

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**ПСИХОЛОГІЧНА ЗГУРТОВАНІСТЬ ЕКІПАЖІВ В АКАДЕМІЧНОМУ
ВЕСЛУВАННІ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 10-241
групи

Спеціальності: 017 Фізична культура
і спорт (скорочений термін)

Освітня програма: Фізична культура
і спорт

Аїстов Антон

Керівник: проф. Пітин М.П.

Рецензент: к.б.н., доцент Голяка С.К.

Херсон, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аспект психологічної підготовки веслярів академістів.....	6
1.1. Теоретичний аспект психологічної підготовки в спортивній діяльності	6
1.2. Основи психологічної підготовки спортсменів в академічному веслуванні.....	9
1.3. Ефект Рінгельмана та зв'язок між індивідуальними вміннями та груповою діяльністю. Модель тренера.....	16
РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження	20
2.1. Методи дослідження	20
2.2. Організація дослідження	22
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення.....	24
3.1. Показники згуртованості веслярів академістів на початку експерименту.....	24
3.2. Зміни показників психологічної згуртованості веслярів після проведення психологічної підготовки на згуртованість	29
ВИСНОВКИ.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36
ДОДАТКИ	39

ВСТУП

Актуальність. Проблема вивчення особливостей та розвитку згуртованості досить в академічному веслуванні, адже цей вид спорту є не тільки одиночний, а й груповим видом. Саме завдяки згуртованості підвищується ефективність групової взаємодії, члени групи комфортніше себе почувають, а продуктивність виконання завдань в такій групі значно зростає. Загальнотеоретичні аспекти проблеми групової згуртованості досліджували О. І. Донцов, Дж. Картрайт, К. Левін, А. та Б. Лотт, Дж. Морено, Ю. Л. Неймер, А. В. Петровський, Г. М. Андреева, К. Е. Сішор, Л. Фестінгер, А. Г. Кірпічник та інші.

На сьогодні, високий рівень конкурентоспроможності в академічному веслуванні на змаганнях Міжнародного рівнів вимагають як від тренера так і від веслярів потужної роботи у сфері психологічної готовності та психологічної згуртованості спортсменів вищої спортивної кваліфікації. Перемоги, рекорди в командному веслуванні, в екіпажах, неможливі без раціонального співвідношення психологічних якостей спортсменів, в єдине командне психологічне налаштування та співпрацю. Багато тренерів стикаються з проблемою незгуртованого спортсменів у екіпажах, що проявляється в зниженні спортивного результату та міжособистісних сутичок. Набуття навичок міжособистісної взаємодії в екіпажі це ще і становлення спортсмена як особистості, та формування у нього соціальних навичок. Саме в згуртованому колективі особистість є більш захищеною, має підтримку та допомогу з боку інших членів групи, і все це є важливою передумовою для досягнення успіху в будь-якій сфері діяльності. Питання особливостей формування колективу та командної згуртованості у спорті розглядали в своїх працях такі вчені як Л. Фестінгер, А. Керон, И. Юкельсон та інші. Покращення групової згуртованості на різних етапах розвитку і становлення колективу достатньо

широко представлене у психологічній літературі, проте питання згуртованості екіпажів в академічному веслуванні висвітлені недостатньо.

Мета дослідження: вивчення показників командної згуртованості екіпажів в академічному веслуванні.

Об'єкт дослідження: психологічна підготовка веслярів академістів в рамках навчально-тренувального процесу.

Предмет дослідження: психологічна згуртованість, як складова психологічної підготовленості веслярів академістів для роботи в екіпажі.

Виходячи з мети, об'єкту і предмета дослідження нами були поставлені наступні **завдання:**

1. Визначити та проаналізувати науково-теоретичні аспекти обраного напрямку дослідження.

2. Провести контрольні тестування на виявлення показників згуртованості екіпажів в академічному веслуванні.

3. Проаналізувати вплив згуртованості на спортивну результативність.

Для вирішення поставленої мети і завдань дослідження нами використовувалися наступні **методи дослідження:** 1) аналіз науково-методичної і спеціальної літератури; 2) контрольне тестування на згуртованість, 3) Методи математичної статистики.

Практичне значення дослідження: матеріали бакалаврського дослідження, можуть використовувати тренери з академічного веслування для тестування психологічної згуртованості екіпажів четвірок і вісімок на різних етапах і періодах підготовки спортсменів. Також матеріали нашого дослідження стануть в нагоді студентам факультету фізичного виховання та спорту для підготовки курсових проектів, а також доповідей на навчальні дисципліни такі як: «Теорія і методика веслувального спорту», «Психологія спорту» тощо.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділу 1 і розділу 3, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота надрукована на 35 сторінках тексту комп'ютерного набору, містить 9 таблиць, 30 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ

1.1. Теоретичний аспект психологічної підготовки в спортивній діяльності

Термін «психологічна підготовка» використовується для означення широкого кола дій спортсменів та тренерів що спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на спортивних змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню видів підготовки таких як: загальнофізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної. Психологічна підготовка - це один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів з метою підвищення ефективності спортивної діяльності. Тому психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту та взаємодією наук про спорт між собою [16].

В основу психолого-педагогічних впливів, які сприяють забезпеченню розвитку професійно-важливих якостей, особистісних особливостей, має бути покладено виховання у спортсменів постійної мотивації, активної установки на довільне самовдосконалення, самовиховання, саморозвиток, а також високих суб'єктивних вимог до рівня функціональної підготовленості та спеціальної працездатності зі спрямованістю на досягнення високих результатів у суспільно значущих змаганнях. Психологічна підготовка є однією з основних складовою

частиною всієї системи підготовки спортсменів. Психологічна підготовка сприяє вирішенню організуючих, мобілізуючих і виконавчих завдань у процесі підготовки спортсменів, вона здійснюється в комплексі тренерським складом та фахівцями психологами [28].

Досягнення максимального спортивного результату обумовлено неодмінною наявністю трьох умов, два з яких мають психологічний зміст: 1) високий рівень спеціальної підготовленості; 2) готовність до максимальної мобілізації вольових зусиль; 3) здатність до психічної саморегуляції. Ці умови є блоки психологічних властивостей особистості, знання функціональної природи яких дозволяє знаходити слабкі ланки в системі самоконтролю та саморегуляції спортсмена [28].

Аналіз змагальної діяльності веслярів показав, що наявність у них високої спеціальної підготовленості поряд з недостатньою готовністю до максимальних вольових зусиль в умовах жорсткого протистояння призводить до поразок. Але і висока готовність до вольових зусиль не гарантує успішного виступу в змаганнях, особливо високого рангу. Практика показує, що багато спортсменів можуть змусити працювати себе з максимальними зусиллями, можуть максимально викластися, налаштуватися на боротьбу в максимальних режимах. І все ж цього виявляється недостатньо, якщо весляр не володіє психічною саморегуляцією і не може утримати свій стан і рухової дії в оптимальних параметрах. Серед психологічних властивостей особистості найбільший внесок в готовність до максимальної мобілізації вносить таку властивість темпераменту, як психічна активність (імпульсивність). Сутність активності полягає в тенденції особистості до ефективного освоєння і перетворення зовнішньої дійсності, що на психомоторному рівні виражається в більш високій готовності виконувати напружену роботу, відчуючи від цього сильне і стабільне задоволення. Цей компонент

темпераменту відображає сміливість, зухвалість, азартність, схильність до ризику, несприйнятливості до «примх долі», агресивність в боротьбі. І навпаки, при низькій активності ми спостерігаємо сором'язливість, боязкість, відхід від конфліктів і прямого суперництва, уникнення соціальної відповідальності перед групою, уникнення неприємної інформації [16].

Психологічна атмосфера у спортивній команді залежить від [22]:

- психологічних факторів – ступеня психологічної сумісності, рівня конфліктності групової думки, норм, звичок та особливостей поведінки, особливостей взаємо сприйняття та взаємо оцінювання спортсменів тощо;
 - професійно-кваліфікаційних факторів – чисельності, укомплектованості складу команди, відповідності амплуа та підготовленості спортсмена, особливостей перспективи спортивного становлення тощо;
 - інструментально-функціональних факторів – умов матеріального забезпечення навчально-трудої діяльності, особливостей організації тренувального процесу, режиму занять, відпочинку та відновлення, обґрунтованості розподілу винагороди спортсменів за їх діяльність;
 - економічних факторів – особливостей, чесності та справедливості розподілу винагороди спортсменам за їх діяльність;
 - управлінських факторів – методами та сталим управлінням тренера командою, особливостями відносин у системі «тренер-спортсмен»;
 - правовими факторами – відповідності нормам, вимогам та формальним правовим документам, що регулюють життєдіяльність спортивної команди.
- Створення сприятливої психологічної атмосфери в команді відбувається через проведення таких заходів :
- створення єдиної системи ціннісних орієнтацій членів команди стосовно успіху або поразки;

- наявності творчого контакту серед формальних та неформальних лідерів команди;
- створення в команді атмосфери доброго гумору (що унеможливорює глузування досвідчених спортсменів над молодими) шляхом взаємодопомоги та взаємо підтримки;
- участь усіх членів команди як у спільному її житті, так і в культурно-масових заходах;
- поселення спортсменів на тренувальних зборах з урахуванням їхнього характеру, темпераменту, звичок, взаємовідносин та взаємовпливу;
- відповідний підбір партнерів для занять та тренувань з метою створення здорової конкуренції в команді і недопущення погіршення стосунків між спортсменами, які успішно виконують необхідні завдання, техніко-тактичні вправи і тими, кому це поки що не вдається;
- намагання тренера впроваджувати позитивні тенденції як демократичного, так і авторитарного стилю керівництва команди [22].

1.2. Основи психологічної підготовки спортсменів в академічному веслуванні

Значущим фактором в спорті є лідерство, почуття суперництва. Воно відображає сильне прагнення бути першим, прагнення підкоряти, відстоювати свою точку зору. Це властивість особистості обов'язково присутня в структурі особистості видатних веслярів. В першу чергу у одиночників і загібних в екіпажах [20].

Поява в екіпажі другого лідера, як правило, знижує його ефективність, причому найбільш часто після перших невдач. Пояснюється це тим, що при усвідомленні помилок в діяльності загібного усім екіпажом відбувається мимовільна переорієнтація на другого лідера. Він,

отримавши психологічне підкріплення, починає проявляти свою активність, виявляються протиріччя у вимогах. Наявність рис лідерства навіть у важких умовах спонукає спортсмена проявляти вольові зусилля, якщо хтось із партнерів по тренуванню або суперників виконує запропоновану роботу краще.

Помітну роль в здатності до саморегуляції грає оптимальна тривожність. Весляр з високою тривожністю схильний драматизувати будь-яку ситуацію, у нього часто поганий настрій, будь-які неполадки призводять до песимістичних прогнозів. У важких ситуаціях спортсмен займає пасивну позицію, в саморегуляції відсутні активні, котрі долають елементи. У той же час дуже низька тривожність - це безтурботність, самовпевненість, зайва розслабленість в небезпечних ситуаціях, коли спортсмена застають зненацька будь-які несподівані дрібниці.

Спостереження за веслярами показало, що при низькій товариськості (інтроверсії) саморегуляція вище і стабільніше. При високій товариськості (екстраверсія) весляри бували не здатні свідомо керувати своєю поведінкою. Ситуація ускладнюється, якщо поруч опиняються ще 1 - 2 товариських спортсмена. Названі фактори помітно позначаються на здатності до саморегуляції, але їх вплив ще більше посилюється і робиться стабільним, якщо досить виражена стійкість в ситуаціях підвищеної відповідальності. Цей фактор особистості визначає її рішучість і здатність швидко прийняти рішення в загрозовій ситуації. причому не тільки прийняти рішення, але і здійснити його, навіть якщо воно невірне. В цьому випадку можна проаналізувати помилку і виправити її. Гірше, якщо спортсмен займає вичікувальну позицію і, пасивно спостерігаючи за результатом подій, потім не може пояснити причину невдачі [25].

Спортсмен має право очікувати чуйного, доброго ставлення до себе, взаєморозуміння, довіри, а не просто ділового контакту. В іншому випадку

зкладається основа для майбутнього конфлікту між спортсменом і тренером. Ці закономірності особливо проявляються у веслуванні, так як сама циклічна робота ставить спортсмена в жорсткі умови необхідності виконувати одноманітну і монотонну роботу в строгому режимі, обмежену темпом, часом або простором (дистанцією). Циклічна робота в цьому режимі здатна викликати ряд психічних станів, що впливає на ефективність тренування і на подальшу реалізацію функціональної підготовленості в змаганнях. Перш за все і найбільш часто виникає стан моногонії, яке характеризується втратою інтересу, нудьгою, сонливістю, загальною реакцією в сторону зниження активності, аж до уповільнення пульсу і зниження обміну речовин, появи ознак втоми задовго до настання справжнього стомлення. Стан психічного перенасичення виникає тоді, коли тренування тривають без зміни умов. Найбільш часто воно виникає в кінці підготовчого періоду, коли спортсменам починає набридати одноманітна робота, а часто проводити швидкісні тренування ще рано. В цьому випадку виникає сильний психологічний конфлікт: небажання працювати в колишньому режимі, негативне ставлення до нього входить в протиріччя з сильними мотивами, що спонукають спортсмена продовжувати підготовку до головного старту сезону. (Тут необхідно мати на увазі, що чим сильніше мотиви досягнення мети, тим легше спортсмен виходить з цього конфлікту). В результаті замість нудьги і апатії, загальмованості виникає стан напруги і занепокоєння з можливими афективними розрядами (грубість, відмова від роботи, сльози), які можуть прийматися за стомлення і бути приводом для зниження навантаження.

Тренування на витривалість вимагає значних фізичних і психічних напружень для подолання втоми, що виникає в різних системах організму і носить характер своєрідного больового «фінішного» синдрому. Уміння долати цей болючий бар'єр є яскравою психологічною рисою

бійцівського характеру. Але багато спортсменів, гостро переживаючи больові відчуття «фінішного» синдрому, в тренуваннях в зоні пульсу до 200 ударів в хвилину, знижують швидкість на фінішних відрізках, закріплюючи своєрідний рефлекс програшу на останніх метрах. Розповівши про вимоги, що пред'являються до особистості спортсмена високого класу, і умовах виникнення несприятливих станів як в тренуваннях, так і змаганнях, ми можемо торкнутися деяких ключових моментів психологічної підготовки весляра. Готовність виконувати будь-яку роботу проявляється у ставленні до цієї роботи, до окремих її складових. Спостереження психологів-практиків показують, що всі відносини в спорті можна об'єднати в три групи: ставлення до спортивної діяльності, ставлення до тренування, ставлення до змагань [18, 20].

Формування відносин - процес тривалий і безперервний. У ньому є своєрідні піки - етапи заключної підготовки до великих змагань. Якщо в підготовчому і передзмагальному періодах йде поступове формування відносин і виховання окремих якостей, то на заключному етапі відбувається інтенсивна реалізація всієї сукупності відносин, акцентуються позитивні властивості особистості, удосконалюються навички саморегуляції. Головним методом роботи тренера зі спортсменом в цьому періоді є переконання, що проводиться у формі бесід, спрямованих на формування у свого учня психології спортсмена високого класу. Необхідно переконати весляра в тому, що перед тренуванням - необхідно бути в доброму гуморі, відчувати себе бадьорим і життєрадісним, вірити в успіх. Будь-який старт викликає напругу. Але весляр повинен впевнено підходити до змагань. Цю впевненість повинен вселити аналіз виконаної роботи, етапних цілей, яких вдалося досягти. Значного ефекту домагаються спортсмени, які добре освоїли навички аутотренінгу.

Правильно побудувавши формули самонавіювання, націлені на вирішення конкретних завдань тренувального процесу, спортсмен стає здатний управляти собою в необхідних межах. Велике значення має передстартове налаштування весляра, добре налагоджена система з фізичної та психологічної частини, з елементами аутотренінгу. Якщо фізична розминка готує організм і його системи, то психологічна розминка включає психіку, виводить її на необхідний рівень збудження, створює умови для ефективної реалізації в екстремальних умовах розробленої програми гонки. Проводиться налаштування після фізичної розминки, перед виходом до старту, вона підводить підсумок всієї розминки в цілому. При цьому тренер повинен оберегати весляра і від випадкових перешкод ззовні. В екіпажах налаштування проводиться і індивідуально і колективно. Досвід показує, що в великих екіпажах кращий ефект досягається при колективному налаштуванні, так як після неї всі веслярі знаходяться приблизно на одному рівні збудження, а весляр, який відчуває труднощі психічного порядку, на загальному тлі більш помітний. При виборі певної тактики її зміст вводиться в налаштування у вигляді 1 - 2 додаткових формул.

Навчання весляра техніці самоконтролю та саморегуляції - процес досить складний (що вимагає спеціальних знань) і тривалий (знання техніки саморегуляції ще не гарантує її якісного застосування). Як правило, становлення цієї властивості йде майже паралельно з ростом майстерності, запізнюючись, на жаль, в переважній більшості випадків. Тому, формуючи здатність саморегуляції до відомого рівня, тренер повинен вміти організувати передстартове налаштування сам.

Під час цих передстартових контактів, що починаються за 10 - 15 хв. до виходу на воду, всю необхідну весляру інформацію потрібно передавати, використовуючи певну динаміку рівнів збудження:

1. Необхідно, створивши умови розслаблення, трохи знизити рівень передстартового збудження весляра.

2. Коротко проаналізувати виконану роботу, зміцнити віру спортсмена в себе.

3. Коротко, впевнено і не поспішаючи повторити весляру, що належить йому зробити, сформувавши тим самим психологічну установку на діяльність.

4. Підкріпити установку на максимальні за величиною зусилля і точність дії, провести мобілізацію, надихнути весляра на жорстку, безкомпромісну боротьбу, підняти рівень збудження, якщо це необхідно.

Ці принципи так званого «віддаленого» секундування необхідно використовувати в залежності від стану весляра. Якщо він перезбуджений, більше уваги приділити реалізації першого положення, а якщо загальмований і пасивний - четвертого. Управління рівнями збудження особливо ефективно, якщо використовується найпростіша апаратура для вимірювання різних видів електрошкірного опору з метою визначення переважання симпатичного (стан готовності до дій) або парасимпатичного (реакція економного накопичення енергії) тону [23].

Необхідно розробити для кожного весляра спеціально спрямовані розминки, що включають фізичні і психічні компоненти з тим, щоб, вийшовши на високий рівень спортивної майстерності, весляр був досить самостійним і міг керувати своєю готовністю в змаганнях будь-якого рангу. Основний зміст психологічної підготовки полягає в наступному:

- формування мотивації до занять веслувальним спортом;
- розвиток особистісних якостей, які сприяють вдосконаленню та контролю;

- вдосконалення уваги (інтенсивності, стійкості, переключення), уваги, пам'яті, мислення, що сприятиме швидкому сприйняттю інформації та її переробці, прийняття рішень;
 - розвиток специфічних почуттів - «почуття партнера», «почуття ритму рухів»;
 - формування міжособистісних відносин в спортивному колективі.
- Психологічна підготовка спортсменів спрямована на виховання вольових якостей особистості і складається з загальної психологічної підготовки спортсменів, психологічної підготовки до змагань і управління нервово-психічним відновленням спортсмена. Загальна психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсменів та міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, спеціалізованих психічних функцій і психомоторних якостей. Засоби і методи психолого-педагогічних впливів повинні бути включені в усі етапи і періоди цілорічної підготовки, постійно повторюватися і вдосконалюватися. Деякі з них на тому чи іншому етапі навчання і тренування річних циклів, особливо в зв'язку з підготовкою до змагань, участю в них і відновленням після значних тренувальних і змагальних навантажень, мають переважне значення [23].

На етапах вдосконалення спортивної майстерності та вищої спортивної майстерності основна увага в підготовці приділяється вдосконаленню вольових рис характеру, спеціалізованих рис сприйняття, складних сенсомоторних реакцій і оперативного мислення, здатності до саморегуляції, формування спеціальної передзмагальної і мобілізаційної готовності, здатності до нервово - психічного відновлення. В ході тренувальних занять існує певна тенденція переважного застосування деяких постійно використовуваних засобів і методів психолого-педагогічного впливу. У вступній частині занять застосовуються психолого-педагогічні методи словесного (змішаного) впливу, спрямовані

на розвиток певних властивостей особистості юних спортсменів, повідомляється інформація, що сприяє розвитку інтелекту і психічних функцій. У підготовчій частині занять використовуються методи розвитку уваги, сенсомоторики і вольових якостей. В основній частині занять удосконалюються спеціалізовані психічні функції і психомоторні якості, емоціональна стійкість, здатність до самоконтролю і саморегуляції, підвищується рівень психічної спеціальної готовності спортсменів. В ході тренування, особливо при стані значного стомлення спортсменів, необхідна особлива коректність поведінки тренера. У заключній частині занять вдосконалюється здатність до саморегуляції і нервово-психічного відновленню [20].

1.3. Ефект Рінгельмана та зв'язок між індивідуальними вміннями та груповою діяльністю. Модель Стенера

Модель Стейнера, яка твердить, що потенційна продуктивність може знизитися внаслідок помилкових групових процесів. Що ж є причиною таких втрат і яка кількість потенційної продуктивності втрачається? Відповіді на ці запитання дали результати неопублікованого дослідження, здійсненого понад 100 років тому о (Ringelmann, Ingham, Levinger, Graves Reskman, 1974). У здійсненому експерименті окремі досліджувані, а також групи із двох, трьох і восьми чоловік тягли канат. Якби не було втрат унаслідок помилкових групових процесів, то можна було б передбачити таке; якщо кожен досліджуваний тягнув канат силою 100 фунтів, то групи з двох, трьох і восьми чоловік тягнули б канат із силою 200, 300 і 800 фунтів відповідно. Проте зі збільшенням кількості учасників відбувалося прогресивне зниження результатів. Тобто двоє чоловіків тягли канат з

силою, що становила 93% їх індивідуального потенціалу, троє чоловіків – 83% і вісім чоловіків - усього 49% [14].

Дослідник Інгем із колегами (Ingham et al., 1974) вирішив повторити експеримент Рінгельмана. Окремі досліджувані та групи з двох, трьох, чотирьох, п'яти та шести чоловіків виконували те саме завдання, що й в експерименті Рінгельмана. Результати виявилися подібними: групи у складі двох чоловіків виконували вправу із силою, що становила 91% свого потенціалу, а групи з трьох чоловіків - 82 % . Разом з тим у цьому експерименті збільшення кількісного складу групи не спричиняло відповідного зниження. Явище, за якого зі збільшенням складу групи рівень результатів знижується, називається ефектом Рінгельмана. Інгем і його колеги поклали собі з'ясувати, чим зумовлені втрати внаслідок збільшення кількості членів групи – поганою координацією чи зниженою мотивацією. Із такою метою координацію як фактор «вилучили» , здійснюючи тестування тільки одного досліджуваного, очі якого закривали пов'язкою. Спеціально підготовлені асистенти імітували натягування каната (досліджувані вважали, що інші члени команди тягнуть канат, тоді як насправді вони цього не робили). Будь-яке зниження результату, отже, зумовлюється зниженням мотивації, а не координації (оскільки канат тягнув не лише один досліджуваний). Результати виявились майже ідентичними результатам першого дослідження. Середній результат з трьох чоловіків знизився до 85%, а подальшого зниження зі збільшенням кількісного складу груп не було виявлено вчені дійшли висновку, що відмінністю між дійсною і потенціальною продуктивністю зумовлені не зниженням координації, а зниження мотивації. Зв'язок між індивідуальними вміннями та груповою (командною) діяльністю Компрі і Дескін (Comprey, Deskin, 1954) вивчали взаємозв'язок між індивідуальною і командною діяльністю, аби з'ясувати, як помилкові групові процеси знижують

продуктивність. Під час виконання досліджуваними завдання індивідуально та в групах було встановлено, що незалежно від рівня рухових умінь, коли двоє і більше людей взаємодіяли точно обумовленими способами, їхня здатність наперед вгадати рухи один одного та відповідним чином розрахувати час власних дій мала таке саме значення, як і їхні індивідуальні якості [14].

Дослідник Джонс (Jones, 1974) вивчав статистичні дані окремих гравців професіональних команд (бейсбол, баскетбол і теніс). Він виявив позитивний взаємозв'язок між ефективністю гри та індивідуальними діями, причому найнижчий взаємозв'язок був виявлений у баскетболі, якому властиві найскладніші взаємодії. Отже, там, де потрібен високий рівень співробітництва та взаємодії, значущість індивідуальних здібностей знижується, а значущість групових процесів зростає. Команда з двох гравців краще грає, якщо рівень майстерності гравців приблизно однаковий. В одному з досліджень було встановлено, що найліпшим показником успіху є середній рівень майстерності двох гравців (складання здібностей команди з двох чоловік), тим часом, як значні відмінності в рівнях майстерності між партнерами негативно впливають на результат (Gill, 1979). Чим більше збігаються рівні майстерності обох гравців, тим вища ймовірність вичерпного використання обома гравцями своїх умінь. Коли сильніший гравець грає в парі зі слабшим, то він, зазвичай, намагається взяти гру на себе (грає вище свого рівня) і через утому припускається помилок. У тенісі, наприклад, найсильніші гравці в одиночному розряді дуже рідко домагаються успіху, граючи в парі (виняток становить Джон Мак-Енрой та Мартина Навратилова). Зазвичай найсильніші пари складаються із двох дуже добрих тенісистів, які доповнюють один одного. [14,16].

Дослідник Іван Стейнер (Ivan Steiner, 1972) розробив співвідношення між індивідуальними здібностями гравців команди та їхніми взаємодія. Модель Стейнера виражена таким рівнянням: дійсна продуктивність = потенційна продуктивність - втрати внаслідок помилкових групових процесів [14].

Потенційна продуктивність визначається максимальним досягненням команди та залежить від здібностей, знань і вмінь (психічних і фізичних) кожного гравця, а також особливостей завдання. За моделлю Стейнера, індивідуальна здатність, очевидно, найважливіший аспект для команди, а відтак команда у складі кращих спортсменів, як правило, досягатиме успіху. Проте модель Стейнера передбачає, що дійсна продуктивність не завжди відповідає потенційній продуктивності. Тільки в тому разі, коли команда ефективно використовує наявні в неї "ресурси", аби дотримати вимог завдання, дійсна її продуктивність (виступ) досягне потенційної продуктивності. Дійсна продуктивність команди, як правило, поступається потенційній унаслідок помилкових групових процесів. За умов команди груповий процес становить собою комплекс взаємодій, що уможливають трансформацію індивідуальних "ресурсів" у колективну діяльність. Волейбольній команді, наприклад, для досягнення своєї потенційної продуктивності треба домогтися чіткої взаємодії подаючих, розігруючих і блокуючих гравців. Помилкові групові процеси спричиняють два види втрат: мотиваційні та координаційні. Мотиваційних втрат зазнають тоді, коли гравці команди не викладаються до речі. Гравці можуть передбачати, що одна або дві їхні "зірки" "зроблять погоду", а відтак трохи розслаблюються. Координаційні втрати стаються тоді, коли порушується узгодженість дій гравців або застосовується неефективна стратегія. Наприклад, у парних поєдинках тенісистів м'яч може потрапити

на середину корту, і жоден із гравців не "йде" по нього, гадаючи, що це зробить його партнер. Тут маємо втрату координації [14, 25].

Висновок до першого розділу

В ході роботи нами було проаналізовано загальні поняття психологічної підготовки в академічному веслуванні, а також дізналися про зв'язок між індивідуальними вміннями та груповою діяльністю у спорті. Вивчили дослідження вчених у галузі групової згуртованості і зрозуміли, що вона є дуже важливою частиною у підготовці спортсменів командних видів спорту.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання визначених завдань було використано такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури;
2. Узагальнення психологічного досвіду спеціалістів практиків в галузі академічного веслування шляхом бесід;
3. Психологічне тестування для оцінки рівня підготовленості веслярів-академістів.
4. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури. Дозволив зібрати і систематизувати матеріали, що характеризують основні підходи до побудови різних структурних утворень психологічного розвитку та підготовки спортсменів, а також їх згуртованість у екіпажах. У цілому було опрацьовано більше 30 літературних джерел, що дозволило зібрати дані стосовно теми нашого дослідження.

Узагальнення передового психологічного досвіду. Проводилося шляхом опитування тренерів, фахівців і спортсменів. У ході цього аналізу було з'ясовано ступінь розробки обраної теми дослідження. Групуючи думки авторів з аспектів досліджуваної проблеми, було зроблено спроби визначення найбільш важливих напрямків пошуку. Визначалися також завдання й можливі методи дослідження.

Психологічне тестування. Здійснювалось з метою визначення рівня психологічної згуртованості спортсменів, тестування проходило в два етапи – перше тестування на початку формування екіпажу, друге через місяць постійного тренування у колективі.

Тест 1. Визначення індексу групової згуртованості Сішора.

Методика, складається з 5 питань з декількома варіантами відповідей на кожен. Відповіді кодуються в балах відповідно до наведених в дужках значенням (максимальна сума: +19 балів, мінімальна: -5). В ході опитування бали вказувати не потрібно. Анкета опитувальник відображена в Додатку А бакалаврської роботи.

На основі отриманих результатів тесту розрізняють наступні рівні групової згуртованості

15,1 балів і вище - висока;

11,6 - 15 бали - вище середньої;

7- 11,5 - середня;

4 - 6,9 - нижче середньої;

4 і нижче - низька.

Тест 2. Діагностична шкала-опитувальник Ф. Фидлера (адаптована Ю. Л. Ханіна).

Методика використовується для оцінки психологічної атмосфери в колективі. В основі лежить метод семантичного диференціала. Методика цікава тим, що допускає анонімне обстеження, а це підвищує її надійність.

У запропонованій таблиці наведені протилежні за змістом пари слів, за допомогою яких можна описати атмосферу у вашій групі, колективі. Чим ближче до правого або лівого слову в кожній парі ви поставите знак +, тим більш вираженою ця ознака є в колективі.

Відповідь по кожному з 10 пунктів оцінюється зліва направо від 1 до 8 балів. Чим лівіше розташований знак +, тим нижче бал, тим сприятливіші психологічна атмосфера в колективі, на думку відповідального.

Підсумковий показник коливається від 10 (найбільш позитивна оцінка) до 80 (найбільш негативна).

Таблиця 2.1.

Діагностична шкала-опитувальник Ф. Фидлера (адаптована Ю. Л. Ханіна).

	1	2	3	4	5	6	7	8	
Дружелюбність									Ворожість
Згода									Незгода
Задоволеність									Незадовільність
Продуктивність									Непродуктивність
Теплота									Холод
Співробітництво									Незгода
Взаємна підтримка									Недружелюбність
Захопленість									Байдужість
Цікавість									Нудьга
Успішність									Безуспішність

На підставі індивідуальних профілів створюється середній профіль, який і характеризує психологічну атмосферу в колективі.

2.2. Організація дослідження

Вибір випробуваних проводився з урахуванням специфіки, особливостей обраної тематики дослідження, і поставлених завдань.

Відповідно до поставлених завдань дослідження проводилося поетапно. Кожен з етапів вирішував специфічні завдання і мав свої особливості.

На першому етапі дослідження (вересень 2019 – листопад 2019 року) було проведено вивчення, аналіз та узагальнення матеріалів літературних джерел, здійснювався вибір підходів реалізації планування тренувальної роботи веслярів академістів в підготовчому періоді, розроблений план та методичний апарат дослідження.

На другому етапі дослідження (листопад 2019 року – березень 2020 року) нами було проведено тестування для оцінки психологічної згуртованості екіпажів. Були обрані база і контингент дослідження. Оброблені та проаналізовані отриманні результати дослідження.

Так, проведення тестування проходило на території ХШВСМ. В тестуванні взяли участь дві четвірки з веслування віком 15-17 років. Стаж заняття академічного веслування 3-4 роки, всі спортсмени мають спортивний розряд від другого до першого дорослого. Були використані такі тести: визначення індексу групової згуртованості Сішора та діагностична шкала-опитувальник Ф. Фидлера (адаптована Ю. Л. Ханіна). Нами було обрано саме дві четвірки задля подальшого їх порівняння. В ході дослідження ми обираємо одну, яка покаже меншу командну згуртованість та проведемо з нею спеціальні психологічні та соціальні заходи. Обидві четвірки отримають однакове навантаження та будуть працювати по одній програмі. Після проведених заходів ми проведемо контрольне тестування та контрольне тренування, для фіксування можливого впливу групової згуртованості на результативність.

На третьому етапі дослідження (березень 2020 року - квітень 2020 року) за допомогою методів математичної статистики була остаточно доведена ефективність використання проведеного тестування. Також протягом даного етапу ми робили остаточне оформлення бакалаврської роботи згідно вимог.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Показники згуртованості веслярів академістів на початку експерименту

Аби встановити зв'язок між згуртованістю та результатами, треба насамперед оцінити або виміряти згуртованість. Із цією метою використовуються анкети та тести.

У більшості ранніх досліджень проблеми згуртованості використовували анкету спортивної згуртованості, розроблену Мартенсом, Лендерсом та Лоєм. Анкета складається з 7 пунктів, що оцінюють або міжособистісну притягальність, або безпосередній ступінь близькості, або тяжіння до групи. На жаль, більшість пунктів стосується тільки соціальної згуртованості. Аби врахувати багатомірну сутність згуртованості, Юкелсон, Вейнберг і Джексон розробили так званий багатомірний інструментарій спортивної згуртованості (1984). Він охоплює чотири ви міри командної згуртованості: тяжіння до групи, єдність мети, якість взаємодії, групові ролі.

Перший фактор - тяжіння до групи - відбиває соціальну згуртованість. Три інші стосуються здебільшого згуртованості, зумовленої завданням. Хоча той "багатомірний інструментарій спортивної згуртованості" було розроблено для баскетбольних команд, його універсальність уможливило використання в інших видах спорту. Пізніше було розроблено анкету клімату групи, що забезпечує розмежування між індивідом і групою та між завданням і соціальними аспектами .

Ця модель має дві основні категорії: сприйняття групи її членом як єдиного цілого (групова інтеграція) та особисте тяжіння члена до групи

(індивідуальне тяжіння до групи). Сприйняття групи її членами як одиниці, а також сприйняття привабливості групи може бути сфокусоване на соціальних аспектах й аспектах завдання. Отже, можна виділити чотири аспекти: групова інтеграція – завдання; групова інтеграція -соціальний фактор; індивідуальне тяжіння до групи – завдання; індивідуальне тяжіння до групи – соціальний фактор;

Анкетування – найпопулярніший метод оцінки групової згуртованості, проте воно не дає змогу визначити, як окремі спортсмени ставляться один до одного, чи утворюються в межах групи угруповання, чи є деякі члени групи ізольованими.

Наше тестування проводилось з інтервалом в 1 місяць (мезоцикл). На початку спортивного сезону було сформовано дві четвірки. Перше соціограма проводилась на початку формування екіпажу (після тижня сумісних тренувань).

В таблиці 3.1. і таблиці 3.2. відображені результати індексу групової згуртованості Сішора:

Таблиця 3.1

Результати індексу групової згуртованості Сішора екіпажу Четвірка №1

Номер в четвірці	Ім'я	Кількість балів
4	Роман К.	6
3	Юліан Б.	7
2	Дмитро К.	7
1	Михайло С.	5
Середній показник:		6.25

В екіпажі № 1 найвищий рівень згуртованості ми виявили у «механізмі», а саме у спортсменів під 2 і 3 номерами у човні їх показник склав по 7 балів, що відповідно нормативній шкалі до тестового завдання відповідає рівню – нижче за середній. Ще нижчі показники за балами здобули 1 і 4 члени екіпажу, відповідно 5 і 6 балів. Загальний середній

показник індексу групової згуртованості екіпажу склав 6,25 бали, що відповідає також рівню нижче за середній.

В таблиці 3.2. відображені отримані бали в цьому ж тестовому завданні екіпажу № 2.

Таблиця 3.2.

Результати індексу групової згуртованості Сішора екіпажу Четвірка №2

Номер в четвірці	Ім'я	Кількість балів
4	Данило Л.	5
3	Сергій К.	5
2	Данило Д.	4
1	Євген К.	6
Середній показник:		5

Так, в екіпажі № 2 найвищий отриманий бал 6, що відповідає показнику нижче за середній, найнижчий 4 бали який вказує на дуже низький рівень згуртованості у 2 номера екіпажу. Середній показник склав 5 балів, що також не є гарним результатом і вказує на рівень згуртованості екіпажу № 2 – також нижче за середній.

Таким чином, на початку нашого дослідження ми виявили в обох задіяних до дослідження екіпажів рівень згуртованості – нижче за середній.

Отримані нами на початку дослідження результати діагностичної шкали-опитувальника Ф. Фидлера (адаптована Ю. Л. Ханіна) відображені в таблиці 3.3. і таблиці 3.4.

Таблиця 3.3

Результати діагностична шкали-опитувальника Ф. Фидлера Четвірка №1

Номер в четвірці	Ім'я	Кількість балів
4	К. Роман	56
3	Б. Юліан	51
2	К. Дмитро	49
1	С. Михайло	60

Середній результат:	54
---------------------	----

Таблиця 3.4.

Результати діагностична шкали-опитувальника Ф. Фідлера Четвірка №2

Номер в четвірці	Ім'я	Кількість балів
4	Роман К.	50
3	Юліан Б.	54
2	Дмитро К.	63
1	Михайло С.	45
Середній результат:		53

З отриманих результатів ми бачимо, що результати відносно нормативної шкали Фідлера наближені більш до негативних характеристик і налаштувань, оскільки в середньому як в екіпажі № 1, так і в екіпажі № 2 наближені в більшу (до 80 балів) сторону, а ні в меншу. Обидва екіпажі знаходяться приблизно на однаковому негативно психологічному показнику згуртованості з отриманими середніми балами 54 і 53 відповідно.

Після проведеного психологічного контрольного тестування двох екіпажів, спортсменами було виконано контрольне проходження дистанції 2000 метрів на час. Ми отримали наступні результати контрольного тренування:

Четвірка №1 – час проходження дистанції – 7 хв. 13 с.

Четвірка №2 – час проходження дистанції 7 хв. 16 с.

Контрольне тестування проводилось на р. Кошова при попутному вітру 1.5 м/с.

Отже, переглянувши всі результати тестувань ми можемо сказати, що згуртованість у наших екіпажів на досить низькому рівні. В команді є

суперечки та конфліктні ситуації. Протягом першого тижня ми спостерігали за психологічною напруженістю команди, та зафіксували розбіжності у згоді з призначення тренером лідера команди - загрібного. Чотири із восьми веслувальників хотів займати лідируюче місце загрібного човна – двоє з четвірки №1 та двоє з четвірки №2. Через цю проблему ми побачили візуальне зниження ефективності навчально-тренувальних занять. Більш помітно це було у четвірці №2. У більшості веслярів була так звана «заздрість», адже загрібний має психологічне підвищення, так як на загрібне місце зазвичай сідає спортсмен з кращою технікою та динамікою, тому більшість спортсменів хотіла бути саме цим лідируючою ланкою. Також протягом експерименту ми спостерігали спроби переконати тренера у неефективності створеного екіпажу та переформування його, це було зумовлено створенням соціальних угруповань, тому що до початку створення екіпажів деякі спортсмени зовсім не спілкувались один з одним, а ті хто товаришував опинилися у різних командах. Цей фактор також сильно впливає на згуртованість групи. Деякі зовсім не хотіли змагатися в четвірці, як у веслувальному класі. Вони хотіли виступати в одиночці, так як бачили в ній більшу перспективу.

Після встановлення причин, ми зрозуміли, що у деяких спортсменах уже були конфлікти з товаришами з команди. Також було помічено нерівноправне відношення спортсменів один до одного. Ті хто займався хоча б на пів року більше, морально і психологічно став себе вище над молодшими спортсменами, що не допустимо, хоча з точки зору майстерності всі вони були на одному фізичному та технічному рівні. Також ми зафіксували, що під час тренування на воді у четвірці №2 виникали суперечки, які призводили навіть до призупинення тренувального процесу. Причина суперечок була непорозуміння в команді. За четвіркою №1 таких казусів ми майже не бачили. Екіпажі знаходяться в

одній човні протягом двох годин за одне тренування. Вийти з лотки не можна, тому від конфліктів дуже важко уникнути, якщо не проводити спеціальні заходи по їх усуненню.

3.2. Зміни показників психологічної згуртованості веслярів після проведення психологічної підготовки на згуртованість

Після проведеного тестування та фіксації спортивного результату за допомогою контрольного тренування лише з одним екіпажем (Четвірка №2) було проведено маса психологічних заходів для підвищення групової згуртованості в екіпажах, для подальшого зрівняння з четвіркою №1.

Зі спортсменами було проведено такі заходи :

1. Пояснення індивідуальних ролей у команді. Кожному члену команди було з'ясовано його основну роль в екіпажі. Коли спортсмени розуміють, що потрібно від їх товаришів, у них починається розвиватися почуття підтримки.

2. Розвиток почуття гордості в екіпажу. Спортсменам потрібна підтримка товаришів з екіпажу, адже загірбний, наприклад, відіграє важливу роль у наданні темпу і останні повинні розуміти всю важливість його роботи.

3. Встановлення перспективних командних цілей. Ціль задає норму продуктивності та підтримує прагнення команди її досягти.

4. Підвищення ідентичності команди. Тренер показує , що кожен екіпаж є унікальним. І те що вони сформовані таким чином не просто так, а для максимально ефективного результату.

5. Уникнення створення соціальних угруповань. Угруповання можуть спричинити порушення єдності команди, тому тренер повинен контролювати можливості її виникнення.

6. Уникнення надмірної «плинності кадрів». Спортсменам було пояснено, що зміни в команді можливі, але це не привід не працювати, адже при сумлінній праці і згуртованості буде найкращий результат.

7. Проведення періодичних зборів екіпажів. При таких зборах екіпаж може розв'язувати конфліктні та проблемні ситуації.

8. Підтримка близького контакту з екіпажем. Було знайдено «лідера» через якого можна спілкуватися зі спортсменами при конфліктних ситуаціях між собою.

9. Пояснення повної важливості стовідсоткових зусиль. Тільки при повній віддачі члени групи будуть впевнені у правильності їх відбору та важливості в екіпажі.

При виконаній роботі з екіпажем четвірки №2 ми побачили покращення відносин між спортсменами. У них зникла жага до зайняття місця загібного човна, тому що було пояснена важлива роль кожного номеру екіпажу. Також всі спортсмени більше не хотіли переформувувати екіпажі, так як була проведена роз'яснювальна робота щодо правильності відбору тренера та ефективності комплектації, з чим спортсмени погодились.

Після проведених заходів було помічено зниження конфліктних ситуацій між спортсменами в тренувальний та поза-тренувальний час. Спортсмени стали більш серйозно та віддано приділяти увагу тренувальному процесу, тому що було здійснена робота по психологічній підготовці та командній згуртованості. Була помічена ініціатива зі сторони групи по покращенню тренувань та зменшення психологічної напруженості у човні.

Четвірка №1 наочно також покращила свою згуртованість, в неї зникли бажання розформування екіпажу зовсім та виступ в одиночному

класі, але все ж було видно психологічне напруження, що відбувалося лише під час тренувального процесу.

Після того, як ми побачили візуальне покращення згуртованості четвірки №2 ми провели повторне тестування. З наших прогнозів, воно повинно було покращитись і так і сталося. Результати повторного тестування можна побачити в таблиці 3.5 і таблиці 3.6.

Таблиця 3.5

Результати індексу групової згуртованості Сішора Четвірка №1 (повторне тестування)

Номер в четвірці	Ім'я	Кількість балів
4	Роман К.	7
3	Юліан Б.	8
2	Дмитро К.	7
1	Михайло С.	6
Середній показник:		7

З отриманих результатів ми можемо спостерігати, що показник згуртованості за індексом Сішора у четвірки №1 майже не змінився і коливається на відмітці нижче середнього.

Таблиця 3.6

Результати індексу групової згуртованості Сішора Четвірка №2 (повторне тестування)

Номер в четвірці	Ім'я	Кількість балів
4	Данило Л.	11
3	Сергій К.	13
2	Данило Д.	12
1	Євген К.	14
Середній показник:		12.5

Показники четвірки №2 значно збільшилися і вже є вищі за середній показник. Отриманий середній бал складає 7 балів. Зміни відбулися у всіх членів екіпажу на кращу сторону в показниках психологічної згуртованості.

В результатах другого опитувальника ми також бачимо тенденцію покращення результатів у четвірки №2. Її показник покращився майже в 1.5 рази (див. Таблиця 3.7. і Таблиця 3.8).

Таблиця 3.7

Результати діагностична шкали-опитувальника Ф. Фидлера (адаптована Ю. Л. Ханіна) четвірки №1 (повторне тестування)

Номер в четвірці	Ім'я	Кількість балів
4	Роман К.	48
3	Юліан Б.	47
2	Дмитро К.	45
1	Михайло С.	53
Середній результат:		48.25

Таблиця 3.8

Результати діагностична шкалаи-опитувальника Ф. Фидлера (адаптована Ю. Л. Ханіна) четвірки №2 (повторне тестування)

Номер в четвірці	Ім'я	Кількість балів
4	Данило Л.	36
3	Сергій К.	33
2	Данило Д.	39
1	Євген К.	33
Середній результат:		35.25

Після проведення повторного тестування було проведено також повторне контрольне тренування ,для фіксації можливого покращення результативності через проведену роботу, Дві четвірки пройшли 2000

метрів на швидкість повторно. Протягом місяця вони тренувались по одній тренувальній програмі та отримували одне й те саме навантаження. Проте з четвіркою №2 була проведена спеціальна психологічна підготовка на покращення згуртованості в групі.

Результати повторного контролю ми можемо побачити нижче:

Четвірка №1 - час проходження дистанції – 7 хв. 07 с.

Четвірка №2 - час проходження дистанції – 7 хв. 01 с.

Контроль проводився на р. Кошова при попутному вітру 2.3 м/с.

Висновки до третього розділу. За результатами проведеного дослідження можна зробити наступний загальний висновок – ураховуючи усі фактори фізичної та психологічної підготовки нами було з'ясовано, що групова згуртованість в екіпажах з академічного веслування відіграє важливу роль у формуванні команди та значним чином впливає на результативність команди. Наглядно ми бачимо, що екіпаж з яким була проведена спеціальна робота на згуртованість показав краще результат, ніж команда яка проходила таку ж саму фізичну та технічну підготовку, але без психологічної підготовки на згуртованість. Хоча результати до останнього контрольного тренування були у четвірці №1. Таким чином, посилаючись на наше дослідження, ми можемо сказати, що групова згуртованість у академічному веслуванні відіграє важливу роль у досягненні максимального результату.

Висновки

1. Групова згуртованість відіграє важливу роль у психологічній підготовці спортсмена. Спортсмени і тренери часто приписують успіх або невдачу команди ступеню її згуртованості. Водночас успішний виступ не завжди залежить від згуртованості команди, але частіше всього вона є ключовою частиною підготовки команди до змагань. Згуртованість зумовлена завданнями та соціальними явищами. Завдання – спільна мета, тобто перемога. Соціальна згуртованість – те наскільки команда підходить один одному.

2. Нами було проведено тестування двох екіпажів з веслування академічного, а саме четвірок чоловічих. Ми використовували такі тести як: діагностична шкала-опитувальника Ф. Фидлера (адаптована Ю. Л. Ханіна) та індекс групової згуртованості Сішора. Тестування проводилося в два етапи – перше тестування на початку формування екіпажів, друге – через 1 мезоцикл. Після кожного тестування було проведено контрольне тренування та всі данні були зафіксовані.

3. В ході проведеного дослідження нами було виявлено, що групова згуртованість в екіпажах з академічного веслування є важливим фактором підготовки спортсменів. Після повторного проведення тесту ми побачили, що робота проведена зі спортсменами на групову згуртованість була

ефективною. Результати тестів покращились, та результативність команд збільшилась. Час команд після першого тестування: Четвірка №1 – час проходження дистанції – 7 хв. 13 с., Четвірка №2 – час проходження дистанції 7 хв. 16 с. Час команд після другого тестування: Четвірка №1 - час проходження дистанції – 7 хв. 07 с., Четвірка №2 - час проходження дистанції – 7 хв. 01 с. Так, за період педагогічного дослідження четвірка № 1 покращила свій результат на 6 секунд, в то час коли четвірка № 2, з якою була проведена спеціальна психологічна підготовка, покращила свій час на 15 секунд. Таким чином, на основі проведеного нами експериментального дослідження, ми можемо рекомендувати тренерам-викладачам з академічного веслування проводити психологічні тестові опитування на виявлення згуртованості членів екіпажу для покращення не лише психологічної атмосфери в малому колективі, а й з метою підвищення спортивного результату.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом / Г. С. Бахчанян // Педагогіка і психологія. - 2009. - № 4. - С.41.
2. Белова Е. Д., Психология спорта - спорта высших достижений. / Ложкин Е. В. // Минск : БГУФК - 2009, 131 с .
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А.Бодров. – М.: Per Se, 2006. – 523 с.
4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники [Текст] : учеб, пособие / И. В. Вачков. – М.: Вид-во "Ось-89", 2000. - 224 с.
5. Вяткин Б.А Интегральная индивидуальность человека в спорте познание, проявление, развитие / Б.А. Вяткин. – Пермь: ПГПУ, 1999. – 34 с.
6. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: АСАДЕМА, 2002. – 283 с.
7. Годфруа Ж. Что такое психология: учебник – [В 2 т.] / Ж. Годфруа; пер. с франц. Н. Н. Алипова, А. В. Пегелау, Т. Я. Эстриной, В. В. Свечникова. – М.: Мир, 1996. - Т. 2. – 376 с.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 120 с.

9. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
10. Клименко В.В. Психология спорта / В.В. Клименко. – Киев: МАУП, 2007. – 427 с.
11. Леонтьев Д.А. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] / Д. А. Леонтьев, А. Ж. Аверина // Психологические исследования: электрон. науч. журн. - 2011. - № 2 (16). - Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2-16/463-leontiev-averina16.html>.
12. Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности / Б.Ф. Ломов. – М.: ИП РАН, 2006. – 626 с.
13. Максименко С.Д. Общая психология / С.Д. Максименко. – М.: «Рефл-бук», 1999. – 523 с.
14. Марищук В.Л. Методика психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
15. Основы психологии спорта и физической культуры: пер. с англ. / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд; пер. Г. Гончаренко. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 335 с.
16. Платонов К.К. Система психологии и теории отражения / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1982. – 308 с.
17. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. - СПб.: Питер, 2002. - 288 с.
18. Психология спорта высших достижений / под ред. А. В. Родионова. - М. : Физкультура и спорт, 1979. – 140 с.
19. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г.В.Ложкин – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
20. Психология физического воспитания и спорта / под. ред. Джамгарова Т.Т и Пуни А.Ц. – М: Физкультура и спорт, 1979. – 142 с.

21. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 112 с.
22. Рудик П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности / П. А. Рудик // Психология и современный спорт: сб. - Р., 2010. - 217 с.
23. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры / А.В.Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 149 с.
24. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб: Питер, 2000. – 376 с.
25. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка гребцы к максимальному спортивному результату / В.Ф. Сопов // Гребной спорт: Ежегодник. - М., 1983. - С. 39-44.
26. Сопов В.Ф. Методы измерения психического состояния в спортивной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: РГУФКСТ, 2004. – 23 с.
27. Сопов В.Ф. Психическое состояние в напряжении профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: Академ-Проект, 2005. – 126 с.
28. Спортивная психология / Хрестоматия. – Санкт-Петербург: «Питер», 2002. – 380 с.
29. Уейнберг Р.С, Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры / научн.ред. Г.В. Ложкин. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 335с.
30. Физическая культура /под ред. Волкова В.Ю., Загоруйко В.И. – М.: Питер, 2004. – 222 с.

Додатки

Додаток А**Опитувальник тестового завдання нв визначення індексу групової згуртованості Сішора.****1. Як би ви оцінили свою приналежність до групи?**

Відчуваю себе її членом, частиною колективу (5).

Беру участь в більшості видів діяльності (4).

Беру участь в одних видах діяльності і не беру участі в інших (3).

Чи не відчуваю, що є членом групи (2).

Живу і існую окремо від неї (1).

Не знаю, важко відповісти (1).

2. Перейшли б ви в іншу групу, якби трапилася така нагода (без зміни інших умов)?

Так, дуже хотів би перейти (1).

Швидше перейшов би, ніж залишився (2).

Не бачу ніякої різниці (3).

Швидше за все залишився б у своїй групі (4).

Дуже хотів би залишитися в своїй групі (5).

Не знаю, важко сказати (1).

3. Які взаємини між членами вашої групи?

Краще, ніж в більшості колективів (3).

Приблизно такі ж, як і в більшості колективів (2).

Гірше, ніж в більшості класів (1).

Не знаю, важко сказати (1).

4. Які взаємини між членами вашої групи?

- Краще, ніж в більшості колективів (3).

- Приблизно такі ж, як і в більшості колективів (2).

- Гірше, ніж в більшості класів (1).

- Не знаю, важко сказати (1)

5. Які у вас взаємини з керівником (тренером)?

Краще, ніж в більшості колективів (3).

Приблизно такі ж, як і в більшості колективів (2).

Гірше, ніж в більшості колективів (1).

Не знаю. (1)

6. Яке відношення до справи в вашому колективі?

Краще, ніж в більшості колективів (3).

Приблизно такі ж, як і в більшості колективів (2).

Гірше, ніж в більшості колективів (1).

Не знаю (1).