

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).10

Ляшенко В. М.  
доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту  
Факультет здоров'я, фізичного виховання та спорту,  
Київського університету імені Бориса Грінченка, (Україна, Київ)  
Корж Є. М.

Старший викладач кафедри спорту та фітнесу  
Київського університету імені Бориса Грінченка, (Україна, Київ)  
Подлесная Н. М.

старший викладач кафедри фізичної підготовки та морально-вольової підготовки  
Державного університету інфраструктури та технологій, (Україна, Київ)  
Розпутній О. П.

Старший викладач кафедри фізичного виховання  
Національного університету харчових технологій, (Україна, Київ)

## ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ТА ЙОГО СКЛАДОВИХ У СПОРТИВНІЙ КОМАНДІ З ВОЛЕЙБОЛУ

У статті розглядається проблема психологічного клімату в спортивній команді. У роботі представлений аналіз різних підходів до проблеми міжособистісних відносин у спортивній команді, а також обґрунтовується необхідність створення сприятливого психологічного клімату у волейбольній команді. Представлені результати дослідження психологічного клімату та міжособистісних взаємовідносин у студентській волейбольній команді. Визначено, що низька нормативність поведінки спостерігається у 58,75% гравців, 30 % володіють середнім рівнем та 12,25% - мають високу нормативність поведінки. При визначенні взаємозв'язків психологічного клімату в команді встановлено, що на нього впливають такі фактори як рівень самооцінки ( $r = 0,62$ , при  $p < 0,05$ ) та замкнутість-товариськість ( $r = 0,58$ , при  $p < 0,05$ ). Таким чином, сприятливий психологічний клімат допомагає більш швидкому просуванню команди до спільної мети, подоланню труднощів, вмінню знаходити компромісні рішення в конфліктних ситуаціях і як наслідок більш високі показники особистої та командної задоволеності.

**Ключові слова:** психологічний клімат, згуртованість, спортсмен, тренер, замкнутість, товариськість.

Ляшенко В. М., Корж Е.Н., Подлесная Н. М., Распутный А. П. В статье рассматривается проблема психологического климата в спортивной команде. В работе представлен анализ различных подходов к проблеме межличностных отношений в спортивной команде, а также обосновывается необходимость создания благоприятного психологического климата в волейбольной команде. Представлены результаты исследования психологического климата и межличностных взаимоотношений в студенческой волейбольной команде. Определено, что низкая нормативность поведения наблюдается у 58,75% игроков, 30% обладают средним уровнем и 12,25% - имеют высокую нормативность поведения. При определении взаимосвязей психологического климата в команде установлено, что на него влияют такие факторы как уровень самооценки ( $r = 0,62$ , при  $p < 0,05$ ) и замкнутость-общительность ( $r = 0,58$ , при  $p < 0,05$ ). Таким образом, благоприятный психологический климат помогает более быстрому продвижению команды к общей цели, преодолению трудностей, умению находить компромиссные решения в конфликтных ситуациях и как следствие более высокие показатели личной и командной удовлетворенности.

**Ключевые слова:** психологический климат, сплоченность, спортсмен, тренер, замкнутость, общительность.

Lyashenko V. Korzh E., Podlesnaya N. Rozputny A. Determination of the psychological climate and its components in the volleyball sports team. The article considers the problem of psychological climate in a sports team. The paper presents an analysis of different approaches to the problem of interpersonal relations in a sports team, as well as substantiates the need to create a favorable psychological climate in a volleyball team. During the work, the coach is faced with different types of psychological climate and naturally there is a need to change it. It is necessary to establish contacts within the system, make the most of the capabilities of each player. In addition, athletes, respect their mentor and highly value his authority, in the process of training show honesty, the desire to perform any task of the coach, no matter how difficult it may be. It is clear that such an attitude to activity, multiplied by years of training, with the appropriate level of ability can not but lead to the achievement of high sportsmanship.

The results of the study of the psychological climate and interpersonal relationships in the student volleyball team are presented. It was determined that low normative behavior is observed in 58.75% of players, 30% have an average level and 12.25% have high normative behavior. According to the results of testing among athletes of the volleyball team aged 18-21 in 60% of subjects - low inadequate self-esteem, which is expressed in dissatisfaction with themselves, insecurity, as well as excessive self-criticism. Adequate self-esteem and a certain maturity were found in 40% of the subjects. Accordingly, low self-esteem, which is present in athletes with low behavioral norms, who try to increase their importance through self-expression due to behavioral characteristics. They evade social requirements, try to stand out in the group, violate discipline.

When determining the relationship of the psychological climate in the team, it was found that it is influenced by such factors as the level of self-esteem ( $r = 0.62$ , at  $p < 0.05$ ) and closed-sociability ( $r = 0.58$ , at  $p < 0,05$ ). Thus, a favorable psychological climate helps the team to move faster towards a common goal, overcome difficulties, the ability to find compromise solutions in conflict

situations and, as a result, higher rates of personal and team satisfaction.

**Key words:** psychological climate, cohesion, athlete, coach, isolation, sociability.

**Постановка проблеми.** Спортивна команда досягає високих результатів, якщо у неї ціннісно-орієнтаційна єдність, сприятливі міжособистісні відносини і психологічний клімат. Підібрати спортивний колектив, щоб його члени продуктивно взаємодіяли і могли себе реалізувати і одним з головних завдань тренера. Найчастіше, спортивні колективи, які змагаються мають приблизно рівні фізичні кондиції і вирішальну роль в їхньому протистоянні відводять психологічній стійкості як особистості, так і колективу в цілому. У спорті необхідна повна концентрація уваги при виконанні кожного елемента, інакше будь-який вірогідний успіх зводиться до мінімуму [4]. Це один з основних факторів, який заважає гравцям добре і стабільно грати на максимумі своїх можливостей. Крім психолога питання, пов'язані з контролем і реалізацією максимальних можливостей спортивного колективу в умовах стресу лежать безпосередньо на спортсменах і тренері. Одним із завдань тренера є допомога своїм підопічним у складних ситуаціях. Виділяють три стилі керівництва командою: авторитарний, демократичний і ліберальний [8]. Під їх впливом може змінюватися і особистість спортсмена, і ефективність взаємодії, і взаємини всередині спортивного колективу. Тому, створити оптимальний психологічний клімат в команді - ось одна з основних задач педагога.

**Аналіз актуальних досліджень.** Педагогічні спостереження тренерів, роботи авторів А.Ц. Пуні, В.В. Белорусова, А.П. Рудик, І.П. Волков, Ю.Л. Ханін, Г.Д. Горбунов, В.І. Румянцева, Р.Л. Кричевський, Р.М. Загайнов, Д.Я. Богданова, МВ. Прохорова, Ю.А. Коломейцев і ін. доводять, що результати досліджень психологічного клімату в спортивних командах можуть бути практично використані як в різноманітних педагогічних варіантах для раціональної організації навчально-тренувального процесу, так і для якісної психологічної підготовки спортивної команди до змагань.

Г. В. Ложкін вказує, що психологічний клімат спортивної команди є переважно і відносно стійкою духовною атмосферою, яка визначає відносини спортсменів один до одного. Вчений зазначає, що формування і підтримка психологічного клімату залежить від усвідомлення тренерами та психологами сукупності базових уявлень про складні феномени, що визначають життєдіяльність спортсменів в команді [2]. Складність управління полягає в специфічності об'єкта управління - спортивної команди, яка не має достатньо формалізованої жорсткої структури взаємодій і в якій дуже багато залежить від формалізації міжособистісних відносин, які практично не піддаються прямому впливу і можуть виникати спонтанно. Не можна говорити, що сфера взаємовідносин зовсім позбавлена будь-яких причин. Вони виникають, коли для цього створюються відповідні умови.

Бабушкін Г. Д. виділяє такі ознаки групової діяльності, які можна довільно змінювати і тим самим створювати необхідні для формування позитивного соціально-психологічного клімату умови [7]. Неретин А. В. зі співавторами під складовими соціально-психологічного клімату та факторів, що на нього впливають виділяють: мотивацію, згуртованість, сумісність, лідерство та конфліктність [6].

Під час роботи тренер стикається з різними видами психологічного клімату і природно виникає необхідність в його зміні. Необхідно налагодити контакти всередині системи, максимально використовувати можливості кожного гравця.

**Мета статті** – визначення показників та їх взаємозв'язку з психологічною сумісністю гравців спортивної команди з волейболу.

**Виклад основного матеріалу.** За даними літературних джерел [1, 3, 9], ставлення спортсменів до тренера залежить від стилю його керівництва, рівня професійних знань та ставлення до спортсменів. Кожен окремо і всі в комплексі ці чинники формують взаємини тренера і спортсменів, а ці взаємини, в свою чергу, впливають на зростання спортивних результатів. При цьому можуть скластися такі варіанти взаємин:

- 1) позитивне ставлення спортсменів до тренера, але негативне ставлення спортсменів до тренувальної та змагальної діяльності, в сумі не дає зростання результатів;
- 2) позитивне ставлення спортсменів до тренувальної та змагальної діяльності, але негативні стосунки з тренером, загалом немає зростання результатів;
- 3) індіферентні, майже байдужі відносини з тренером, та індіферентні, байдужі відносини до тренувальної та змагальної діяльності, в сумі не має зростання результатів;
- 4) позитивні взаємини з тренером та позитивне ставлення спортсменів до діяльності дає зріст результатів.

Як видно з перелічених варіантів, тільки 4-й пов'язаний з ростом спортивної майстерності. Результати досліджень, на підставі яких була виведена ця формула, показали нелінійну залежність між динамікою спортивних результатів і ставленням учнів до тренера. Ця залежність виявилася обумовленою проявом в навчально-тренувальному процесі таких якостей особистості, як старанність на заняттях, працездатність, бажання тренуватися [11].

Іншими словами, спортсмени, з повагою відносяться до свого наставника і високо цінують його авторитет, в процесі занять проявляють сумніння, прагнення виконати будь-яке завдання тренера, яким би важким воно не виявилось. Зрозуміло, що таке ставлення до діяльності, помножене на роки занять, при відповідному рівні здібностей не може не привести до досягнення високої спортивної майстерності. Таким чином, залежність зростання результатів від ставлення до тренера не прямолінійна. Вона детермінована ставленням до тренувального процесу. Але існуючий зв'язок не односторонній: як відношення до тренера впливає на зростання результатів, так і динаміка спортивної майстерності впливає на ці відносини. У період стабілізації або зниження результатів ставлення до тренера нерідко змінюється. Критичному аналізу з боку спортсмена в таких випадках піддаються як професійні, так і особистісні якості тренера.

Але іноді тренер, не чуючи негативного ставлення до себе, бачить негативне ставлення спортсменів до занять і починає «стягувати», виховувати в них ті якості, які, на його думку, потрібні для щоденних тренувань і відповідальних

змагань. Разом з тим, в першу чергу, слід подумати про причини такої поведінки. Можливо, вона в самому тренерові, в падінні його авторитету. Якщо це так, то є два шляхи вирішення проблеми: один - розлучитися з учнем, допомогти йому знайти тренера, відповідного його запитам; інший - переглянути свої дії, плани підготовки і докласти всіх зусиль до нормалізації відносин, так як втрата авторитету у одного учня може бути початком втрати авторитету у інших. Це особливо необхідно тоді, коли спортсмен дійсно талановитий і налаштований на досягнення високих спортивних показників [10].

Однак нерідко сам спортсмен буває винним в тому, що тренер став, вимогливим, жорсткішим по відношенню до нього. І не тренеру, а спортсмену треба переглядати свої вчинки і дії, змінювати погляди і оцінки. Але і тут тренер повинен залишитися педагогом, людиною, здатною, відкинувши особисте, надати допомогу спортсмену в становленні характеру, змусити подивитися на себе з позиції інтересів команди, громадськості і т. д.

Отже, крім основних обов'язків по організації і проведенню навчально-тренувального процесу і підготовки спортсменів до змагань, на тренері лежать не менше складні і відповідальні завдання щодо нормалізації відносин в колективі, створення оптимального соціально-психологічного клімату, в якому найбільш повно могли б розкритися його творчі здібності і здібності учнів.

Відносини, що складаються в спортивних командах, не бувають непорушними, сталими раз і назавжди. Вони постійно в динаміці, безперервно змінюються. Зміни ці відбуваються або у відповідь на якісь внутрішні події, або під впливом чинників суб'єктивного порядку (зміна особистісних якостей, поведінки, мотивації, мети і т. д.). Іноді те, що відбувається йде всім на користь, а іноді, навпаки, ефективність діяльності окремих членів або навіть всієї команди падає. Щоб уникнути непередбачуваності в розвитку даного процесу необхідно керувати відносинами в команді, направляти їх у потрібне для команди русло. Тренер повинен постійно стежити за динамікою відносин, вловлювати підвищення конфліктності, психологічної напруженості і вживати відповідних заходів. Робота ця важка, яка потребує крім педагогічних і психологічних знань великого професійного досвіду, такту, широти і зацікавленості.

Дослідження проведено на базу КУБГ з чоловічою волейбольною збірною студентів віком 18-21 року. Серед опитаних гравців волейбольної команди у 58,75% — низька нормативність поведінки, що виражається в тенденції до непостійності мети, невимушеності в поведінці, при цьому вони не докладають зусиль до виконання групових завдань і соціально-культурних вимог. Вони схильні до впливу почуттів, випадку та обставин, можуть потурати своїм бажанням, проявляти неорганізованість, безвідповідальність, імпульсивність.

Серед опитаних спортсменів 30 % відрізняються сумлінністю, врівноваженістю і наполегливістю. І тільки у 12,25% випробовуваних спостерігається розвинене почуття обов'язку і відповідальності, усвідомлене дотримання загальноприйнятих моральних правил і норм, наполегливість в досягненні мети.

На даний фактор істотно впливає фактор MD: «адекватна самооцінка - неадекватна самооцінка» —  $r = 0,62$ , при  $p < 0,05$ . За результатами тестування серед спортсменів волейбольної команди 18-21 років у 60 % випробовуваних - низька неадекватна самооцінка, яка виражається в невдоволенні собою, невпевненості, а також зайвій критичності по відношенню до себе. У 40 % випробовуваних виявлено адекватну самооцінку, її певну зрілість. Відповідно низька самооцінка, яка присутня у спортсменів з низькою нормативністю поведінки, які намагаються підвищити свою значимість за допомогою самовираження через особливості поведінкового характеру. Вони ухиляються від виконання суспільних вимог, намагаються виділитися в групі, порушують дисципліну. Однак, залишилися спортсмени з адекватною самооцінкою психологічно більш зрілі та які з розумінням ставляться до своїх колег по команді, що допомагає підтримувати сприятливий психологічний клімат в колективі.

Наступний показник, який ми розглядаємо в контексті соціально-психологічного клімату — це фактор А «замкнутість – товаришність», який, в цілому, орієнтований на вимір товаришкості людини в малих групах і здатність до встановлення безпосередніх, міжособистісних контактів. Серед волейболістів, які брали участь в дослідженні, у переважній більшості переважає позитивний полюс цього фактору, а його взаємозв'язок з нормативністю поведінки  $r = 0,58$ , при  $p < 0,05$ . Це особистості відкриті, готові до співпраці і спільній роботі, активні в усуненні конфліктів в групі, а головне виявляють легкість у встановленні безпосередніх, міжособистісних контактів. Позитивний взаємозв'язок даних факторів є очікуваним, так як обидва чинники відповідають за взаємодію в групі. Чим більше спортсмени готові до взаєморозуміння і підтримки один одного, тим їм легше спілкуватися і діяти разом для досягнення високого командного результату.

**Висновки.** Психолого-педагогічне забезпечення тренувального процесу в командних видах спортсменів виражається, перш за все, в злагодженій організації спільної діяльності гравців в команді і їх тренерів не лише під час тренування, але й під час змагань. Це робить надзвичайно актуальною роботу з підвищення сприятливого психологічного клімату в спортивних колективах. До того ж, ознаками досягнення ідеальної атмосфери в колективі є: згуртованість, довіра один одному і тренеру, зрілість її структури, визначеність лідерських позицій і формується вона під впливом загально групових емоцій, які виникають внаслідок досягнення командою будь-яких результатів у спільній діяльності і не тільки в спортивній області. Тобто тренеру необхідно створити таку сприятливу атмосферу, в якій пануватимуть довіра, взаємовиручка і взаєморозуміння. Сприятливий психологічний клімат допомагає більш швидкому просуванню команди до спільної мети, подоланню труднощів, вмінню знаходити компромісні рішення в конфліктних ситуаціях і як наслідок більш високі показники особистої та командної задоволеності.

#### Література

1. Журавлев А.Л. Психология совместной деятельности. / А.Л. Журавлев. – М. : «Институт психологии РАН», 2005. – 640 с.
2. Ложкин Г. В. Развитие представлений о психологическом климате спортивной команды // Спортивный психолог. 2012. № 2. С. 16-21.

3. Майдокина Л. Г. Влияние индивидуально-психологических качеств футболистов на уровень спортивного мастерства / Л. Г. Майдокина, В. М. Машков // Международная научно-практическая конференция с элементами научной школы для молодых ученых «52-е Евсевьевские чтения», 2-3 июня 2016 г. / под общ. ред. А. А. Щанкина ; Мордов. гос. пед. ин-т. Саранск, 2016. С. 162-168.
4. Неретин А. В. Методика подготовки тренера к созданию положительного социально-психологического климата в спортивной команде // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2011. № 2. С. 154-158.
5. Неретин А. В. Подготовка будущих тренеров к созданию положительного социально-психологического климата в спортивной команде // Известия ВГПУ. 2017. № 2. С. 17-22.
6. Неретин А.В., Комаров А.П., Таможников Д.В. Факторы, влияющие на формирование положительного социально-психологического климата в спортивной команде // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5.
7. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: Монография / под общ. ред. Г.Д. Бабушкин. – Омск: СибГУФК, 2006.
8. Рибницький А. В. Гармонійне поєднання розумового і фізичного розвитку студентів як основа підвищення спортивної майстерності волейбольної команди ВНЗ / А.В. Рибницький, О.І. Кириленко // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2014. – Вип.11. – С. 90-92. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2014\\_11\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_11_28)
9. Синіговець І. В. Психологічні сумісності кваліфікованих волейболістів [Електронний ресурс] // І.В. Синіговець // Мій тренер – Режим доступу: <http://miytrenner.com/113-doslidzhennya - psixologichnoyi-sumisnosti.html>
10. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності у спортивній команді (на прикладі юних волейболісток): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Г. В. Проценко; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. — К., 2010. — 20 с.
11. Співак Л. М. Психологія спортивного колективу (курс лекцій та практикум) : навчально-методичний посібник / Л. М. Співак. – Кам'янець-Подільський : ПП Зарицький, 2008. – 108 с.

#### Reference

1. Zhuravlev A.L. Psykholohyia sovместnoi deiatelnosti. / A.L. Zhuravlev. – M. : «Ynstytut psykholohyy RAN», 2005. – 640 s.
2. Lozhkyn H. V. Razvytye predstavleniy o psykholohyicheskome klymate sportyvnoi komandy // Sportyvnyy psykholoh. 2012. № 2. S. 16-21.
3. Maidokyna L. H. Vlyaniye yndyvduialno-psykholohyicheskyykh kachestv futbolystov na uroven sportyvnoho masterstva / L. H. Maidokyna, V. M. Mashkov // Mezhdunarodnaia nauchno-praktycheskaia konferentsiya s elementamy nauchnoi shkoly dlia molodykh uchennykh «52-e Evsejevskye chteniya», 2-3 yunija 2016 h. / pod obshch. red. A. A. Shchankyna ; Mordov. hos. ped. un-t. Saransk, 2016. S. 162-168.
4. Neretyn A. V. Metodyka podgotovky trenera k sozdaniyu polozhytelnoho sotsyalno-psykholohyicheskoho klymata v sportyvnoi komande // Fyzycheskoe vospytanye y sportyvnaia trenirovka. 2011. № 2. S. 154-158.
5. Neretyn A. V. Podgotovka budushchykh trenerov k sozdaniyu polozhytelnoho sotsyalno-psykholohyicheskoho klymata v sportyvnoi komande // Yzvestiya VHPU. 2017. № 2. S. 17-22.
6. Neretyn A.V., Komarov A.P., Tamozhnykov D.V. Faktory, vlyaiushchye na formyrovanye polozhytelnoho sotsyalno-psykholohyicheskoho klymata v sportyvnoi komande // Sovremennyye problemy nauky y obrazovaniya. – 2014. – № 5.
7. Psykholohyicheskoe obespechenye sportyvnoi deiatelnosti: Monohrfayia / pod obshch. red. H.D. Babushkyn. – Omsk: SybHUFK, 2006.
8. Rybnyskiy A. V. Harmoniine poiednannia rozumovoho i fizychnoho rozvytku studentiv yak osnova pidvyshchennia sportyvnoi maisternosti voleibolnoi komandy VNZ / A.V. Rybnyskiy, O.I. Kyrylenko // Naukovyi chasopys [Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova]. Serii 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). – 2014. – Vyp.11. – S. 90-92. – Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2014\\_11\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_11_28)
9. Synihovets I. V. Psykholohichni sumisnosti kvalifikovanykh voleibolistiv [Elektronnyy resurs] // I.V. Synihovets // Mii trener – Rezhym dostupu: <http://miytrenner.com/113-doslidzhennya - psixologichnoyi-sumisnosti.html>
10. Styl spilkuvaniya trenera yak faktor uspishnosti sumisnoi diialnosti u sportyvniy komandi (na prykladi yunykh voleibolistok): avto-ref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovanniya i sportu : 24.00.01 / H. V. Protsenko ; Nats. un-t fiz. vykhovanniya i sportu Ukrainy. — K., 2010. — 20 s.
11. Spivak L. M. Psykholohiia sportyvnoho kolektyvu (kurs lektsii ta praktykum) : navchalno-metodychnyi posibnyk / L. M. Spivak. – Kamianets-Podilskyi : PP Zarytskyi, 2008. – 108 s.