУП, 2007. 432 с.
18. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена. К. : Здоров'я, 1987. 167 с.
19. Кон И.С. Психология старшеклассника: пособие для учителей. М. : Просвещение, 1980. 192 с.
20. Кондратьев М.Ю. Социально-психологический феномен авторитета и отношения авторитетности в группе. Мир психологии. 2006. № 4. С. 67-76.
21. Котляров, И.В. Формирование лидерских качеств как целенаправленный и управляемый процесс. 2007. № 9. С. 3-7.
22. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. М. : Аспект Пресс, 2009.
23. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. К. : Освіта Україна, 2011.- 484 с.
24. Лукацкий М.А., Остренкова М.Е. Психология. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008.
25. Мельник В. Ефективність програми удосконалення атаквальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Фізична активність, здоров'я і спорт / за ред. М. Пітин. 2015. Т. 19. №1. С. 38-45.

26. Монахова К.В. Влияние индивидуально-коррекционной работы на взаимоотношения в спортивной команде. Мир образования - образование в мире. 2009. № 2. С. 253-259.

27. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. 1. : Общие основы психологии: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений./ Р.С. Немов. 5-е изд. М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. 687 с.

28. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х. т. 4-е изд. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. Кн. 2: Психология образования. 608 с.

29. Немов Р.С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3-х. т. М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. Кн. 3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 631 с.

30. Никандров В.В. Психология. М. : Волтерс Клувер, 2009.

31. Общая психодиагностика / под ред. Бодалева А.А. М. : Речь, 2001. 440 с.

32. Петухов О.В. Взаимоотношения в спортивной команде. Вестник Пермского университета. 2007. № 6. -С. 192-196.

33. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К. : Олимпийская литература, 1997. 583 с.

34. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. СПб. : Питер, 2002. 288 с.

35. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [Текст] / за уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. вид. 2-ге, Ужгород : Видавництво Олександрі Гаркуші, 2012. 616 с.

36. Сердюк Д.Г. Особенности использования акробатических упражнений в тренировочном процессе гандболистов / под ред. Сердюк Д.Г., Черненко О.Є. Физическое воспитание студентов. 2009. №1. С. 64-66.

37. Сигал Н.С. Влияние типологических свойств нервной системы, темперамента и личностных особенностей на саморегуляцию психических

состояний футболістів командах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. Х: ХДАДМ (ХХП), 2006. № 7. С. 109-112.

38. Социально-психологический феномен лидерства в спортивных командах: http://www.ipages.ru/index.php?ref_item_id=16658&ref_dl=1 (дата звернення 16.02.2020).

39. Современная система спортивной подготовки / под ред.: Т.П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. М. : «СААМ». 1995. 445 с.

40. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. / под. ред.: И.П. Волков. СПб. : Питер, 2002. 384 с.

41. Степанов О.М., Фіцула М.М. Основы психології і педагогіки: Посібник. К. : Академвидав, 2003. 504 с.

42. Стоунс Э. Психопедагогика. Психологическая теория и практика обучения. М. : Педагогика, 1984. 472 с.

43. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф. Л. Сулов, Д. А. Тышлер. М.: Спорт Академ Пресс, 2001. 480 с.

44. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. : Изд. Института психотерапии, 2002. 337 с.

45. Цыганок В. Новые подходы к анализу атакующих действий в мужском гандболе высших достижений / за ред. А. Соловей: Спортивный вісник Придніпров'я. 2012. № 3. С. 35-39

46. Шехова И. Е. Проблема команды в трудовой деятельности: понятие, структура, модель, профпригодность. Профессиональная пригодность: субъектно-деятельностный подход / под ред. Бодрова В. А. М. : Изд-во ИП РАН., 2004. 320 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету

Я, _____, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

- не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
- не підроблювати документи;
- не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

(дата)

(підпис)

(ім'я, прізвище)

**Шкала самооцінки реактивності (ситуативної) тривожності
(за Ч. Спілбергером)**

Інструкція. Залежно від самопочуття в даний момент закреслюйте найбільш відповідну для вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть, так; «3» - вірно; «4» - цілком вірно.

1. Ви спокійні	1	2	3	4
2. Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4. Ви зазнаєте жаль	1	2	3	4
5. Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6. Ви засмучені	1	2	3	4
7. Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Ви відчуваєте себе відпочилою людиною	1	2	3	4
9. Ви стривожені	1	2	3	4
10. Ви переживаєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11. Ви упевнені в собі	1	2	3	4
12. Ви нервуєте	1	2	3	4
13. Ви не знаходите собі місце	1	2	3	4
14. Ви напружені	1	2	3	4
15. Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16. Ви задоволені	1	2	3	4
17. Ви стурбовані	1	2	3	4
18. Ви дуже збуджені і вам ніяково	1	2	3	4
19. Вам радісно	1	2	3	4
20. Вам приємно	1	2	3	4

Вік ___ Стать ___ Спорт. розряд _____ Спорт. стаж ___ Ампула _____

Шкала самооінки особистісної тривожності (за Ч. Спілбергером)

Інструкція. Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з приведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) відповідну для вас цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» - майже ніколи; «2» - іноді; «3» - часто; «4» - майже завжди.

1. Ви випробовуєте задоволення	1	2	3	4
2. Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3. Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4. Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5. Буває, що ви програєте через те, що недостатньо швидко ухвалюєте рішення	1	2	3	4
6. Ви відчуваєте себе бадьорою людиною	1	2	3	4
7. Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
8. Очікування труднощів дуже турбує вас	1	2	3	4
9. Ви дуже переживаєте із-за дурниць	1	2	3	4
10. Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11. Ви приймаєте все дуже близько до серця	1	2	3	4
12. Вам не вистачає упевненості в собі	1	2	3	4
13. Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14. Ви прагнете уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15. У вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16. Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17. Всякі дурниці відволікають і хвилюють вас	1	2	3	4
18. Ви так сильно переживаєте свої розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19. Ви урівноважена людина	1	2	3	4
20. Вас охоплює сильний неспокій, коли ви думаєте про свої				

справи і турботи

1 2 3 4

Вік___ Стать ___ Спорт. розряд _____ Спорт. стаж ___ Амплуа _____

Додаток В

Методика «Опитувальник САН»

Інструкція: Вам пропонується описати свій стан, яке Ви відчуваєте зараз, за допомогою таблиці, що складається з 30 полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує Ваш стан, і відзначити цифру, яка відповідає ступеню (силі) виразності даної характеристики.

Опитувач

1	Самопочуття добре	3	2	1	0	1	2	3	Самопочуття погане
2	Відчуваю себе сильним	3	2	1	0	1	2	3	Відчуваю себе слабким
3	Пасивний	3	2	1	0	1	2	3	Активний
4	Малорухливий	3	2	1	0	1	2	3	Рухомий
5	Веселий	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
6	Гарний настрій	3	2	1	0	1	2	3	Поганий настрій
7	Працездатний	3	2	1	0	1	2	3	Розбитий
8	Повний сил	3	2	1	0	1	2	3	Знесилений
9	Повільний	3	2	1	0	1	2	3	Швидкий
10	Бездіяльний	3	2	1	0	1	2	3	Діяльний
11	Щасливий	3	2	1	0	1	2	3	Нещасний
12	Життєрадісний	3	2	1	0	1	2	3	Похмурий
13	Напружений	3	2	1	0	1	2	3	Розслаблений
14	Здоровий	3	2	1	0	1	2	3	Хворий
15	Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Захоплений
16	Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Схвильований
17	Захоплений	3	2	1	0	1	2	3	Похмурий
18	Радісний	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
19	Відпочив	3	2	1	0	1	2	3	Втомлений
20	Свіжий	3	2	1	0	1	2	3	Виснажений

21	Сонливий	3	2	1	0	1	2	3	Збуджений
22	Бажання відпочити	3	2	1	0	1	2	3	Бажання працювати
23	Спокійний	3	2	1	0	1	2	3	Заклопотаний
24	Оптимістичний	3	2	1	0	1	2	3	Песимістичний
25	Витривалий	3	2	1	0	1	2	3	Легко стомлює
26	Бадьорий	3	2	1	0	1	2	3	Млявий
27	Міркувати важко	3	2	1	0	1	2	3	Міркувати легко
28	Розсіяний	3	2	1	0	1	2	3	Уважний
29	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований
30	Задоволений	3	2	1	0	1	2	3	Незадоволений

Вік ____ Стать ____ Спорт. розряд ____ Спорт. стаж ____ Амплуа _____

Методика

Соціометричне дослідження групи (за Джейкобом Морено)

Обладнання: бланк дослідження, ручка.

Під час процедури дослідження кожен член групи повинен мати можливість здійснювати всі вибори самостійно, не потрапляючи під вплив інших або не побоюючись, що його результати стануть відомі іншим.

Бланк дослідження

Прізвище та ім'я учня _____

Інструкція: Будь ласка, вибери трьох учнів зі свого класу, з якими ти завжди хотів би навчатися, відпочивати, займатися цікавими для тебе справами. Запиши їх прізвище та ім'я.

1. _____
2. _____
3. _____

Методика

«Визначення індексу групової згуртованості Сішора»

Інструкція. Прочитайте питання і виділіть відповідь (обведіть номер), який найбільш відповідає Вашій думці.

I. Як би Ви оцінили, свою приналежність до групи?

1. Відчуваю себе її членом, частиною колективу.
2. Беру участь у більшості видів діяльності.
3. Беру участь лише в окремих видах діяльності.
4. Не відчуваю себе членом колективу.
5. Живу і існую окремо від нього.
6. Не знаю, важко відповісти.

II. Чи перейшли би Ви в іншу групу, якщо трапилася би така можливість (без зміни інших умов)?

1. Так, дуже хотів би перейти.
2. Швидше перейшов би ніж зостався.
3. Не бачу ніякої різниці.
4. Швидше залишився б у своїй групі.
5. Дуже хотів би залишитись у своїй групі.
6. Не знаю, важко відповісти.

III. Які стосунки у членів Вашої групи?

1. Кращі ніж у більшості колективів.
2. Приблизно такі ж, як у більшості колективів.
3. Гірші ніж у більшості колективів.
4. Не знаю важко відповісти.

IV. Які у Вас стосунки з керівником (класним керівником, вихователем, тренером)?

1. Кращі, ніж у більшості колективів.
2. Приблизно такі ж, як у більшості колективів.

3. Гірші ніж у більшості колективів.

4. Не знаю.

V. Яке ставлення до праці, (навчання тощо) у Вашому колективі?

1. Кращі ніж у більшості колективів.

2. Приблизно такі ж, як у більшості колективів.

3. Гірші ніж у більшості колективів.

4. Не знаю.

Додаток Е

Таблиця вихідних даних

Методики	Ситуативна і особистісна тривожність		«Опитувальник САН».			Соціометричне дослідження групи	
	1	2	3	4	5	6	7
Ім'я	ОТ	СТ	Самопочуття	Активність	Настрій	Всього виборів	Всього взаємовиборів
Софія С.	43	54	5	5,3	6,3	2	0
Олександра Г.	27	43	5,5	5,6	5,8	3	1
Олеся Л.	19	36	5,7	5,2	4,6	2	1
Маргарита Т.	27	61	4	5,5	6,1	3	1
Валерія Р.	17	56	5,2	4	5,7	5	1
Олександра Н.	22	36	5,8	5,8	5,5	1	0
Дар'я К.	36	60	5	6,2	5,3	1	1
Поліна Д. (капітан)	30	76	4,4	3,9	6,3	6	1
Катерина С. (зам капітана)	26	51	5,6	4,5	5,9	5	1
Юлія П.	19	48	5,6	6	5,7	3	1
Владислава С.	41	64	5,8	6,7	6,2	3	1
Аліна А.	30	54	4,1	5	6,8	2	1
Юлія Ч.	27	38	5,4	4,8	5,6	3	1
Вікторія Ю.	34	71	4,8	5,2	5,7	3	1
Анастасія П.	17	30	5	5,8	5,7	2	1
Валерія М.	25	32	5,4	4,6	5,1	5	2
Дар'я К.	47	41	6,1	5,4	6,3	2	2
Анастасія Н.	43	78	4,2	4	3,6	4	2
Анжела Ч.	26	45	6,7	6,3	5,7	2	2
Оксана Ц.	30	34	5,5	5,6	6	3	2
Мілена Є.	23	36	5,3	4,5	5,4	4	1
Ева Г.	36	41	6	6,1	5,8	1	0
Юлія Я. (капітан)	41	60	4	6,3	6	4	2
Христина В.	36	37	5,2	5,5	6,8	3	1
Анастасія Ф.	34	40	5,8	5,3	5,9	3	0
Мар'яна Л.	24	76	4,8	3,8	5,3		
Катерина К.	30	42	5,6	6,4	6,5		
Кіра Л.	18	54	6	5,5	6,8		

Нанна С.	61	47	6,9	5,2	5,6		
Владислава Т.	25	51	6,4	5,8	5,5		
Уляна К. (капітан)	19	61	3,9	4,6	6		
Віра К. (зам капітана)	42	78	5,8	5,6	3,6		
Анастасія Х.	54	81	6	5,1	5,3		
Марія Л.	30	56	5,4	5,8	5,1		
Валерія К.	28	48	6,1	4,7	5,9		
Дарина Т.	23	60	5,9	5,9	6		
Софія А.	19	34	5,4	6,7	4,9		
Діана Ш. (капітан)	61	78	5,4	5,6	4,7	5	1
Аліна П.	17	42	5,8	6	5,3	3	2
Марія К.	22	60	6	6,3	6	3	2
Олександра П.	27	53	4,7	3,6	4,5	2	0
Ірина З.	43	61	5,2	5,1	6,2	3	0
Анна А.	19	48	5	3,5	3,9	2	0
Анна Б.	21	41	5,6	5,8	6,8	2	1
Юліана Г.	17	67	4,5	5,3	4,8	4	2
Валерія М.	26	36	6,2	6,4	5,1	4	3
Анастасія С.	28	54	5,3	6,8	5,5	4	2
Софія С.	36	61	6,4	4,5	5,9	1	0
Олена Я. (зам капітана)	43	54	4,9	5,9	4	7	1
Єлизавета Д.	27	35	5	6	5	6	1
Кіра С.	19	60	5,8	5,3	5,9	1	0
Людмила Б.	22	27	5,2	6,1	4,5	2	1
Юлія М.	28	54	4,6	5,3	5,5	3	1
Євгенія М.	18	41	6	5	5,2	3	1
Дар'я Он. (капітан)	25	34	4,5	5,9	6	6	1
Дарія От.	23	78	6,9	6,2	5,7	2	1
Марія К.	19	44	5,4	4,5	4,2	3	2
Юлія П.	36	65	5	4,7	5,3	3	2
Юліана Д.	41	43	5,8	6,1	4,8	3	0
Аліна Р.	28	67	6,2	6,5	5,2	1	0
Катерина П.	23	53	6,1	6,3	6,5	2	1