

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут інноватики,
природокористування та інфраструктури
Кафедра фізичної реабілітації і спорту**

ТКАЧ ОКСАНА АНАТОЛІЇВНА

**«КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ФАКТОР УСПІШНОЇ
СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РЕГБІСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ»**

Спеціальність:
017 Фізична культура і спорт

кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка
групи ФКСмз-21
ТКАЧ Оксана
Анатоліївна

підпис

Науковий керівник:
к. н. з ф. в. і с., доцент
Маляр Е.І.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2021 р.
Завідувач кафедри

підпис

Тернопіль 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ПРОБЛЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У ЖІНОЧОМУ РЕГБІ	6
1.1. Міжособистісні відносини як соціально психологічне явище.....	6
1.2. Специфіка гри в регбі та ігрової взаємодії регбісток.....	11
1.3. Міжособистісні відносини спортсменок і тренера.....	13
1.4. Психологічна підготовка в регбі як в ігровому командному виді спорту.....	18
1.5. Формування комунікативної компетентності регбісток.....	22
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЛОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.2. Організація дослідження	35
Висновки до другого розділу.....	38
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА, ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ РЕГБІСТОК	39
3.1. Рівень комунікативної компетентності регбісток.....	39
3.2. Зміст експериментальної програми по формуванню комунікативної компетентності регбісток.....	44
3.2.1. Засоби для корекції міжособистісної взаємодії регбісток.....	45
3.2.2. Класифікація психологічних тренінгів.....	55
3.2.3. Організаційні особливості проведення тренінгових занять.....	56

3.3.	Аналіз результатів впровадження експериментальної методики.....	57
	Висновки до третього розділу.....	60
	ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	62
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	65
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
	ДОДАТКИ	78

ВСТУП

Актуальність. Жіноче регбі належить до видів спорту, який відносно недавно отримав поширення в нашій країні. При цьому методичне забезпечення тренувального процесу здійснюється в жіночих регбійних командах з опорою на рекомендації, розроблені для регбістів і також враховуються результати досліджень спортивних фахівців в інших жіночих ігрових видах спорту [2, 9, 33].

Особливо актуальною, і потребує спеціального вивчення, в жіночому регбі є проблема міжособистісних відносин. Гра в регбі в умовах тренування і тим більше змагальної діяльності вимагає координованої взаємодії гравців один з одним, яке повинне здійснюватися в умовах сприятливого соціально-психологічного клімату, на основі позитивних взаємовідносин, взаєморозуміння та емоційно-діяльній підтримки. Однак часто такі відносини між регбістками не складаються. Навпаки, ці відносини часто мають негативну природу і без спеціальної корекції негативно впливають на успішність виступів в змаганнях [5, 44, 92].

Мета дослідження - виявити педагогічні умови, що оптимізують взаємовідносини в жіночих регбійних командах і підвищують успішність виступів в змаганнях.

Об'єкт дослідження - соціально-психологічний клімат в жіночих регбійних командах.

Предмет дослідження - комунікативна компетентність і її розвиток у регбісток високої кваліфікації.

У відповідності з метою в дослідженні були поставлені наступні завдання:

1. Розкрити сутність і роль комунікативної компетентності в міжособистісних відносинах регбісток команд майстрів.
2. Виявити характер міжособистісних відносин між гравцями в жіночих регбійних командах з урахуванням результативності спортивної діяльності.
3. Визначити особливості взаємин в жіночих регбійних командах в системі «спортсмен-тренер».

4. Розробити методику розвитку комунікативної компетентності регбісток та визначити її ефективність.

РОЗДІЛ 1 ПРОБЛЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У ЖІНОЧОМУ РЕГБІ

1.1. Міжособистісні відносини як соціально психологічне явище

Спілкування і міжособистісні відносини - абсолютно необхідні умови буття людей. Без них неможливе повноцінне формування у людини жодної психічної функції або психічного процесу, жодного блоку психічних властивостей, особистості в цілому [1, 7, 13].

Міжособистісне спілкування не тільки необхідний компонент діяльності, здійснення якого передбачає взаємодію людей, але і одночасно обов'язкова умова нормального функціонування спільності людей [61, 62].

Міжособистісні відносини - це суб'єктивно пережиті взаємозв'язки між людьми, об'єктивно проявляються в характері і способах взаємних впливів людей вході спільної діяльності і спілкування. Також міжособистісні відносини тісно пов'язані з комунікативною компетентністю суб'єктів. Для продуктивного спілкування учасники діяльності повинні бути підготовлені до дій в життєвих ситуаціях, що вимагають від них прояву комунікативних здібностей [13, 27, 62].

Комунікативні здібності виявляються:

- в оволодінні засобами комунікації;
- у використанні таких засобів діяльності і в побудові процесу спілкування;
- в аналізі своєї діяльності і виділення нових коштів ефективної комунікації.

Учасники навчаються будувати різноманітні варіанти процесу міжособистісної взаємодії, опановуючи необхідними засобами і засвоюючи способи спілкування, в яких ці кошти організовані. Іншими словами кожен учасник групи повинен прагнути до побудови саморозвивальної оптимізації спілкування [7, 57].

При порівнянні характеру міжособистісного спілкування в різних об'єднаннях людей впадає в очі наявність подібності та відмінності. Подібність виступає в тому, що спілкування виявляється необхідною умовою їх життєдіяльності, фактором, від якого залежить успішність вирішення

поставлених перед ними завдань, рух вперед. Разом з тим кожна спільність характеризується переважанням в ній конкретних видів діяльності, які і впливають на тип міжособистісних відносин [61, 62].

Для міжособистісного спілкування типова така ситуація, коли учасники спілкування, вступаючи в контакти, переслідують по відношенню один до одного більш-менш значущі для них цілі, які можуть збігатися за своїм змістом, або не збігатися і відрізнятися один від одного [1].

Спілкування - форма психологічної взаємозв'язку людей в процесі їх спільної діяльності. Представляючи собою істотну сторону реальної життєдіяльності суб'єкта, спілкування виступає і в ролі найважливішої детермінанти всієї системи психологічних взаємин, визначаючи структуру і динаміку розвитку особистості в цілому [7, 10, 11].

Якщо факти людського спілкування часто бувають виражені об'єктивно, їх можна зафіксувати (почути і побачити), то під міжособистісними відносинами розуміють суб'єктивні переживання людьми тих контактів і зв'язків, які обов'язково виникають в процесі їх життєдіяльності в суспільстві. Ці переживання і стають психічної основою взаємозв'язку людей між собою [13].

Міжособистісні взаємини людей пов'язані з суспільними відносинами і визначаються ними. Особливості поведінки індивіда в колективі, результат його роботи викликають певні реакції з боку інших членів цієї групи, формують у кожного з них відношення до цієї людини, таким чином, в групі розвивається система взаємовідносин, взаємних оцінок і переваг [7, 10].

Взаємовідносини існують в різних групах: навчальних, трудових, спортивних та інших. Групи, незважаючи на дуже суттєві відмінності, мають багато спільного. Перш за все, у всіх таких невеликих об'єднаннях (від двох до тридцяти чоловік), можливо безпосереднє спілкування між членами, контакт обличчям до обличчя [1, 13].

Багато західних психологи, які досліджували зв'язок між особистостями всередині малих груп, виділили як критерії згуртованості число комунікативних актів і позитивних міжособистісних виборів, тривалість спілкування, взаємодії і т. д. Згуртованість, притаманна колективу, спостерігається в збігу оцінок і

установок групи по відношенню до об'єктів, значущих для групи в цілому і належать до істотних сторін її спільної діяльності. Ціннісно-орієнтована єдність впливає на ефективність діяльності групи і складається з цільової та мотиваційної єдності її членів [1, 7, 62].

Як об'єктивного показника групової згуртованості, ціннісна єдність є найважливішим фактором включення групи в діяльність всієї соціальної системи, мірою дійсної розвиненості та організованості групи [10, 11].

Соціально-технологічна концепція розвитку особистості людини визначає в якості детермінанти її розвитку тип її взаємовідносин з групою інших людей.

У концепції персоналізації описується інший механізм побудови взаємин особистості з іншими людьми. Людина характеризується потребою бути особистістю, тобто виявитися представленими своїми позитивними якостями в свідомості і життєдіяльності інших людей, впливати на їх цілі та дії. Потреба бути особистістю співвідноситься з можливістю людини це реалізовувати в життя. Це співвідношення є головною пружиною розвитку особистості, його самосвідомості і самооцінки. Від характеру цього відповідності залежить стиль і тон відносин, який людина підтримує з групою, а іноді і суспільством в цілому. Потреба впливати на цілі і цінності інших, що перевищує реальні можливості бути авторитетним для оточуючих, може провокувати конфліктні, руйнівні взаємини, які ініціюються особистістю, і навпаки, особистість, навмисно не прагне до персоналізації, може користуватися заслуженим авторитетом колег і будувати з ними гармонійні та конструктивні взаємини [7, 10, 27].

Прийнято вважати, що особистість в групі проходить 3 фази розвитку.

Адаптація - це фаза звикання до вікових норм і вимог, які пред'являються до групи.

Індивідуалізація - фаза прояву своєї унікальності та неповторності, самореалізація в групі, норми і вимоги якої засвоєні окремою особистістю.

Третя фаза - це інтеріоризація, тобто приєднання себе до групи, до її цінностей і цілей.

Відзначається, що взаємини особистості і групи на різних фазах розвитку будуть помітно відрізнятися один від одного, можуть бути поверхневими на

етапі адаптації, конфліктними і суперечливими на етапі індивідуалізації, а також дружніми і узгодженими на етапі інтеграції [1, 10].

Відносини в групі в міру їх перетворення в колективи закономірно змінюються. Спочатку вони бувають байдужими (люди, які не знають або слабо знають один одного, не можуть виразно ставитися один до одного), потім можуть ставати конфліктними, а при сприятливих умовах перетворюватися на колективістські. Все це зазвичай відбувається за порівняно короткий час, протягом якого індивіди, що складають групу, не можуть змінитися як особистості. Узгодити складну динаміку і ситуативну мінливість внутрішньогрупових відносин з відносною особистісною стійкістю можна, якщо врахувати, що у кожної людини є свої позитивні і негативні риси, свої особливі переваги і недоліки. Те, якою стороною, позитивною або негативною, індивід виступить у взаєминах з іншими людьми, залежить від цих людей і соціального оточення, від особливостей групи, в яку він включений в даний момент часу. Інакше кажучи, поведінка людини в групі визначається не тільки його особистістю, але й особливостями групи [27, 61].

Помічено закономірність, що виражається в тому, що чим ближче за рівнем свого розвитку група знаходиться до колективу, тим більш сприятливі умови вона створює для прояву кращих сторін в особистості і гальмування того, що в ній є гіршого. І навпаки, чим далі група за рівнем свого розвитку відходить від колективу і чим ближче вона знаходиться до корпорації, тим більші можливості вона надає для прояву в системі взаємин гірших сторін особистості з одночасним гальмуванням кращих особистісних можливостей [71].

На спеціальну увагу заслуговує аналіз негативних взаємин в групі, так як вони ведуть до затримок у розвитку особистості в групі, а в деяких, особливо несприятливих умовах, - і до деградації особистості, якщо вона змушена дуже довго перебувати в даній групі, будучи сама нестійкою. Негативні відносини в групі – це перш за все такі, які породжують у особистості тривожність, міжособистісні конфлікти і фрустрацію [13].

Особистісна тривожність зазвичай не існує як окрема риса: вона чинить негативний вплив на формування і розвиток інших властивостей і особливостей

людини, таких, наприклад, як мотив уникнення невдачі - це стійка тенденція людини робити все від себе залежне задля того, щоб в якійсь справі домогтися значного успіху, а для того, щоб виконати її просто не гірше за інших.

Людина, яка має такий мотив, не прикладає максимуму зусиль в діяльності, а задовольняється мінімумом, достатнім для того, щоб її не покарали, хоча здатна, як правило, на більше. Отже, з особистісною тривожністю у людини зазвичай пов'язаний цілий комплекс інших негативних рис, і малу групу, яка породжує у особи тривожність, слід розглядати як перешкоджуючу розвитку даної особистості [7, 10, 13, 61].

Тривожність виникає в системі несприятливих взаємовідносин членів групи, що породжуються підозрілістю, недовірою один до одного, відчуженістю. У міру розвитку групи, відносини в ній стають все більш сприятливими і продуктивними і тривожність її членів зменшується.

У науковій літературі виділено кілька видів конфліктних взаємовідносин особистості і групи. Це - конфлікт безвиході, коли відносини протилежні і несумісні, але сторони прагнуть до їх збереженню. Конфлікт невизначеності у взаєминах особистості і групи виникає в ситуації, коли одному із суб'єктів відносин важко визначити позицію іншого по відношенню до нього самого [62].

Також фахівцями відзначається, що між особистістю і групою можуть існувати амбівалентні (суперечливі) відносини, коли особистість у групі викликає до себе одночасно і позитивне і негативне ставлення. Цей конфлікт вирішується за допомогою змісту діяльності та позитивної динаміки особистісних рис представника групи, але може перерости і в конфлікт першого типу - конфлікт безвиході, і тоді розрив взаємин неминучий [1, 7, 11].

Міжособистісні відносини в групах різного рівня розвитку в значній мірі розрізняються між собою. Кооперація (колектив) як група високого рівня розвитку проходить в процесі свого формування різні стадії і характеризується багатопаровими міжособистісними відносинами.

Фахівці зазначають, що про предметно-ціннісному єдності групи можна говорити за умови поєднання в діяльності індивідуальних зусиль і групи для

досягнення спільної мети. Таким чином, згуртована група, ефективно виконує загальну діяльність, повинна характеризуватися:

1. Подібністю життєвих установок, принципів, устремлінь.
2. Єдністю мети.
3. Наявністю колективної діяльності по її досягненню.

1.2. Специфіка гри в регбі та ігрової взаємодії регбісток

Успіх змагальної діяльності забезпечується не тільки можливостями і зусиллями окремих спортсменів, а й, в першу чергу, спільними діями і зусиллями колективу, всієї команди.

Змагальна діяльність в регбі проходить в постійно мінливих умовах, при необхідності миттєвої оцінки ситуації і вибору продовження дій (атака - захист). При цьому вважається обов'язковим наявність у спортсменок широкого арсеналу техніко-тактичних дій, який сприяє оптимізації стратегії з метою досягнення високого результату [3, 4, 16, 24].

Регбі - змагальна гра двох команд. Гравці однієї команди протидіють команді противника. Подолання цієї протидії - основна складність, що стоїть перед гравцями під час матчу. Рухова діяльність регбісток значно відрізняється від діяльності представниць з інших спортивних ігор. Ця діяльність пов'язана з швидким пересуванням по полю значних розмірів (50-60 м на 90-120 м), силовим єдиноборством в атаці і захисті, грою в статичних положеннях, виконанням складних прийомів індивідуальної та командної тактики в умовах безпосереднього силового контакту з противником [32, 34, 69].

М'яч в регбі можна нести руками, але передавати його дозволяється тільки назад або в сторону. Посилати м'яч ударом ноги можна в будь-якому напрямку. Гравця, який володіє м'ячем, можна зупиняти, захоплювати, кидати на землю, заборонено захвати за шию та за волосся. Регбі - синтез таких видів спорту, як футбол (гра ногами, удари по м'ячу), легка атлетика (біг з різною швидкістю на відрізках різної довжини), боротьба (силове єдиноборство в боротьбі за м'яч, захоплення і зупинка гравця, баскетбол і гандбол (гра руками) та ін. Нарешті в

регбі існують прийоми, що не зустрічаються в жодній іншій спортивній грі: «рак», «сутичка», «мол» і «коридор», коли група гравців, в спеціальній побудові силою намагається заволодіти м'ячем. Кожна команда ставить перед собою мету: якомога більше зробити спроб (занести м'яч у "залікове поле" противнику) і забити м'яч з гри ("дроп-гол"), не допускаючи проходу в своє "залікове поле" і ударів по своїм воротам. Ця мета гри досягається колективними зусиллями гравців нападу і гравців захисних ліній [24, 56, 75, 79].

Команда в грі діє як єдине ціле, проте необхідно розрізнити організацію гри за лініями та ланками. Гравці нападу добувають м'яч, ведуть силове єдиноборство в тісному контакті з противником, підтримують атакуючі і захисні дії гравців задніх ліній, надійно грають в статичних фазах (сутичка, "коридор") [21, 25, 35, 37].

Завдання півзахисників - здійснення зв'язку між лінією нападу і лінією захисників. Останні організують швидку атаку по краю поля або прорив ближче до гравців нападу, користуючись їхньою підтримкою. Останнім в команді перед своїм "заліковим" полем грає захисник [5, 20, 36, 45].

Ігрові функції обумовлюють необхідність організованої взаємодії як окремих гравців, так і ліній команди. У лінії нападу міжгрупова взаємодія залежить від атакуючого центрального півзахисника. Цей гравець запускає по черзі найпотужніших гравців "сутички", тим самим прориваючи оборону суперника. Від нападників залежить відіграні метри до лінії залікового поля суперника. Після проходу нападників центральний півзахисник переводить атаку на лівий або правий край віяла. Останній відтягнутий півзахисник може підключатися як до лінії нападу так і в обидва краї віяла. Він командує центральним півзахисником і сам підключається в будь-яку лінію гравців [34, 47, 48, 92, 96].

Керує діяльністю всього колективу і кожного окремого члена команди тренер. Йому допомагає і керує грою безпосередньо на полі капітан. А для ефективного втілення ідей та установок тренера створюється група лідерів ліній в команді.

1.3. Міжособистісні відносини спортсменок і тренера

Чинників, які обумовлюють ставлення тренера до спортсменів і особистим якостям своїх учнів, багато, але головні з них - це:

1. Завдання діяльності.
2. Система цінностей і потреби тренера, а також уявлення тренера і спортсменів про їхні взаємини. Потреби і система цінностей тренера є дуже важливими факторами у встановленні позитивних відносин між наставником і вихованцями. Важливий фактор, що визначає міжособистісні відносини - це уявлення тренера і спортсменів про їхнє ставлення один до одного.

До факторів, які, значною мірою, визначають ставлення спортсменів до тренера, слід віднести і їх уявлення про те, як до них ставиться тренер, чи існують тісні зв'язки між ними чи ні [8, 12].

Сутність педагогічної взаємодії полягає в обміні діями, знаннями, цінностями між спортивним педагогом і його вихованцем [49]. Педагогічна взаємодія здійснюється за наявності комплексу умов. До цих умов відносяться: привласнення загальної мети в порядку індивідуальної, що означає включеність всіх учасників навчально - тренувальної діяльності в процес праці, пріоритетне місце мети спільної діяльності, спільного інтересу в свідомості і педагога і вихованців. Дана умова має виконуватися в першу чергу, так як вона сприяє тому, що педагог і той, що займається фізичною культурою і спортом стають активними співучасниками спільної справи, зацікавлено до неї ставляться, успіх і невдачі якої сприймають на особистісно значущому рівні [8, 50].

Наступним умовою навчального взаємодії є елемент специфікації завдань і узгодження спільних дій. Дана умова визначена специфічними особливостями педагогічної діяльності, що полягають в тому, що педагог є носієм соціального досвіду, організатором і координатором навчального взаємодії. На цьому етапі він конкретизує загальну мету в задачах, визначає свої функціональні обов'язки, свою міру відповідальності за результати діяльності, а також пропонує навчальні завдання і дії вихованцям, покладаючи на них відповідну частку відповідальності за результати спільної праці [25, 49].

Попередні умови реалізуються в педагогічній взаємодії паралельно з наступним: встановлення свого місця в системі рольових відносин і прийняття рольового статусу іншого учасника взаємодії.

Відомі три основні рольові позиції педагога по відношенню до свого учня: "позиція головного" - означає визнання педагога тільки за собою права організувати навчальний процес, приймати всю міру відповідальності за результати діяльності на себе. Відзначається, що позиція старшого, " батька "органічна для педагогічної діяльності, так як педагог дійсно має більший життєвий і професійний досвід, його міра відповідальності за результати педагогічного процесу незрівнянно вищий. Але фахівці вважають, що така позиція не може бути єдиною і однаковою в ході спільної навчально-виховної роботи, з метою розвитку особистості учня, що займається фізичною культурою і спортом, розвитку його самостійності, здатності до творчості, самоактуалізації його потенційних можливостей педагог свідомо повинен піднімати статус вихованця, пропонувати йому позицію рівного. Ця позиція висловлює такий рольовий статус старшого, який характеризується розумінням інтересів партнера, динамічністю при обліку конкретних умов, умінням розподілити відповідальність між собою і вихованцем, зацікавленим ставленням до нього, коректністю поведінки [8, 12, 50].

Характер навчальної взаємодії відповідає динаміці навчальної роботи і стає більш успішним за умови взаємного орієнтування учасників педагогічного процесу один на одного.

Таке орієнтування може бути фактичним, і тоді воно забезпечує педагогу постійний зворотний зв'язок з вихованцем, правильний вибір навчального матеріалу і методів його піднесення. Але взаємне орієнтування учасників взаємодії один на одного може існувати і без зовнішнього обміну діями, ідеями, вимогами. Воно може тільки усвідомлюватися учасниками спільної праці, як можливі оцінки партнера по взаємодії його власних зусиль. Педагогу завжди слід пам'ятати, що навчальна взаємодія оцінюється всіма його учасниками по особливому [13, 25].

Деякі етапи спільної роботи педагогу можуть здатися вдалими і доцільними, але не задовольняти вихованця.

Прийнято вважати, що педагогічна взаємодія будується за двома основними схемами: суб'єкт - об'єктної і суб'єкт - суб'єктної. Перша схема здійснюється в тому випадку, коли тільки один з партнерів є повноправним суб'єктом, в той час як другий - лише пасивний об'єкт впливів і маніпуляцій з боку першого. До такого типу належить навчання за допомогою наказів, жорстких регламентацій, приписів [49].

У взаємодії, побудованому за другою схемою, відзначається рівність психологічних позицій, двостороння активність партнерів, взаємна участь, активна гуманістична установка по відношенню до учасника взаємодії. Ідеї заміни традиційних суб'єкт-об'єктних взаємин педагога і вихованця якісно іншою суб'єкт-суб'єктної формою присвячена педагогічна система В.О. Сухомлинського. Але при цьому необхідно підкреслити, що неприпустимо визнання і використання в побудові взаємодії лише однієї з названих схем, так як завдання взаємодії може жорстко диктувати її форму: "Передача алгоритмів діяння не потребує діалогу, заперечує його, так як діалог загрожує алгоритмам втратою їх незаперечної завершеності і чіткості.

Тому в разі передачі алгоритмів діяння, жорстко регламентованих дій найбільш адекватною формою впливу є односторонній і категоричний інструктаж [8, 25].

Тому функція суб'єкт-об'єктної взаємодії полягає в передачі безсумнівно вірного знання, правильних умінь, дій чи рухів і головне її місце на початковому етапі навчання. Суб'єкт-об'єктна взаємодія призводить до результатів у вигляді репродуктивних утворень, досягнення ж продуктивне, творче можливо за умови суб'єкт-суб'єктної взаємодії, в силу його неформалізованості, глибинності, здатності актуалізувати потенційні можливості людини [25].

Взаємодія може протікати і як прояв цілком усвідомлених суб'єктивних намірів, так і частково усвідомлювати учасниками колективної діяльності. Усвідомленість процесу взаємодії створює передумови для регулювання і вибору тієї чи іншої стратегії поведінки у взаємодії. Залежно від того, в якій мірі

взаємодіють люди, дотримуються інтереси один одного, виділяються три основні типи взаємодії: співробітництво, домінування і суперництво [49].

Співпраця як особливий тип взаємодії передбачає взаємне сприяння в ході вирішення спільного завдання, коли просування кожного з партнерів до загальної та індивідуальної мети є запорукою успіху всіх взаємодіючих людей.

При різному статусі взаємодіючих людей в досягненні спільної мети співробітництво і взаємодія може стати одностороннім, здійснюватися в інтересах високо статусного партнера. Такий тип взаємодії називають домінуванням.

Суперництво - тип взаємодії, при якому досягнення мети кожним із взаємодіючих людей ускладнює або виключає здійснення мети інших учасників спільної дії. Таким чином, суперництво є поведінкою, спрямованою проти іншої особи, при якому людина прагне отримати більш сприятливу оцінку своєї діяльності. Фахівці пропонують розрізняти суперництво і змагальність [21].

Фахівці визначають змагальність як компонент мотивації досягнення. Вони зазначають два варіанти мотивації, при цьому лише один з них є суперництвом: прагнення до змагання з самим собою (схильність до самовдосконалення, подолання себе) і прагнення до змагальності з іншими людьми (суперництво) [8, 12, 50].

Очевидно, що змагальність, як сутність спортивної діяльності, впливає на характер взаємин у цій сфері [1, 7, 25].

На основі об'єктивно існуючого стилю взаємодії виникають суб'єктивно, у внутрішньому світі, пережиті відношення до цієї взаємодії.

За результатами досліджень взаємовідносин тренера і спортсмена виявлено, що вони дуже динамічні і розрізняються залежно від спортивної кваліфікації, рівня педагогічної компетентності тренера. Якщо спортсмен приймає позицію тренера по відношенню до себе як правильну і справедливу, то буде з ним позитивні відносини, якими задоволений. На етапі початкової спортивної підготовки і спортивного вдосконалення різні за характером міжособистісні відносини в системі "тренер - спортсмен" в основному

обумовлюються віковими психологічними особливостями, а також зростанням професійної майстерності [49].

У спортивно-педагогічній літературі зазначається, що з ростом спортивної майстерності збільшується ймовірність негативних взаємин між тренером і спортсменами, так як спортсмен по іншому оцінює свій внесок у результат і відмовляється приймати застаріле авторитарне ставлення до нього тренера [7].

Отримані результати свідчать про те, що більше 50 % тренерів рівною мірою оцінюють зусилля тренера і спортсмена в досягненні спортивного результату, а велика частина спортсменів пріоритетну роль в досягненні успіху відводить собі [13, 61].

Фахівці вважають, що характер розвитку взаємин між тренером і спортсменом визначається їх соціальною сумісністю, яка виражається ступенем збігу ціннісних орієнтацій, авторитетом тренера та обраним ним стилем педагогічної діяльності [8, 49].

Головними причинами негативних взаємин тренера і спортсмена, що приводять до конфліктів, як вважає автор, є недостатня поінформованість фахівця з виду спорту з проблеми управління поведінкою і діями спортсменів, низька підготовленість до побудови ефективних взаємовідносин між спортсменом і спортивним педагогом з урахуванням специфіки виду спорту.

Як засіб поліпшення професійної підготовки фахівців зі спорту фахівці пропонують методичну систему, спрямовану на освоєння знань з проблеми взаємин тренера і спортсмена. У змісті такої підготовки автор пропонує відобразити основні соціально-педагогічні чинники, що впливають на формування взаємовідносин, причини конфліктів між педагогом і вихованцем і їх вплив на спортивну діяльність, знання з проблеми управління тренером діяльністю спортсмена [12, 25, 49, 50].

1.4. Психологічна підготовка в регбі як в ігровому командному виді спорту

Основні сторони психологічної готовності спортсменів до змагальної діяльності відображаються в тих труднощах, з якими вони стикаються в здійсненні діяльності.

Особистісно-діяльнісний підхід дозволяє об'єднати численні фактори, що впливають на підготовленість регбісток, в наступні групи: 1) особистісні чинники (особливості спрямованості особистості, системи його відносин до діяльності, іншим людям, здібності, темперамент, досвід), 2) емоційно-вольові чинники (особливості емоційних станів і можливості їх регулювання), 3) ситуативні чинники (завдання, умови даних змагань), 4) соціальні фактори (рівень розвитку команди як групи, взаємини, соціально-психологічна атмосфера в команді, відносини з тренером).

Для регбісток, як представників командного виду спорту, співвідношення між перерахованими факторами буде своєрідним, цілком можливо, що провідним виявиться соціальний фактор. На міру виразності ситуативного чинника можуть вплинути і рівень підготовленості противника, суддівство, своє або чуже поле, погода, настрій і самопочуття гравців. Важливо вивчити, як ці фактори впливають на підготовленість регбісток і як вони враховуються тренером і гравцями для вдосконалення змагальних здібностей регбісток [2-4, 43, 89].

При аналізі засобів психологічної підготовки регбістів фахівці спираються на загально педагогічні підходи, які дозволяють широко розуміти їх [1, 5]. До засобів у вітчизняній педагогіці традиційно відносять матеріальні предмети, елементи духовної культури, а також основні види діяльності і відносин між людьми, спеціально використовувані для вирішення завдань педагогічного процесу [9, 14, 18, 23, 36].

Широке розуміння засобів навчання і виховання дозволяє включати в них і методи. У сучасній педагогічній науці є велика кількість методів навчання і

виховання, які описані в спортивній педагогічній науці як засоби психологічної підготовки [46, 58, 67, 82].

Фахівці відзначають, що дуже важливу роль в психологічній підготовці спортсменів грають методи впливу на їх свідомість [1, 7, 13]. Перш за все це методи переконання і навіювання. Метод переконання є універсальним і на думку вчених і практиків спорту може успішно використовуватися як в процесі завчасної роботи щодо забезпечення його підготовленості до спортивних змагань, так і безпосередньо при підготовці регбійної команди до конкретного виступу.

Переконання як словесний вплив на свідомість спортсменки будується за допомогою аргументів і логічно точних доказів, результатом якого є глибоко відчута і усвідомлена нова точка зору спортсменки, її тверда позиція, нове ставлення до різних сторін тренувального процесу, команди, тренера, самого себе. До групи основних відносин, які необхідно за допомогою переконання сформувати у спортсменок і команди в цілому, на думку авторів, входять: позитивне ставлення до спортивного життя взагалі і спортивного режиму зокрема, позитивне ставлення до виконуваного і майбутнього навантаження і пов'язаного з ними нервово-психічній напрузі, позитивне ставлення до тренера, повагу до його авторитету, позитивне ставлення до команди гравців, справедлива оцінка їх вкладу в загальний результат [25, 49].

Сформовані методом переконання відносини спортсменок до різноманітних явищ спортивної дійсності впливають на вибірковість поведінки спортсменки, активність їх діяльності, їх вирішення, оцінки, цілі і мотиви заняття спортом.

Автори відзначають, що формування необхідних для спортивної діяльності відносин становить важливе завдання педагогіки і спорту взагалі та психологічної підготовки зокрема, тому що вони забезпечують йому усвідомлення завдань поставлених перед спортсменом і командою в цілому, прагнення докласти максимальних зусиль для їх вирішення [7, 8, 13, 50].

Не менш важливу роль процесу переконання спортсменок фахівці відводять безпосередньо перед стартом або матчем, тому що в його результаті

спортсменки отримують логічну і аргументовану інформацію про рівень підготовленості противника, особливості змагань, суддівської бригади тощо. Такий підхід, на думку фахівців, зміцнює у спортсмена віру в свої сили, піднімає його бойовий дух [7, 10, 12, 17, 44, 57, 88, 95].

Крім методу переконання в групі методів впливу на свідомість фахівці виділяють методи навіювання і психологічної підготовки спортсменок, їм спортивна наука відводить велику увагу [1, 7, 13].

Основою навіювання, на відміну від аргументів і доказів переконання, є глибина довіри до джерела інформації, що забезпечує некритичність сприйняття. Навіювання на відміну від переконання не вимагає багато часу, дискусій і міркувань, тому, його застосування на думку фахівців, найбільш ефективно в умовах обмеженого часу, необхідності швидкого отримання результату впливу.

Метод прикладу як спосіб психологічної підготовки відзначається в багатьох роботах, де вказується, що він дозволяє спортсменам вибрати зразки для наслідування і самовдосконалення, сприяє формуванню критичного ставлення до себе, мобілізує на певний еталон поведінки правильної самооцінки. Але при цьому відзначають що часте використання в якості прикладу однолітків може призводити до ослаблення внутрішньогрупових зв'язків в колективі [27].

Повною мірою це відноситься до ситуацій спортивної діяльності. Не менш важливу функцію, на думку фахівців, в психологічній підготовці спортсменок і команди грають такі методи організації їх діяльності, як вимоги, перемикання з одного виду діяльності на інший, формування спортивного колективу, моделювання змагальних ситуацій в тренувальному процесі і в іншій діяльності [27].

Метод моделювання в тренуванні змагальних ситуацій дозволяє і спортсмену, і тренеру, і команді в цілому проявляти і розвивати саме ті якості, які забезпечують надійність і результативність виступу в наступних змаганнях, провокує азарт, змагальність, гру з максимальною викладкою сил і можливостей, а значить цей спосіб дозволяє не тільки успішно готуватися до змагань, а й забезпечує суттєвий тренувальний ефект [1, 7, 10, 11].

Спеціально в науковій літературі зазначається важлива роль методів стимулювання і корекції поведінки і відносин регбісток до різних явищ спортивного життя [9, 18, 33, 84].

Дослідники відзначають, що результативність заохочень і покарань визначається їх справедливістю, своєчасністю, відповідністю вчинку і проступку. Вони підкреслюють, що в спорті, діяльності, що вимагає від людини прояви максимуму можливостей, особливо важливі і дієві заохочення, веселощі в спортсмена впевненість, тривалий інтерес і високу активність в спорті [49, 50].

Крім загальнопедагогічних методів впливу на спортсмена в ході його психологічної підготовки в науково-практичних джерелах описуються спеціальні методи впливу, такі як психорегулююче тренування, аутогенне тренування, методи самовпливу, гетеротренінгу.

Основними видами психорегулюючого тренування спортивні фахівці називають релаксуючий, який забезпечує баланс гальмівних і збудливих процесів з деякою перевагою гальмування, а також стимулююче тренування, яка забезпечує мобілізацію процесу збудження в корі великих півкуль головного мозку [28-30, 51].

У спеціальній літературі докладно описуються особливості організації таких тренувань і доводиться їх незаперечна роль в підвищенні психологічної підготовленості регбістів і команди до змагань [1, 7, 10].

Метод аутотренінгу як використання навіювання в умовах м'язової релаксації і регуляції м'язових і скелетних м'язів також детально описаний в наукових джерелах. Аутотренінг передбачає контроль і регуляцію темпу мови, сприяє моделюванню переживань простих емоцій з метою підвищення управління емоційним станом спортсменок в умовах напруженої змагальної ситуації [11, 27, 50].

Для жіночого регбі, ефект використання методів впливу на психіку посилюється тим, що вони застосовуються в групі, що багаторазово підсилює силу їх впливу.

Регбі один з видів спортивної діяльності, в якому людина проявляє себе на максимумі можливостей, має умови яскравіше ніж в інших видах діяльності,

побачити багато проблем людських відносин і їх найбільш цікаві прояви [5]. Так, міжособистісні відносини мають місце в будь-якій людській діяльності, але особливе значення вони набувають в спорті, так як від правильної оцінки індивідуальних зусиль в досягненні результату колективної праці залежить успіх діяльності. Більш того, спорт пропонує і відносини протиборства, протистояння команді супротивників.

На думку фахівців, проблема оптимізації взаємовідносин в спорті, використання їх як фактору успіху важлива як для тренера, так і для членів команди [12]. Взаємини в спортивній команді набувають особливої важливості, оскільки спортивна гра вимагає узгодженості дій, управління сильними емоціями, викликаними протиборством з суперником [8]. Ігрові види спорту, зокрема, жіноче регбі вимагає від спортсменок визнання авторитету і майстерності тренера [49]. Але при цьому для успіху спортивної боротьби необхідні самостійність гравця в ухваленні рішення, соціально-психологічна чуйність, інтуїція [50].

Спортсменкам потрібні вміння підтримувати члена своєї команди в спресовані ігровим часом секунди, вміння справедливо оцінювати і себе і інших на поле, що є важливою характеристикою соціальної зрілості людини. Від цієї оцінки в грі залежить вибір правильної тактики, правильного співвідношення між рішенням індивідуального завдання і стратегічними тактичними інтересами команди в даному матчі і на даному етапі підготовки [13, 27, 57].

1.5. Формування комунікативної компетентності регбісток

Особливості гри в регбі пред'являють специфічні вимоги до певних психічних функцій спортсменів. І це потрібно враховувати в навчально-тренувальному процесі, працюючи з жіночим регбійним колективом. Регбі - командна гра, і вона пред'являє своєрідні вимоги до спортсменок, які повинні на полі пережити всі перипетії спортивної боротьби, ідентично сприймаючи конкретні ігрові ситуації, і на підставі цього доцільно будувати свої ігрові дії [2, 116, 31, 92].

Управляти спілкуванням в спортивній групі - значить управляти груповою поведінкою, комунікацією в групі, спільною діяльністю членів групи, оптимізуючи спілкування в групі. Як правило, цю роботу проводять тренер і психолог спортивної групи (команди) [8, 12].

З метою успішної організації управління груповою поведінкою тренеру і психологу слід використовувати для цього спеціальні способи. На сучасному етапі розвитку психології спорту існує їх класифікація, що характеризується наступними механізмами: обмеження діяльності в небажаному напрямку; регулювання поведінки за допомогою розпоряджень, наказів та установок; напрямок діяльності через масові соціально-психологічні явища, що виникають в процесі спілкування особистостей; непрямий спосіб [49, 50].

Обмеження діяльності в небажаному напрямку, використовуючи досить традиційний підхід до вирішення проблеми, - це метод стимулювання тих поведінкових проявів, які відповідають вимогам, що пред'являються ("стимул - організм - реакція").

Регулювання за допомогою розпоряджень, наказів та установок пов'язано з обмеженням діяльності в небажаному напрямку, що можливо тільки за умови заборони спілкування в певних ситуаціях взаємодії партнерів.

Напрямок діяльності через масові соціально-психологічні впливи вимагає попередньої роботи зі спортсменами за умови виконання принципу: "кожен член групи - це продукт соціальної середовища, який зобов'язаний підкорятися певним соціальним нормам, приписам і законам".

Непрямий спосіб характеризується тим, що керівник не створює ніяких перешкод, не дає ніяких вказівок, але так змінює зовнішні умови діяльності, що кожен член групи, сам по собі, змушений вибирати саме ту форму діяльності, яка бажана керуючому. Наприклад, для виконання на тренуванні будь-якого завдання тренер об'єднує у взаємодії пару спортсменів, які антипатичні один одному. Запропоновану тренером вправу необхідно виконати і в ході її виконання між партнерами зростає інтенсивне спілкування. Важливо відзначити, що використання непрямого способу вимагає попередньої оцінки тренером (або психологом) індивідуальних особливостей спортсменів, їхніх

взаємовідносин, рівня їх спортивної майстерності, співвідношення можливого результату від вимушеної взаємодії даних спортсменів [10, 11].

Управління комунікацією в спортивній групі пов'язано з організацією ситуацій, що виключають небажані форми спілкування і взаємовпливу у членів групи.

Головним є зміна ситуаційної установки у спортсменів. Виділяють три основних компоненти установки: пізнавальний (компетентність і ділові якості); емоційний (симпатія - антипатія); поведінковий (програма дій відношення до партнера в певній ситуації).

Використовуючи ці три компоненти установки, тренер може легко впоратися з цим завданням. Відомо, що головною ланкою у формуванні відносин між спортсменами є рівень спортивної майстерності (компетентність і ділові якості) [49].

Стратегії взаємодії придушення, маніпуляцію, партнерство відносять до найбільш поширених стратегій міжособистісної взаємодії, пов'язуючи їх з продуктивним і непродуктивним стилем спілкування.

В основу відмінності типових стратегій контакту може бути покладена ціннісна вісь "ставлення до іншого як до цінності - ставлення до іншого як до засобу" [1, 7, 27].

Перший полюс констатує відношення до партнера як до цінності. В цьому відношенні можна виділити моральну і психологічну сторони. Моральна сторона полягає у визнанні іншої людини як вільного, відповідального, що має право бути таким, яким він є. Психологічна сторона полягає в прагненні до співпраці, рівноправним партнерським відносинам, до спільного вирішення виникаючих проблем, готовності зрозуміти іншу, умінні бачити людину в усій її багатогранності, унікальності, мінливості. У поведінковому плані - це установка на діалог і співпрацю.

Другий полюс характеризується ставленням до партнера як до засобу, об'єкту, знаряддя досягнення своїх цілей: потрібен - залучити, не потрібен - відсунути, заважає - прибрати. Подібна установка базується на знеціненні людини, на відчутті власної переваги над іншими в чому-небудь, що доходить до

почуття власної винятковості. У психологічному плані ця позиція проявляється в егоцентризмі - нерозумінні іншого, відсутності спроб побачити його очима, в спрощеному, односторонньому баченні свого партнера, у використанні стереотипних уявлень, розбіжностей про нього. У поведінковому плані - це опора на односпрямованість впливу, його монологічність з використанням стандартних, звичних, автоматичних прийомів [1, 11, 13].

Більшість випадків взаємодії людей між собою не перебуває ні на одному описаних полюсів. У чистому вигляді об'єктне ставлення проявляється нечасто, оскільки, по-перше, викликає моральний осуд з боку оточуючих, і по-друге, часто технологічно неможливо, так як доводиться рахуватися з опором адресата впливу, відстоювати своє право на суб'єктність [49].

Окреслені полюси в своєму переплетенні створюють силове поле протилежно спрямованих тенденцій. Кожна людина виявляється перед проблемою вибору своєї власної позиції, своєї ділянки на осі. Для опису взаємопереходів між полюсами психологи пропонують виділити кілька рівнів, кожен з яких відповідає певній стратегії міжособистісної взаємодії.

Домінування. Ставлення до іншого як до речі або засобу досягнення своїх цілей, ігнорування його інтересів і намірів, прагнення володіти, розпоряджатися, отримати необмежену односторонню перевагу. Стереотипне уявлення про інше, відкритий без маскування імперативний вплив - від насильства, придушення, панування до навіювання, наказу з використанням грубого простого примусу.

Маніпуляція. Вона виникає на тому етапі, коли відкрито переграти суперника вже не вдається, а повністю придушити немає можливості. При цьому зберігається тенденція до ігнорування його інтересів і намірів, проте прагнення домогтися свого відбувається з оглядкою на вироблене враження. Вплив прихований з опорою на автоматизм і стереотипи, із залученням складного опосередкованого тиску. Найбільш часті способи впливу - провокація, обман, інтрига, натяк.

Суперництво. Партнер представляється небезпечним і непередбачуваним, з силою якого доводиться рахуватися, але основне завдання - переграти його. Якщо маніпуляція будується на маскуванні як цілі впливу, так і самого факту

впливу, то суперництво допускає визнання факт впливу, але цілі ще ховаються. Інтереси іншого враховуються в тій мірі, в якій це диктується завданнями боротьби з ним.

Партнерство. Ставлення до іншого як до рівного з ким треба рахуватися, але в той же час прагнення не допустити збитків собі, розкриваючи мети своєї діяльності. Відносини рівноправні, але обережні, засновані на узгодженні інтересів і намірів. Способи впливу будуються на договорі, який служить і засобом об'єднання і засобом тиску.

Співдружність (співучасть). Ставлення до іншого як самоцінності. Прагнення до об'єднання в спільну діяльність для досягнення близьких або співпадаючих цілей. Основний інструмент впливу вже не договір, а згода (консенсус).

Лише дві останні установки, строго кажучи, можуть бути віднесені до продуктивного стилю взаємодії, який розуміється як плідний контакт в міжособистісній взаємодії, що сприяє встановленню відносин взаємної довіри, розкриття особистісних потенціалів та досягнення ефективних результатів спільної діяльності [1, 7, 8, 12, 13, 27, 49].

Висновок з першого розділу

1. Результати теоретичного аналізу проблеми комунікативної компетентності спортсменів показали, що цій компетентності, як поширеному явищу в міжособистісних і суспільних відносинах, практично не приділяється належної уваги в роботах вітчизняних і зарубіжних фахівців. У той же час компетентність в спорті присутня у взаєминах і взаємодіях суб'єктів, що має бути прийнято, усвідомлено і розглядатися як природний елемент в сфері спорту.
2. Психологічна підготовка в регбі здійснюється для вирішення різноманітних завдань, які можна віднести до трьох рівнів: а) внутрішньогруповий (спілкування в команді взагалі, між багатьма або декількома учасниками); б) міжособистісний (нормалізація спілкування між двома конкретними партнерами або декількома парами); в) власне-особистісний.
3. Однією з прикладних задач управління поведінкою і спілкуванням учасників спільної діяльності є, зняття або попередження агресивних реакцій за адресою партнерів, що помиляються, і встановлення комунікативних зв'язків між взаємодіючими гравцями, які з різних причин не спілкуються в грі, хоча це в ряді випадків буває необхідно для нормального взаємодії.
4. Управління командою починається з поведінки тренера, включеного в структуру комунікацій, які формують так званий «вертикальний контур» регулювання і формує психологічний клімат команди. «Горизонтальний контур» регулювання виникає в команді як система взаємовідносин спортсменів всередині своєї команди. Чим більше налаштовані і взаємно збалансовані обидва контури регулювання взаємин - вертикальний і горизонтальний, тим вище рівень розвитку команди і її згуртованість, що може бути виявлено за показниками комунікативної компетентності тренера і динаміці психічних станів спортивного колективу.
5. Спортивна команда представляє собою одну з різновидів малої групи, яку відрізняє спрямованість на досягнення перемоги над суперником в процесі змагання. Спортивна команда складається з двох підсистем: керівної

[тренери], та керованої, яка б показала результат [спортсмени] і має складну структуру взаємин, взаємодій і її слід розглядати з точки зору системного підходу.

6. Управління командою починається з поведінки тренера, включеного в структуру комунікацій, які формують так званий «вертикальний контур» регулювання і формує психологічний клімат команди. «Горизонтальний контур» регулювання виникає в команді як система взаємовідносин спортсменів всередині своєї команди. Чим більше налаштовані і взаємно збалансовані обидва контури регулювання взаємин - вертикальний і горизонтальний, тим вище рівень розвитку команди і її згуртованість, що може бути виявлено за показниками комунікативної компетентності тренера і динаміці психічних станів спортивного колективу

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

Завдання, поставлені перед дослідженням, вирішувалися за допомогою таких методів:

1. Аналіз наукової і навчально-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження за змагальним і тренувальним процесом.
3. Опитування.
4. Тестування.
5. Педагогічний експеримент.

2.1.1. Аналіз наукової та навчально-методичної літератури

Аналіз літературних джерел проводився з питань:

- сучасні уявлення про особливості змагальної діяльності регбісток;
- моделювання, прогнозування та індивідуалізація змагальної діяльності регбісток;
- досліджень соціально-психологічних взаємин у колективах;
- педагогічно-психологічної підготовки спортсменів;
- комунікативної компетентності в міжособистісних відносинах спортсменів, зокрема регбісток;
- міжособистісних відносин між гравцями в жіночих спортивних командах з урахуванням результативності спортивної діяльності.

Вивчення та аналіз літератури здійснювалися за змістом дисертацій, авторефератів дисертацій, монографій, підручників, навчальних і навчально-методичних посібників.

2.1.2. Педагогічне спостереження за змагальним і тренувальним процесом

Педагогічне спостереження широко застосовувалося в ході даного дослідження. При цьому велике значення мала фіксація особливостей природної

поведінки регбісток в звичних для них умовах (повсякденні тренування, тренувальні збори, змагання), де втручання експериментатора порушило б процес взаємодії членів спортивного колективу в мікро-середовищі і соціальним оточенням, зокрема, процеси міжособистісних відносин.

Як предмет спостереження для нас виступали різні особливості вербальної і невербальної поведінки учасників взаємодії і спілкування. Увага приділялася мовним актам - змісту, послідовності, інтонації, тривалості і т. д. Інтерес представляли також і фізіологічні патерни (експресія особи, рух очей і ін.), рух тіла, рух індивідів у просторі (розташування суб'єктів спілкування і взаємодії щодо один одного, зміни дистанції між ними і т. п.). Спостереження так само як і бесіда, використовувалося протягом усього експерименту, взаємодоповнюючи один одного.

2.1.3. Опитування

Одним з провідних методів даного дослідження є опитування у формі бесіди. Бесіда є методом отримання інформації на основі вербальної комунікації. Цей метод ми застосовували на різних стадіях дослідження як для первинної орієнтування, так і для уточнення висновків, отриманих іншими методами, особливо наглядом. Як специфічні види використовувалися бесіди: 1) «введення в експеримент» - залучення до співпраці; 2) «бесіда експериментальна», в ході якої обговорювалися результати дослідження.

Даний метод ми застосовували в якості основного в процесі організації дослідження на стадії встановлення комунікації, спочатку з керівництвом команди, а далі з усім колективом. На цьому етапі ми ставили за мету повідомити завдання дослідження, створити мотивацію для участі в експерименті як у тренерів, так і у спортсменів, визначити і погодити регламент спільної роботи.

Даний метод ми використовували, коли був потрібний первинний збір інформації про особу випробовуваних, про факти, що визначають успішність діяльності кожного спортсмена окремо і команди в цілому. Бесіда застосовувалася для докладного інструктування і створення мотивації участі

досліджуваних у конкретному тестуванні. Після отримання та первинної обробки даних бесіда використовувалася для інтерпретації отриманих результатів та планування індивідуальної та групової роботи зі спортсменами.

Також слід зазначити, що бесіди використовувалася не тільки з метою збору інформації, але також як метод впливу на регбісток.

Бесіда допомагала в деяких випадках зняти тривогу з випробовуваних, пов'язану з новизною і незвичністю ситуації експерименту, сприяла встановленню довірчих відносин, необхідних для подальшої співпраці. Під час бесіди випробовувані спортсменки могли вільно проявляти індивідуальні особливості, емоції і почуття, що, в свою чергу, було доступно для спостереження експериментатора.

У заключній частині експерименту за допомогою зазначеного методу відбувалося обговорення результатів експерименту, оброблялися дані тестування, виходила інформація про характер і динаміку в сфері міжособистісних відносин регбісток.

2.1.4 Тестування

Для діагностики різних властивостей випробовуваних ми використовували ряд тестів.

1. Психологічна атмосфера в команді, оцінювалася за шкалою-опросніку Ф. Фідлера, адаптована Ю.Л. Ханін). Відповідь по кожному з 10 пунктів шкали оцінювалася зліва направо від 1 до 10. Чим лівіше розташований знак «X», тим нижче бал, тим краща психологічна атмосфера в команді. Підсумковий показник коливався від 10 (найбільш позитивна оцінка) до 100 балів.

2. Шкала "ТС-Г (Ю.Л. Ханін, А.В. Стамбулов). Шкала «тренер-спортмен» (ТС) призначена для оперативної кількісної та якісної оцінки характеру відносин спортсменів до свого тренера (додатки 1, 3)..

3. Методика вивчення компетентності в спілкуванні. Оцінка рівня товариськості (Тест В.Ф. Рахівського). Тест містить можливість визначити рівень комунікабельності людини.

4. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Методика створена Т. Лірі, Р. Сазек і призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе і ідеального «Я», також для вивчення взаємин у малих групах. За допомогою даної методики виявляється переважаючий тип відносин до людей в самооцінці та взаємному оцінюванні. При дослідженні міжособистісних відносин найчастіше виділяються два чинники: домінування - підпорядкування і дружелюбність - агресивність. Саме ці чинники визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття. Для представлення основних соціальних орієнтацій Т. Лірі розробив умовну схему у вигляді кола, розділеного на сектори. У цьому колі по горизонтальній і вертикальній вісях позначені чотири орієнтації: домінування - підпорядкування, дружелюбність - ворожість. Схема Т. Лірі заснована на припущенні, що чим ближче результати випробовуваного до центру кола, тим сильніше взаємозв'язок цих двох змінних. Опитувальник містить 128 оціночних суджень. Методика побудована так що судження, спрямовані на з'ясування будь-якого типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. Методичний прийом дозволяє вивчати проблему психологічної сумісності і часто використовується в практиці групової психотерапії і соціально-психологічного тренінгу (додаток 2).

За спеціальною таблицею, яка входить в методику Т. Лірі можна визначити до якого типу відносин відносяться гравці обстежуваних команд (табл. 1).

Визначення результатів тестування за методикою Т. Лірі.

Таблиця 1

0-4 бали - низький ступінь вираженості 5-8 балів - помірний ступінь вираженості	АДАПТИВНА ПОВЕДІНКА
9-12 балів - високий ступінь вираженості 13-16 балів - екстремальний ступінь вираженості	ЕКСТРИМАЛЬНА ПОВЕДІНКА ДО ПАТАЛОГІЇ

5. Методика К.М. Томаса. За допомогою цієї методики визначаються типові способи реагування на конфліктні ситуації. Нами виявлялося, наскільки спортсмен схильний до суперництва і співпраці в команді, прагне до компромісів, уникає конфліктів або, навпаки, намагається загострити їх, а також оцінити ступінь адаптації кожного члена колективу до спільної спортивної діяльності.

Загальна характеристика стратегій поведінки в конфлікті:

А) Суперництво. Його відмінна риса зводиться до прагнення домогтися свого, в щоб те не стало відстояти власну позицію, змусити навколишніх прийняти саме це бачення вирішення проблеми. Той, хто дотримується цієї стратегії, намагається примусити оточуючих прийняти свою точку зору; думка інших його не цікавить.

Б) Співробітництво. Передбачає спільне вирішення проблеми, що породила конфлікт. При цій стратегії учасники визнають право один одного на власну думку і готові його зрозуміти, що дає їм можливість проаналізувати причини розбіжностей і знайти прийнятний для всіх вихід. Той, хто спирається на співпрацю, не намагається домогтися своєї мети за рахунок інших, а шукає вирішення проблеми.

В) Компроміс. Зняття протиріччя здійснюється на основі взаємних поступок. Цей стиль характеризується прийняттям точки зору іншої боку, але лише до певної міри. Є ймовірність того, що через деякий час можуть з'явитися і дисфункціональні наслідки компромісного рішення, наприклад незадоволення «половинчастими рішеннями». Крім того, конфлікт в декілька змінений формі може виникнути знову, так як породив його проблема залишилася невирішеною.

Г) Уникнення. Для того, хто дотримується цієї стратегії, характерно ухилення від вирішення конфлікту, його ігнорування. Ця стратегія може бути доречна, якщо ситуація може вирішитися сама собою (це буває нечасто, але все ж буває) і якщо зараз немає умов для ефективного вирішення конфлікту, але через деякий час вони з'являться.

Д) Пристосування. Цей стиль проявляється в односторонніх поступках: діючи спільно з ким-небудь, людина поступається іншому і, не намагаючись відстоювати власні інтереси, приносить їх в жертву заради інтересів протилежної сторони. «Пристосуванець» намагається не допустити прояву ознак конфлікту, закликаючи до солідарності. При цьому часто ігнорується проблема, що лежить в основі конфлікту. В результаті може тимчасово наступити спокій. Негативні емоції не «вихлюпуються», але вони накопичуються. Рано чи пізно невирішена проблема і накопичені негативні емоції приведуть все-таки до конфлікту, наслідки якого можуть виявитися дисфункціональними.

6. Методика дослідження агресивності особистості. Опитувальник створили А. Басьо і А. Дарки. А. Басьо розмежовує поняття «ворожість» і «агресивність». А. Басьо визначає ворожість як приховано-вербальну реакцію, негативні почуття і негативні оцінки людей і подій, а агресію як відповідь, що містить стимули, здатні заподіяти шкоду іншій істоті.

Опитувальник А. Басья - А. Дарки включає інструкцію і 75 питань - суджень. По кожній формі агресивності присвоєна своя шкала: 1 - фізична агресія; 2 - непрямая агресія; 3 - схильність до подразнення; 4 - негативізм; 5 - образа; 6 - підозрілість; 7 - вербальна агресія; 8 - почуття провини. Підсумок показників шкал 1, 2, 7 дає загальну шкалу агресивності, показники шкал 1, 3, 7 - загальну шкалу мотиваційної агресії, показники шкал 5 і 6 - загальну шкалу ворожості. Середнім рівнем вираженості агресивності виступає інтервал, рівний 21 ± 2 бала, мотиваційної агресії - 21 ± 2 бали, ворожості - 8 ± 2 бали.

7. Тест самооцінки психічних станів розроблений Г. Айзенком. За допомогою тесту визначалися рівні таких психічних властивостей, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Тест складається з 40 висловлювань, згрупованих в чотири блоки. Кожен з блоків відповідає одному з чотирьох визначених психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності). Тривожність - це індивідуальна психічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивним переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення. Тут тривога виступає як переживання емоційний дискомфорт, що з очікуванням неблагополуччя, з

передчуттям небезпеки, що чи здавалося б такої небезпеки. Фрустрація - це психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання. Виявляється в негативних переживаннях: розчарування, роздратування, тривоги, розпачі і т. п. Агресивність - це не викликана об'єктивними обставинами неспровокована ворожість людини по відношенню до людей, навколишнього світу. Виявляється в тенденції нападати, завдавати неприємності, завдавати шкоди людям, тваринам, навколишнього світу. Іноді проявляється у формі демонстрації переваги в силі по відношенню до іншої людини або іншого соціального об'єкта. Ригідність - це ускладненість (аж до повної нездатності) у зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, об'єктивно потребують її перебудови. Протилежне за значенням властивостей особистості - пластичність. [144].

2.1.5. Педагогічний експеримент

У ході виконання роботи було проведено педагогічний експеримент у чотирьох жіночих регбійних командах вищої ліги Чемпіонату України.

Експеримент проводився в природних умовах з листопада 2020 року по листопад 2021 року на базі регбійних команд «Універ-ЗУНУ» м. Тернопіль, «ДЮСШ» м. Кременець, КІВС м. Львів та ДЮСШ м. Тернопіль.

Був обраний закритий варіант експерименту і випробувані, таким чином, були не обізнані про те, що вони є учасниками дослідницької роботи. Це забезпечувало повну невимушеність випробовуваних і дозволяло експериментатору отримувати об'єктивну інформацію про переваги і недоліки досліджуваних педагогічних чинників. На цій стадії експеримент носив констатуючий характер.

На початку експериментальної роботи були вивчені особливості жіночої спортивної команди: рівень сформованості команди як колективу, властивості особистості гравців, взаємини в команді, відносини регбісток до свого тренера.

В якості експериментального дослідження ми використовували сукупність педагогічних засобів і соціально-педагогічних методів. Всі засоби психологічної підготовки (ЗПП) ми розділили на періоди тренувального процесу.

До них відносяться:

1. Соціально-психологічні тренінги (СПТ) - практика психологічного впливу, заснована на активних методах групової роботи. СПТ були спрямовані на оволодіння певними соціально-психологічними знаннями, розвиток комунікативних здібностей регбісток. СПТ продуктивний також для підвищення управлінської компетентності тренера, вироблення найбільш ефективного стилю керівництва командою. Ми використовували методи:

- вправи та ігри;
- засоби саморегуляції;
- засоби для корекції міжособистісної взаємодії.

Програма курсу СПТ більш повно представлена в третьому розділі дипломної роботи.

В експериментальній групі виступали регбістки з команд: "Універ-ЗУНУ" м. Тернопіль та "ДЮСШ" м. Кременець. Експериментальна група складалася з 26 чоловік. Деякі спортсменки прийшли з інших видів спорту (футбол, легка атлетика, боротьба, гандбол). Багато хто навчається в інститутах і університетах. До контрольної групи були включені наступні команди: "КІВС" м. Львів та «ДЮСШ» м. Івано-Франківськ. Всього 26 чоловік. 4 спортсменки є майстрами спорту України, 10 регбісток мають звання кандидатів у майстри спорту та 12 спортсменок мають перший розряд. Вік спортсменок 15-27 років. Спеціалізуються в регбі 2-8 років. Навчаються в інститутах, деякі закінчують школу.

2.1.6. Методи математичної статистики

Обробка отриманих в ході досліджень даних проводилась за допомогою методів математичної статистики, описаних в спеціальній літературі [15]. При цьому вираховувались наступні показники:

(M_x) - середнє арифметичне;

$(\pm m)$ - похибка середнього арифметичного;

(S_x) - стандартне відхилення середнього арифметичного;

(V) - коефіцієнт варіації;

$(X_{\min}-X_{\max})$ - розмах варіації;

(r) - показник кореляції;

W – коефіцієнт конкордації;

Вірогідність різниці між середніми величинами визначалась за критерієм Стьюдента. Достовірність вважалась суттєвою при 5% рівні значимості $p < 0,05$, що визнається досить надійним показником в педагогічних дослідженнях.

Статистична обробка проводилась сучасними статистичними методами, які забезпечують аналіз вимірів, поданих як у кількісній, так і в якісній шкалах.

В кореляційному аналізі враховувалась нормальність розподілу вибірки, в залежності від чого використовувались або параметричний, або непараметричний методи.

Обробка даних проводилась на ЕОМ типу IBM PC за допомогою програм: Microsoft® Excel 2003 for Windows.

Висновки до другого розділу

У другому розділі «Методи та організація дослідження» представлені, перш за все, педагогічні та психологічні методи дослідження, достовірність отриманих результатів визначалася методами математичної статистики, в межах достовірних відмінностей $p < 0,05$. Обґрунтовано ефективність застосування цих методів для здійснення аналізу досліджуваної проблеми та здійснення контролю за процесом формування комунікативної компетентності регбісток, перевірки ефективності впровадження експериментальної методики.

У цьому розділі визначено та охарактеризовано етапи та контингент учасників педагогічного експерименту.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА, ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ РЕГБІСТОК

3.1. Рівень комунікативної компетентності регбісток

Для виявлення індивідуальних властивостей особистості, які впливають міжособистісні відносини, було використано методику діагностики міжособистісних відносин Т. Ліри.

У дослідженні брали участь 52 регбістки із 4-х жіночих регбійних команд під час змагань у першості України (вища ліга). Якщо у першій команді лідерів переважають агресивні спортсменки (їх 53 %), то у другій команді лідерів агресивних спортсменок лише 15 %.

У двох командах аутсайдерів спостерігається такий самий відсоток агресивних спортсменок, як у другій команді лідерів. Загалом показники характеризують міжособистісні відносини регбісток, виявлені за методикою Ліри. З даних таблиці можна назвати, що у 3-х команд з чотирьох спостерігається більш сприятлива структура міжособистісних відносин: більшість регбісток «ДЮСШ» м. Кременець (друга команда першості України у вищій лізі) і «ДЮСШ» м. Івано-Франківськ (аутсайдер) воліють підпорядковуватися (відповідно 38,4 % і 30,7 %) і також значна частина спортсменок виявляють дружелюбність (відповідно 31 % та 46,4 %).

У командах «ДЮСШ» м. Івано-Франківськ та «Універ-ЗУНУ» (обидві аутсайдери) перше місце за кількістю спортсменок належить дружелюбності у міжособистісних відносинах (46,4 та 41,6 %), а друге місце – підпорядкуванню (у «ДЮСШ» м. Івано-Франківськ таких спортсменок 30,7 %, в «Універ-ЗУНУ» м. Тернопіль - 25,2 %) (див. табл. 2).

**Результати діагностика міжособистісних відносин
у жіночих регбійних командах (n=52) на початку експерименту**

№ з/п	Команди	Домінування, %	Підпорядкування, %	Агресивність, %	Дружелюбність, %
1	КІВС м. Львів (n=13) КГ	17,6	11,7	53,1	17,6
2	ДЮСШ м. Кременець (n=13) ЕГ	15,3	38,4	15,3	31,0
3	УНІВЕР-ЗУНУ (n=13) ЕГ	23,0	27,8	7,6	41,6
4	ДЮСШ м. Івано-Франківськ (n=13) КГ	7,6	30,7	15,3	46,4

Спортсменки з високим ступенем домінування та агресивності за відсотковим показником займають 3-є та 4-є місця у трьох командах. Різко відрізняється від зазначених команд «КІВС» м. Львів (лідери), у якій перше місце (за відсотковим числом регбісток) займають агресивні відносини (агресивно проявляють себе у міжособистісних відносинах більше половини спортсменок – 53,1 %). Друге та третє місце належить домінуванню та дружелюбності (по 17,6 % регбісток) та на останньому місці підпорядкування (близько 12 % регбісток).

Таким чином, оцінюючи міжособистісні відносини регбісток, слід наголосити, що у всіх командах є гравці з агресивністю та домінуванням, що перевищують оптимальний рівень, що свідчить про недоліки комунікативної компетентності регбісток.

Міжособистісну взаємодію можна охарактеризувати так: ставлення до іншого як до засобу досягнення своїх цілей, ігнорування його інтересів та намірів, прагнення мати, розпоряджатися. Стереотипне уявлення про інше, відкритий без маскуванню імперативний вплив - від насильства, придушення, панування до навіювання. Гравці в цих командах прагнуть бути над усіма, але

одночасно осторонь усіх, самозакохані, незалежні та себелюбні. Агресія у цих гравців виражена в глузливості, іронії та дратівливості.

Таким чином, є підстави зробити висновок про міжособистісні відносини у регбійних командах. Відносини регбісток характеризуються у двох аспектах – екстремальному та адаптивному. У командах, які мають вищі показники, поведінка спортсменок характеризується як екстремальна, в цих командах підвищена агресія у гравців, вони схильні до домінування. Підпорядкування та дружелюбність знижено. У той час як у командах аутсайдерів 3 та 4 домінування знижено порівняно з лідерами 1, 2.

Вивчення комунікативних здібностей спортсменок.

На початку експерименту спортсменкам всіх 4-х команд (n=52) було запропоновано методику оцінки комунікативних нахилів КОС-1 авторів В.В. Синявського, Б.В. Федорошина (додаток 2).

Методика розроблена для діагностики потенційних можливостей людей у розвитку їх комунікативних здібностей. Вона базується на принципі відображення та оцінки випробуванням деяких особливостей своєї поведінки в різних ситуаціях (які знайомі випробуваному за його особистим досвідом). шкалу оцінок комунікативних схильностей у другому розділі дисертації. Комунікативні здібності особистості характеризуються вмінням легко та швидко встановлювати ділові та товариські контакти з людьми, прагненням до розширення сфери спілкування, до участі у громадських чи групових заходах, що задовольняють потребу людей у широкому, інтенсивному спілкуванні.

На початку експерименту діагностували 52 гравців (26 чол. – КГ) та 26 чол. – ЕГ). За результатами діагностики спортсменок ЕГ отримали наступні показники: 19 гравців (73%) мали низький рівень прояву комунікативних здібностей, 2 гравці (7,7 %) належали до нижче середнього рівня, 2 гравці – середній рівень (7,7 %) та 3 гравці (11,6 %) - високий рівень. Таким чином, можна зробити висновки про те, що більшість регбісток не прагнули встановлювати контакти, відчували себе скуто в новій команді, погано орієнтувалися в ситуаціях, що складаються. Регбістки КГ мали приблизно такі ж самі результати: низький рівень – 16 гравців (71,5 %), рівень нижче середнього – 4 гравці (15,4

%), середній рівень – 3 гравці (11,5 %), та високий рівень – 3 гравці (11,5 5%). Спортсменки уникали ухвалення самостійних рішень, займали вичікувальну позицію.

Таблиця 3

Результати визначення потенційних можливостей регбісток у розвитку їх комунікативних здібностей (n=52) на початку експерименту

№ з/п	Команди	Низький рівень, к-сть/ (%)	Рівень нижче середнього, к-сть (%)	Середній рівень, к-сть (%)	Високий рівень, к-сть (%)
1	ДЮСШ м. Кременець (n=13) ЕГ	10 (38,4%)	1 (3,85 %)	1 (3,85 %)	1 (3,85 %)
2	УНІВЕР-ЗУНУ (n=13) ЕГ	9 (34,6 %)	1 (3,85 %)	1 (3,85 %)	2 (7,7 %)
3	КІВС м. Львів КГ (n=13)	8 (30,75 %)	2 (7,7 %)	1 (3,85 %)	2 (7,7 %)
4	ДЮСШ м. Івано-Франківськ КГ (n=13)	8 (30,75 %)	2 (7,7 %)	2 (7,7 %)	1 (3,85 %)

Взаємини між тренером та спортсменками. Обстежено 4 жіночі регбійні команди першості України (вища ліга): "КІВС» м. Львів, "ДЮСШ" м. Кременець, "Універ-ЗУНУ" м. Тернопіль, "ДЮСШ" м. Івано-Франківськ. Усього обстежено 52-х регбісток.

Для діагностики відносин спортсменок до свого тренера використовувався тест-шкала "ТС-1" (Ю.Л. Ханін, А.В. Стамбулов, 1976). Шкала складається з 24 питань (тверджень), з кожним з яких спортсменка може погодитись (відповідь "так") або не погодитися (відповідь "ні"). Бланк методики представлений у додатку 3.

За допомогою набору цих питань можна досить повно оцінити три параметри у відносинах спортсменок до тренера (по 8 питань на кожне):

1) гностичний - компетентність тренера як фахівця, рівень його професійної майстерності (питання 1,4, 7,10,13, 16,19,22);

2) емоційний – наскільки тренер відповідає потреби спортсмена в неформальних, теплих відносинах, увазі, підтримці, оцінка його як особистості (питання 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20);

3) поведінковий - особливості зовнішньої поведінки та спілкування тренера з вихованцями з погляду самих спортсменів (питання 3, 6,9,12,15,18,21,24).

Кожне питання за шкалою, що збігається з ключем, оцінюється в 1 бал. Обробка результатів опитування включає підрахунок за допомогою ключа показників по кожному компоненту та загального показника.

Загальний підсумковий показник за шкалою, який може перебувати в діапазоні від 0 до 24 (від 0 до 8 по кожному компоненту), одержують, підсумовуючи питання, що збігаються з ключем (додаток 1). Отримані дані наводяться у таблиці 4.

Таблиця 4

**Загальнокомандні показники ставлення гравців
до свого тренера (n=52)**

Характеристика міжособистісного коєтакту тренера з гравцями (бали)	Гностичний (кількість спортсменок, %)	Емоційний (кількість спортсменок, %)	Поведінковий (кількість спортсменок, %)
Дуже сприяливий (8-7)	3	-	7
Достатньо сприяливий (6-5)	47	35	60
Середній (4)	20	39	17
Нижче середнього (3-2)	27	25	16
Вкрай несприяливий (1-0)	3	1	-

З таблиці 3 видно, по гностичному компоненту у 70 % регбісток досить сприяливий результат підсумкових показників. Ці спортсменки позитивно розцінюють рівень майстерності свого тренера та його компетентність як фахівця. Показники нижчі від середнього у 30% спортсменок. За емоційним компонентом у 74% досить сприяливий підсумковий показник. І лише у 26%

цей показник нижчий за середній. За поведінковим компонентом сприятливий підсумковий показник у 84% спортсменок. Вони оцінюють поведінку тренера коректно, вважають його уважною, чуйною людиною. Нижче за середню оцінку тренера у 16% регбісток.

3.2. Зміст експериментальної програми по формуванню комунікативної компетентності регбісток

Методична система навчання комунікативної компетентності.

Аналіз матеріалів дослідження показав, що з підвищення ефективності педагогічного керівництва у спортивній команді необхідна орієнтація на такі принципи:

- залучення регбісток до діяльності з формування комунікативної компетентності має бути одним із способів підвищення якості спортивної підготовки;
- набуття практичних комунікативних навичок регбісток слід базувати на засвоєнні ними теоретичних засад діяльності щодо формування комунікативних навичок;
- навчання комунікативним навичкам передбачає формування у спортсменок умінь використати свій досвід комунікативної діяльності та теоретичні знання у взаємодії один з одним;
- забезпечення усвідомлення комунікативної компетентності як фактора успішності спортивної діяльності - необхідна складова частина підготовки регбісток;
- під час розробки змісту програми формування комунікативної компетентності регбісток важливо враховувати особливості комунікацій спортсменів-ігровиків;
- слід забезпечити досвід застосування різноманітних форм комунікативної компетентності (від індивідуального до колективного), що зумовлюють ефективніший розвиток компетентності спортсменок жіночих регбійних команд;

- комунікативну діяльність регбісток та їх теоретичні знання щодо її формування необхідно стимулювати, включаючи у зміст соціально-психологічних тренінгових занять.

Ці принципи, як виявлено у нашому дослідженні, найповніше реалізуються при організації спеціального курсу "Формування комунікативної компетентності регбісток".

Основні цілі та завдання курсу «Формування комунікативної компетентності регбісток»: роз'яснення спортсменкам ролі компетентності у їхній тренувально-змагальній діяльності; засвоєння спортсменками основних теоретичних положень та понять щодо формування комунікативної компетентності, формування практичних навичок щодо застосування засобів та методів КК (осмислення регбістками сутності їхньої компетентності у спортивній діяльності), виявлення відмінностей та понять засобів, методів та прийомів компетентності; формування умінь усвідомити особливості своєї поведінки як прояв особистісних якостей та властивостей, формування умінь визначати шляхи та засоби комунікативних навичок.

До основних методів та прийомів навчання, використаних у спеціальному курсі слід віднести: лекції, бесіди, ілюстрації, СПТ, навчальні дискусії, створення ситуацій емоційно-моральних переживань, створення ефекту пізнавальної новизни. Розроблена методика формування комунікативної компетентності регбісток виявилася досить ефективною, про що свідчать результати експерименту.

3.2.1. Засоби для корекції міжособистісної взаємодії регбісток

Ігри та вправи.

У цьому розділі наведено комплекс вправ, складений на основі вивчення досвіду застосування психотренінгів у малих групах, навчальних, виробничих тощо, а також адресовані спортсменам, що розвиваються в ході виконання тренінгів.

Мета вправ (1-7): напрацювати навички ефективної поведінки для досягнення згоди під час вирішення групового завдання; відпрацювати способи, що допомагають підтримувати спілкування.

Вправа 1. «Робот».

Створюється ігрове поле - великий простір з розкиданими сірниками. Учасники розбиваються на пари («робот» та «оператор»). Завдання «оператора» - за допомогою свого «робота» зібрати якнайбільше сірників. Для цього він подає «роботу» словесні команди, прагнучи детально і точно управляти рухами його рук, ніг, тулуба. Завдання «робота» - беззаперечно і точно виконувати команди свого «оператора». Очі «робота» під час гри закриті.

При роз'ясненні інструкції тренеру слід наголосити, що «робот» не повинен підігравати своєму «оператору». «Робот» позбавлений власної волі, бажань та пристрастей. Результат гри йому глибоко байдужий; він лише слухняний, безініціативний інструмент у руках «оператора».

Проведення гри потребує дотримання елементарних правил безпеки. «Робот», якщо він добре виконує свою роль, діє бездумно та негнучко. Вся відповідальність за уникнення зіткнень зі стінами, предметами та іншими роботами лежить на операторі. Крім того, за всім, що відбувається на ігровому полі, зобов'язаний уважно спостерігати ведучий. Для додаткового підстрахування пристрій всіх «роботів» програмується таким чином, що вони застигають нерухомо по аварійній команді «Стоп!» яку ведучий може дати у разі небезпеки.

Для того щоб успішно керувати «роботом», «оператор» повинен тонко відчувати всі його рухи, буквально вживатись у нього. При хорошому включенні в гру «оператор» починає сприймати неточності в рухах «робота» не як помилки партнера з гри, а як власні. Для «робота» гра служить хорошим тренуванням виборчої уваги, оскільки він повинен виокремлювати з щільного словесного потоку голос саме свого «оператора».

Замість збору сірників можна запропонувати будь-яке рухове завдання, у нашому експерименті пропонувалося: накреслити фігуру, зав'язати вузол, пройти лабіринт, побудувати скульптурну композицію тощо.

Вправа 2. "Клешня".

В основу цієї вправи покладено принцип роботи грального автомата, що користується великою популярністю серед дорослих. Група розбивається на пари. Один з учасників заплющує очі і складає руку в «клешню» з двох, трьох, чотирьох або п'яти захоплюючих пальців. Інший кладе на стілець один або кілька предметів. Його завдання - за допомогою «клешні», що слухняно виконує всі його вказівки, захопити предмет і перекласти його на інший стілець. «Клешня» влаштована так, що може переміщатися у всіх напрямках, а також зводити та розводити пальці.

Для того, щоб надати цій вправі змагального характеру, доцільно обмежити час її виконання. Ще більш гостра і динамічна форма проведення гри - це конкурентна боротьба двох пар, кожна з яких перетягує за допомогою «клешні» предмети зі стільця суперників на свій стілець доти, доки всі вони не виявляться зосередженими на одному стільці.

У найпростішому варіанті гри власнику «клешні» відводиться роль незацікавленого у результаті завдання «робота», здатного лише до механічного виконання команд свого оператора ("Від себе!" - "На себе!", "Вправо!" - "Вліво!", "Вгору!" - "Вниз!", "Захопити!", "Стоп!"). При такому розподілі обов'язків вправа працює переважно на "оператора": саме у нього мобілізується здатність до почуття, тому що для успішного проведення потрібних маніпуляцій він повинен відчувати "клешню" майже як свою власну руку.

Більш складний варіант: "оператор" кладе долоню на плече, руку або голову свого партнера і намагається керувати "клешнею" мовою натискань, стисків, поглажувань та інше. Зрозуміло, що партнери не повинні заздалегідь домовлятися між собою про те, як слід розуміти той чи інший дотик. Ця модифікація вправи передбачає взаємне прагнення гравців до рухового порозуміння. Успіх у кожній парі багато в чому залежить від характеру взаємин та емоційного контакту між граючими.

Вправа 3. "Стиккування".

Гра проводиться у четвірках. Двоє учасників сідають один проти одного так, щоб їхні коліна стикалися, і заплющують очі. Вказівні пальці правих рук –

"космічні станції" – вони витягують назустріч один одному. Двоє інших гравців стають позаду тих, хто сидить. За сигналом кожен із учасників починає за допомогою словесних команд або дотиків керувати рухами правої руки сидить перед ним. Мета гравців, що стоять за кріслами, - звести кінці вказівних пальців своїх партнерів.

Можливий і конкурентний варіант гри: один з гравців прагне відвести свою "мішень" - долоню людини, що сидить перед собою, від переслідування "ракети" - від вказівного пальця гравця, що сидить навпроти. При цьому долоня повинна, звичайно, завжди залишатися в межах досяжності пальця, а обличчя з міркувань безпеки поза її межами.

Вправа 4. "Анабіоз".

Учасники розбиваються на пари. У кожній парі гравці розподіляють між собою ролі "замороженого" та "реаніматора". За сигналом "заморожений" застигає в нерухомості, зображуючи занурену в анабіоз істоту - з скам'янілим обличчям і порожнім поглядом. Завдання "реаніматора", на яке приділяється одна хвилина, визволити партнера з анабіотичного стану, оживити його. "Реаніматор" не має права ні торкатися "замороженого", ні звертатися до нього з будь-якими словами. Все, що він має, це погляд, міміка жест і пантоміма.

Ознаки успішної роботи "реаніматора" можна вважати мимовільні репліки "замороженого", його сміх, посмішку та інші прояви емоційного життя. Критерії виходу з анабіозу, які можуть змінюватись від явних порушень мовчання та нерухомості до ледь помітних змін у вираженні особи, встановлюються самими учасниками залежно від рівня їхньої "кваліфікації".

У запропонованій вправі в мініатюрі вирішується завдання переходу від відчуження до контакту. Працюючи у ролі "реаніматора", учасники освоюють різні способи руйнування взаємної ізоляції.

Вправа 5. "Дзеркало".

Учасники розбиваються на пари, стають віч-на-віч. Один із граючих робить уповільнені рухи руками, головою, всім тілом. Завдання іншого - точно копіювати всі рухи партнера, бути його "дзеркальним відображенням". У кожній парі учасники самостійно підбирають потрібну складність рухів та темп.

У ході гри учасники, які працюють за "віддзеркалення", досить швидко навчаються відчувати тіло партнера, і схоплюють логіку його рухів. Раз у раз стежити за "оригіналом" і копіювати його руху стає дедалі легше, і дедалі частіше виникають ситуації як попередження, а й випередження його рухів. Освоївши навички рухового наслідування, учасники можуть спробувати свої сили і в складнішій грі: завдання таке ж, але ролі "відображення" та "оригіналу", веденого та лідера, не визначені. Гнучко підлаштовуючись один під одного, гравці прагнуть рухатися в унісон. Ця вправа - дуже добрий засіб розвитку психологічного контакту. Спостерігаючи за ходом його виконання, тренер може виявити "природного" лідера у кожній парі. Труднощі у досягненні рухової згоди нерідко бувають пов'язані з наявністю напружених відносин між партнерами. Щоб зрозуміти іншого та передбачити його задуми, потрібно вміти спостерігати. Людина говорить не лише язиком - очима, обличчям, усім тілом. У спортивній сутичці суперник так чи інакше сам коментує свої наміри. Потрібно лише вміти читати ці "коментарі". А для того щоб читати, потрібно знати мову, якою вони даються, - мова рухів і поз [17, 72].

Для розвитку спостережливості у регбісток корисно виконувати наступні вправи:

Вправа 6. "Тахістоскоп".

Група сідає в коло. Один або двоє учасників стають у центрі кола. Гаситься світло, і учасники, що стоять всередині кола, приймають будь-які пози, нерухомо застигаючи в них. За сигналом готовності на короткий час вмикається і відразу вимикається світло. У момент спалаху ті, хто сидить у колі, намагаються якомога точніше запам'ятати положення тих, хто позує. Після спалаху в темряві учасники, що позували в центрі, повертаються на свої місця. Потім включається світло, і члени групи, за винятком тих, хто позував, спільними зусиллями намагаються відновити те, що вони бачили. Натурників повертають у коло і "ліплять" час спалаху світла. Після того, як суперечки вляжуться і група прийде до якогось спільного рішення або до кількох альтернативних, учасники в центрі кола демонструють свої дійсні пози.

Вправа 7. "Розвідник".

Вибирається один із учасників - "розвідник". Ведучий вимовляє: "Завмерли!" - і вся група нерухомо застигає. Кожен намагається запам'ятати свою позу, а розвідник намагається запам'ятати всіх. Уважно вивчивши пози та зовнішній вигляд учасників, "розвідник" заплющує очі (або виходить із кімнати). У цей час учасники роблять кілька змін у своєму одязі, позах, обстановці або у чомусь іншому. Після того, як зміни зроблені, "розвідник" відкриває очі; його завдання – виявити всі зміни.

У групі, члени яких спеціалізуються в ігрових видах спорту, розвіднику можна запропонувати для запам'ятовування ситуації на ігровому полі. Для зображення цих ситуацій, а також для внесення змін до них у групі може бути виділено "режисер".

Спеціалізовані засоби навіювання та переконання.

У регбі ці засоби ми використовували для впливу на сприйнятливую жіночу психіку перед грою. Проводячи роботу з регбістками, ми акцентували їхню увагу на трьох компонентах: 1) фізичному, 2) емоційному, 3) розумовому, намагаючись викликати уявні образи у своїх підопічних за цими трьома компонентами.

Наприклад.

Фізичний компонент: "Я потужна і швидка, як пантера!", "Мої руки сильні та спритні", "Мої ноги швидкі, сильні та слухняні!", "Всі мої м'язи добре розім'яті, еластичні!".

Емоційний компонент: "Настрій трохи піднятий!", "У мене радість на душі".

Розумовий компонент: "Повністю контролюю передачу та ловлю м'яча!", "Упевнено виконую штрафні розіграші м'яча!" "Упевнено вводжу м'яч у бій". "Думаю холоднокровно і чітко!", "Впевнена у своїх силах!", "Чітко пам'ятаю всі вказівки тренера!".

Вправи розроблені автором (для регбісток).

Ці вправи ми застосовували перед змаганнями. Тривалість сеансу: 30 – 45 хвилин. Мета вправ (8-10): розвиток почуття партнерства.

Вправа 8. "Слалом регбіста".

Група розбивається на пари. Один із учасників заплющує очі і сідає за стіл перед ігровим полем - аркуш паперу із заздалегідь накресленими на ньому регбійними воротами. Кладе палець на фішку "регбіста". Другий учасник з відкритими очима стоїть за спиною партнера та тримає руку на його плечі, коригуючи його дії. Завдання одного з учасників провести сліпого регбіста під усіма воротами, жодного разу не зачепивши їх. Цю ж вправу можна модифікувати та виконувати у залі, на вулиці. Накреслити регбійні ворота крейдою на підлозі, асфальті.

Вправа 9. "Торкнися м'яча".

Учасники стають у коло та заплющують очі. Ведучий встає у центр кола з м'ячом. Усі учасники витягують руки в очікуванні пасу. Ведучий називає ім'я учасника та віддає йому пас. Цей учасник із заплющеними очима, слухаючи команди ведучого, виконує різні рухи м'ячом. Мета гравців, що стоять, у колі торкнутися м'яча руками із закритими очима.

Вправа 10. "Політ м'яча".

Учасники поділяються на трійки. У кожній трійці є пара і ведучий. Гравці в парах беруть м'ячі, встають один навпроти одного на відстані 5 метрів і заплющують очі. Ведучий має словесно керувати передачею м'яча у своїй парі. Він командує парою: пас "Вище!" або "Ниже!", "Вправо!" або "Вліво!".

Вправи на корекцію міжособистісної взаємодії регбісток.

Заняття №1 (1 год.). Удосконалювати індивідуальне сприйняття.

Мета вправ (1-4): шляхом виявлення його значення індивідуального сприйняття.

Учасникам пропонується вправа, яка допоможе виявити особисті та спільні проблеми у спілкуванні.

Вправа 1. "Броунівський рух".

Усі учасники стоять у колі. Заплющивши очі, всі починають рухатися довільно в різних напрямках; розмовляти не можна; по хлопку провідного групи всі зупиняються і розплющують очі. Знову заплющують очі і роблять ту ж процедуру, але при цьому ще видають дзижчання, по хлопку зупиняються і відкривають очі.

Аналіз вправи - відповіді на низку питань.:

Які почуття виникають у першому та другому випадку?

Що заважало руху?

Що допомогло не стикатися?

Таке порівняння допомагає зрозуміти та сформулювати причину тривожності та страху у спілкуванні.

Вправа 2. "Виявлення відповідності індивідуальної та загальної думки".

А. Усі учасники сидять у колі. Одному з них пропонується пересадити всіх, враховуючи колір очей: від світлооких до темнооких. Ніхто не має права коригувати його думку під час виконання завдання. Після того, як завдання виконано, комусь іншому пропонується скоригувати отриману комбінацію по-своєму. Потім те саме пропонується виконати наступному бажуючому.

Б. Пропонується одному пересадити всіх відповідно до тембру голоси. Кожен учасник вимовляє своїм голосом своє ім'я. Прослухавши ці голоси, ведучий має розсадити всіх, дотримуючись принципу - від найвищого голосу до найнижчого. Потім вибирається (або викликається сам) ще один учасник і коригує розміщення учасників за тембром голосу.

В. Далі перевіряється ще один канал сприйняття – дотик. У більшості випадків учасниками висловлюється випереджальна думка про індивідуальності та цього каналу сприйняття.

Вправа 3. "Рукостискання".

Розставити товаришів по колу відповідно до того, як відчуваєте їхні руки:

- а) від теплих до холодних;
- б) від м'яких до твердих;
- в) від добрих до твердих.

Запропонувати учасникам спробувати зробити щось, щоб руки у всіх стали: доброзичливими; б) твердими; в) добрими.

Заняття № 2 (1 година). Початок спілкування.

Мета: виявлення найефективніших способів початку спілкування.

Вправа 4.

Вона має два варіанти виконання.

Варіант А. Учасники поділяються на дві групи. Кожен член першої групи вигадує собі роль - ім'я, образ, "легенду", адресу, телефон. У другій групі всі залишаються самими собою. Члени другої групи повинні познайомитися з кимось із іншої групи учасників, які ведуть себе як "важкі" (що не бажають відкриватися, категоричні тощо). Обговорюється ситуація (транспорт, вулиця, школа, пляж, якесь місто тощо). Після відтворення ситуацій групи змінюються ролями.

Обговорення:

Що відчували ті, з ким знайомляться?

Що допомагало, що заважало?

Якими є типові дії, що створюють ситуацію входу в комунікацію.

Варіант Б. Учасники поділяються на три групи. Дві групи одержують завдання з першого варіанту, третя група – спостерігачі. Програються ситуації подібні до тих, які були вказані раніше.

Обговорення:

Члени третьої групи розповідають про свої спостереження. Узагальнення надається всіма учасниками груп.

Заняття № 3 (1 година). Продовження зв'язку.

Мета вправ (5-7): відпрацювати способи, що допомагають підтримувати спілкування: з'ясувати власні можливості збільшення тривалості контакту.

Вправа 5.

Група поділяється на пари. Партнерам треба спробувати розповісти один одному про спільних знайомих, уникаючи оцінок. Висловлювання мають бути в описовому стилі.

Обговорення:

Які були проблеми?

Що допомагало уникати непотрібних висловлювань?

Які нові якості у собі відкрили?

Вправа 6.

Учасники поділяються на групи по три особи. З них два учасники відіграватимуть роль співрозмовників, а третій – спостерігача процесу

спілкування. Співрозмовникам треба обмінятися думками: з приводу погоди, про знайоме, про повернення ввечері додому, про тренування, змагання тощо.

Обговорення:

Що тут насправді відбувалося?

Чи був це процес обміну думками чи висновків та висновків щодо...?

Що допомагало подолати бажання зробити висновки?

Який новий досвід отримано за допомогою тренування безоцінного обміну думками?

Вправа 7.

Учасники поділяються на групи по три особи. Два з них співрозмовники, третій – той, хто спостерігає за процесом спілкування. Перший співрозмовник розповідає про свою проблему, другий – уважно слухає, виявляє свою участь, бажання допомогти. Проблеми можуть бути як навчальні, так і які виникають при спілкуванні з батьками, ровесниками або гумористичні.

Обговорення:

Що допомагало чи заважало зрозуміти проблему?

У яких формах найчастіше виявлялися участь та допомога?

Що допомагало продовжити контакт?

Що найбільше дратувало оповідача?

Які особисті можливості у спілкуванні відзначили усі учасники?

Заняття №4 (1 година). Стійкість контакту.

Мета вправ (8-9): пошук та формування способів, що утримують у контакті.

Вправа 8.

Учасники організовують пари. По черзі співрозмовники висловлюють кілька зауважень один одному про одяг, риси характеру тощо.

Обговорення:

Які почуття викликають ці висловлювання?

Що утримує бажання перервати контакт?

У яких випадках спілкування переривається?

Узагальнення.

На основі обговорення вибираються способи, що допомагають та заважають продовженню спілкування.

Інформація для психолога чи тренера команди.

У процесі обговорення слід звернути увагу на нюанси сприйняття зауважень - що це замах на особистість чи точку зору партнера?

Вправа 9.

Проводиться у стані релаксації. Учасникам треба зручно сісти та розслабитися. Ведучий пропонує кілька ситуацій, у яких учасникам висуваються претензії: делікатно, грубо, принижувально, зарозуміло тощо. Після подання ситуації учасникам треба спробувати визначити, які відчуття викликає "претензія".

Обговорення:

Кожен може розповісти про свої відчуття.

Який стиль спілкування викликає внутрішнє неприйняття?

Що було несподіваним під час виконання вправи?

3.2.2. Класифікація психологічних тренінгів

Кожне заняття, проведене методом соціально-психологічного тренінгу, включає чотири етапи:

- 1) організацію єдиного психологічного простору, а також зворотний зв'язок "окремий учасник - вся група", і навпаки;
- 2) проведення дискусії, гри або інтерв'ювання для створення педагогічної рефлексії;
- 3) вирішення конкретних завдань, оволодіння знаннями, навичками, вміннями, а також досягнення інших цілей, що розвивають або коригують;
- 4) релаксаційно-відновлювальні вправи для зняття психологічної напруженості та підбиття підсумків заняття.

Основними видами ігрових засобів для тренера, який працює з жіночою командою, є [8, 12]:

- психотехнічні ігри, які мають на меті зняття психічної напруженості, розвиток внутрішніх психічних сил конкретної людини;
- ігрові методи вирішення конфліктів;

Регулярне виконання кожним членом команди психотехнічних вправ допоможе йому правильно орієнтуватися у своїх психічних станах, адекватно оцінювати та ефективно управляти собою. Серед основних типів психотехнічних ігор можна назвати ігри-релаксації, адаптаційні гри [1, 7].

Ігрові способи вирішення конфліктів ґрунтуються на всілякому розвитку здібностей учнів рефлексії, тобто. відтворення у свідомості думок і почуттів партнера зі спілкування (хоча б конфліктного), а також емпатії, що представляє собою техніку проникнення у внутрішні переживання іншої людини.

Цілі соціально-психологічних тренінгів [49, 50]:

- 1) індивідуальна психокорекція (для кожної спортсменки окремо);
- 2) покращення соціально-психологічного клімату в колективі (спортивній команді).

3.2.3. Організаційні особливості проведення тренінгових занять

Заняття проводились у дні повсякденних тренувань, а також під час навчально-тренувальних зборів. Збори проходили від 14 до 22 днів. Команди виїжджали на збори 3-4 рази на рік, залежно від майбутніх змагань. Основну програму занять намагалися провести цей період. Заняття проводилися за день. Після тренувального дня. Тривалість сеансу від 1 години до 1 години 30 хвилин. Тривалість заняття залежить від сприйняття матеріалу випробуваними.

У ході занять ми виходили з того, що необхідно тримати експресивний темп, підтримувати підвищений емоційний рівень, частіше використовувати добрий гумор, не втрачати доброзичливої атмосфери. Активізувати, спрямовувати висновки учасників занять, поповнювати їх знання теорією.

3.3. Аналіз результатів впровадження експериментальної методики

Після проведення експерименту для виявлення індивідуальних властивостей особистості, які впливають міжособистісні відносини, було використано методику діагностики міжособистісних відносин Т. Ліри.

У дослідженні брали участь 52 регбістки (26 чол. ЕГ та 26 чол. КГ) із 4-х жіночих регбійних команд під час змагань у першості України (вища ліга). В кінці експерименту в КГ суттєвих змін за всіма показниками (підпорядкування, дружелюбність, агресивність, домінування) не відбулося (в межах від 1 % до 4,4 %). На відміну від регбісток ЕГ, де відбулися покращення в таких показниках як: зменшення агресивності та підпорядкування, відповідно, до 9,7 % та 13 %; збільшення дружелюбності та підпорядкування, відповідно до 8,4 % та 13,6 % (див. табл. 5).

Таблиця 5

Результати діагностика міжособистісних відносин у жіночих регбійних командах (n=52) у процесі експерименту

№ з/п	Команди	Домінування, % до/після	Підпорядкування, % до/після	Агресивність, % до/після	Дружелюбність, % до/після
1	ДЮСШ м. Кременець (n=13) ЕГ	15,3/3,0	38,4/52	15,3/5,9	31,0/39,1
2	УНІВЕР-ЗУНУ (n=13) ЕГ	23,0/10,0	27,8/38,4	7,6/1,6	41,6/50,0
3	КІВС м. Львів (n=13) КГ	17,6/16,6	11,7/13,0	53,1/50,4	17,6/21,0
4	ДЮСШ м. Івано-Франківськ (n=13) КГ	7,6/9,4	30,7/32,6	15,3/16,0	46,4/42,0

Міжособистісну взаємодію можна охарактеризувати так: ставлення до іншого як до засобу досягнення своїх цілей, ігнорування його інтересів та намірів, прагнення мати, розпоряджатися. Стереотипне уявлення про інше, відкрите без маскуванню імперативний вплив - від насильства, придушення, панування до навіювання. Гравці в цих командах прагнуть бути над усіма, але

одночасно осторонь усіх, самозакохани, незалежні та себелюбні. Агресія у цих гравців виражена в глузливості, іронії та дратівливості.

Ефективність проведених тренінгів та доцільність їх використання у психологічній підготовці регбісток підтверджується аналізом рівня виразності параметрів їх комунікативної компетентності.

Вивчення комунікативних здібностей спортсменок.

На початку та наприкінці експерименту спортсменкам КГ та ЕГ було запропоновано методику оцінки комунікативних нахилів КОС-1 авторів В.В. Синявського, Б.В. Федорошина (додаток 2).

Методика розроблена для діагностики потенційних можливостей людей у розвитку їх комунікативних здібностей. Вона базується на принципі відображення та оцінки випробуванним деяких особливостей своєї поведінки в різних ситуаціях (які знайомі випробуваному за його особистим досвідом). Шкалу оцінок комунікативних схильностей відображено у другому розділі.

Комунікативні здібності особистості характеризуються вмінням легко та швидко встановлювати ділові та товариські контакти з людьми, прагненням до розширення сфери спілкування, до участі у громадських чи групових заходах, що задовольняють потребу людей у широкому, інтенсивному спілкуванні.

Таблиця 6

Результати визначення потенційних можливостей регбісток у розвитку їх комунікативних здібностей (n=52) у процесі експерименту

№ з/п	Команди	Низький рівень, к-сть/ (%) до/після	Рівень нижче середнього, к-сть (%) до/після	Середній рівень, к-сть (%) до/після	Високий рівень, к-сть (%) до/після
1	ДЮСШ м. Кременець (n=13) ЕГ	10 (38,4%)/ 4 (15,4 %)	1 (3,85 %)/ -	1 (3,85 %)/ 6 (23,1 %)	1 (3,85 %)/ 3 (11,55 %)
2	УНІВЕР-ЗУНУ (n=13) ЕГ	9 (34,6 %)/ 4 (15,4 %)	1 (3,85 %)/ 1 (3,85 %)	1 (3,85 %)/ 4 (15,4 %)	2 (7,7 %)/ 4 (15,4 %)
3	КІВС м. Львів КГ (n=13)	8 (30,75 %)/ 9 (34,6 %)/	2 (7,7 %)/ 2 (7,7 %)/	1 (3,85 %)/ 1 (3,85 %)/	2 (7,7 %)/ 1 (3,85 %)
3	ДЮСШ м. Івано-Франківськ КГ (n=13)	8 (30,75 %)/ 10 (38,4%)	2 (7,7 %)/ 2 (7,7 %)/	2 (7,7 %)/ 1 (3,85 %)	1 (3,85 %) /-

Після застосування експериментальної методики формування комунікативної компетентності з використанням психолого-педагогічних тренінгів (психотехнічні ігри, індивідуальна психокорекція), ігрових методів вирішення конфліктів, реклаксаційно-відновлювальних вправ, спеціалізованих засобів навіювання та переконання, вправ на корекцію міжособистісної взаємодії регбісток були продіагностовані спортсменки КГ та ЕГ щодо їхніх потенційних можливостей у розвитку комунікативних здібностей.

У результаті проведеного тестування ми отримали наступні результати (див. табл. 6): в КГ збільшився відсоток гравчинь з низьким проявом комунікативних здібностей на 7,7 % (2 чол.), інші регбістки КГ залишилися практично на своїх рівнях. Таким чином, можна зробити висновки про те, що більшість регбісток не прагнули встановлювати контакти, відчували себе скучо в новій команді, погано орієнтувалися в ситуаціях, що складаються. Спортсменки уникали ухвалення самостійних рішень, займали вичікувальну позицію.

В ЕГ відбулися суттєві зміни, а саме: регбісток з низьким рівнем стало менше на 42,1 % (11 чол.); гравчинь з середнім рівнем збільшилося на 30,75 % (8 чол.), (вони прагнуть контактів із людьми, не обмежують коло свого спілкування, відстоюють свою думку); з високим рівне збільшилося на 15,4 % (4 чол.) (вони не губляться в новій обстановці, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло партнерів зі спілкування, ці регбістки виявляють ініціативу у спілкуванні та здатні прийняти самостійне рішення у скрутній ситуації) (див. табл. 6).

Виходячи з вищевикладеного можна зазначити, що спеціальні засоби покращили комунікацію у гравчинь ЕГ та їх можна застосовувати надалі, оскільки за наявності мотивації, цілеспрямованості та належних умов діяльності рівень розвитку психофізичних якостей у регбісток може покращуватись.

Висновки до третього розділу

1. Характер міжособистісних відносин між регбістками, що виявлявся за типами особистості та поведінкою спортсменок у взаємодії з урахуванням результативності їхньої спортивної діяльності, має деякі відмінності у різних команд. На основі обстеження регбісток високої кваліфікації нами встановлено, що в лідируючій команді першості України (вища ліга) КІВС м. Львів агресивність має високий ступінь виразності, у більшості спортсменок, вона властива - 53% регбісток. Домінування має високий рівень виразності у значної частини команди - 17,6% спортсменок. У команді призерів ДЮСШ м. Кременець агресивність та домінування в екстремальній мірі вираженості характерні для 15,3% спортсменок. В команді ДЮСШ м. Івано-Франківськ (аутсайдер першості України) ці властивості особистості (близькі до показників "КІВС" м. Львів), і виражені допустимою мірою, тобто. спостерігається середній ступінь виразності прояву цих якостей.
2. Вивчення особистісної схильності регбісток до конфлікту показало, що загалом серед спортсменок переважає компромісний тип. Переважання цього типу поведінки виявлено у 30%. У 15% регбісток відзначається переважання в поведінці уникнення, у 14%, спортсменок переважним типом поведінки є "присосування" виявлено майже 6% регбісток. Таким чином, з досить явною перевагою одного з 5 типів поведінки застосуванням методики Томаса встановлено 80% спортсменок. В інших 20% регбісток спостерігаються рівна ступінь виразності якихось двох типів поведінки: уникнення/ компроміс, уникнення/присосування, співробітництво/ присосування, співробітництво/компроміс, співробітництво/ уникнення, суперництво/компроміс.

Виявлене переважання у регбісток одного або двох типів поведінки в конфліктних ситуаціях пов'язане з надмірно високим ступенем їхньої виразності, на шкоду іншим типам реагування на конфлікт.

3. Визначення особливостей взаємин у жіночих регбійних командах у системі спортсменки - тренер проводилося за трьома параметрами: 1) по гностичному компоненту у 70 % регбісток досить сприятлива сума підсумкових показників, вони позитивно розцінюють рівень майстерності свого тренера та її компетентність як фахівця. Показники нижчі від середнього у 30% спортсменок; 2) за емоційним компонентом у 74% спортсменок досить сприятливий підсумковий показник. І лише у 26% цей показник нижчий за середній; 3) за поведінковим компонентом сприятливий підсумковий показник у 84% спортсменок, що розцінюють поведінку тренера як коректне, вважають його уважною, чуйною людиною. Нижче за середню оцінку тренера у 16% регбісток. Таким чином більшість регбісток позитивно оцінюють своїх тренерів та свої взаємини з ними. Але частка низьких оцінок (від 16% до 30%) є досить високою для команд такого рівня.

4. У результаті проведеного тестування щодо потенційних можливостей у розвитку комунікативних здібностей регбісток КГ та ЕГ ми отримали наступні результати: в КГ збільшився відсоток гравчинь з низьким проявом комунікативних здібностей на 7,7 % (2 чол.), інші регбістки КГ залишилися практично на своїх рівнях.

В ЕГ відбулися суттєві зміни, а саме: регбісток з низьким рівнем стало менше на 42,1 %) (11 чол.); гравчинь з середнім рівнем збільшилося на 30,75 % (8 чол.); з високим рівнем збільшилося на 15,4 % (4 чол.).

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Сутність комунікативної компетентності в міжособистісних відносинах регбісток полягає в їх особистісних характеристиках, що включають комунікативні здібності та вміння, психологічні знання про комунікацію, властивості особистості (характер і темперамент), психічні стани регбісток у процесі їх спілкування та взаємодії. Значна роль комунікативної компетентності регбісток обумовлена її позитивним впливом на психологічний клімат у команді та підвищення успішності у змагальній діяльності спортсменок. Позитивність ролі комунікативної компетентності регбісток тісно взаємопов'язана комунікативними здібностями, які вони проявляють: а) оволодіння засобами комунікації, б) використання цих засобів у діяльності, у побудові процесу спілкування, в) аналіз своєї діяльності та виділення нових засобів ефективної комунікації.
2. Аналіз матеріалів дослідження показав, що для підвищення ефективності педагогічного керівництва у спортивній команді необхідна орієнтація на такі принципи:
 - залучення регбісток до діяльності з формування комунікативної компетентності має бути одним із способів підвищення якості спортивної підготовки;
 - набуття практичних комунікативних навичок регбісток слід базувати на засвоєнні ними теоретичних засад діяльності щодо формування комунікативних навичок;
 - навчання комунікативним навичкам передбачає формування у спортсменок умінь використати свій досвід комунікативної діяльності та теоретичні знання у взаємодії один з одним;
 - забезпечення усвідомлення комунікативної компетентності як фактора успішності спортивної діяльності - необхідна складова частина підготовки регбісток;
 - під час розробки змісту комунікативної компетентності регбісток важливо враховувати особливості комунікацій спортсменів-ігровиків;

- слід забезпечити досвід застосування різноманітних форм комунікативної компетентності (від індивідуального до колективного), що зумовлюють ефективніший розвиток компетентності спортсменок жіночих регбійних команд;

- комунікативну діяльність регбісток та їх теоретичні знання щодо її формування необхідно стимулювати, включаючи останні у зміст СПТ (соціально-психологічних тренінгових) занять.

3. Розроблена експериментальна методика розвитку комунікативної компетентності та складові її психолого-педагогічні засоби, що використовувалися у соціально-психологічних тренінгах, підтвердили свою ефективність. В ЕГ Універ-ЗУНУ та ДЮСШ м. Кременець, відповідно знизилася агресивність із 68,5 % до 24,3 %. Знизилося домінування з 25,2% до 15,5%. Значно знизився відсоток тривожності серед регбісток - з 45,3% до 21,5%. Ригідність також стала нижчою – з 13,5 % до 6,1 %. Значно покращилася результативність участі у змагальній діяльності. Команда з м. Кременця виборола друге місце у першості України (вища ліга), у попередній першості команда зайняла третє місце. Команда «Універ-ЗУНУ», незважаючи на омолодження складу на 80 %, виборола бронзові нагороди першості України (вища ліга).

4. Після застосування експериментальної методики формування комунікативної компетентності з використанням психолого-педагогічних тренінгів (психотехнічні ігри, індивідуальна психокорекція), ігрових методів вирішення конфліктів, релаксаційно-відновлювальних вправ, спеціалізованих засобів навчання та переконання, вправ на корекцію міжособистісної взаємодії регбісток ми отримали наступні результати щодо потенційних можливостей у розвитку комунікативних здібностей регбісток КГ та ЕГ:

- в КГ збільшився відсоток гравчинь з низьким проявом комунікативних здібностей на 7,7 % (2 чол.), інші регбістки КГ залишилися практично на своїх рівнях. Таким чином, можна зробити висновки про те, що більшість регбісток не прагнули встановлювати контакти, відчували себе скуто в

новій команді, погано орієнтувалися в ситуаціях, що складаються. Спортсменки уникали ухвалення самостійних рішень, займали вичікувальну позицію.

- в ЕГ відбулися суттєві зміни, а саме: регбісток з низьким рівнем стало менше на 42,1 % (11 чол.); гравчинь з середнім рівнем збільшилося на 30,75 % (8 чол.), (вони прагнуть контактів із людьми, не обмежують коло свого спілкування, відстоюють свою думку); з високим рівнем збільшилося на 15,4 % (4 чол.) (вони не губляться в новій обстановці, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло партнерів зі спілкування, ці регбістки виявляють ініціативу у спілкуванні та здатні прийняти самостійне рішення у скрутній ситуації).

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Пропоновані нижче рекомендації передбачають систему заходів із боку психолога чи безпосереднє втручання самого тренера як організатора психологічної підготовки регбісток.

Ми відзначаємо, що дуже важливу роль у психологічній підготовці регбісток до змагань грають методи впливу на їхню свідомість. Насамперед це методи переконання та навіювання. Метод переконання є універсальним і за результатами проведеного нами дослідження може успішно використовуватися як у процесі завчасної роботи із забезпечення підготовленості спортсменок до спортивних змагань, так і безпосередньо при підготовці регбійної команди до конкретного виступу. Переконання як словесне впливом геть свідомість спортсменки будується з допомогою аргументів, логічно точних доказів, результатом якого є глибоко відчутна і усвідомлена нова думка спортсменки, її тверда позиція, нове ставлення до різних сторін тренувального процесу, команди, тренеру, себе. До групи основних відносин, які необхідно за допомогою переконання сформувані у регбісток і команди в цілому, входять: позитивне ставлення до спортивного життя взагалі та спортивного режиму, зокрема, позитивне ставлення до виконуваного та майбутнього навантаження та пов'язаного з ними нервово-психічної напруги, позитивне ставлення до спортивного життя тренера, повага до його авторитету, позитивне ставлення до гравців команди, справедлива оцінка їхнього вкладу в загальний результат.

Сформовані методом переконання ставлення регбісток до різноманітних явищ спортивної діяльності впливають на вибірковість поведінки спортсменок, активність їхньої діяльності, їх вирішення, оцінки, цілі та мотиви заняття спортом. Це також безпосередньо відноситься до формування правильних уявлень про міжособистісні відносини в команді, значущість комунікативних здібностей, умінь і якостей для ігрової взаємодії.

Важливу роль процесу переконання відводять безпосередньо перед матчем, тому, що в результаті переконання регбістки отримують логічну та аргументовану інформацію про рівень підготовленості противника, особливості

змагань, суддівську бригаду і, обов'язково, про роль комунікативної компетентності, її конкретні прояви у грі, морально-вольову єдність як результат певних міжособистісних відносин. Такий підхід зміцнює у спортсмена віру у свої сили, здіймає бойовий дух.

Крім методу переконання, у групі методів на свідомість потрібно виділити метод навіювання, якому у підготовці спортсменів ми надавали великого значення.

Основою навіювання, на відміну аргументів і доказів переконання, є глибина довіри до джерела інформації, що забезпечує її некритичне сприйняття. Навіювання на відміну від переконання не вимагає багато часу, дискусій та міркувань, тому найбільш ефективно вдаватися до навіювання в умовах обмеженого часу, необхідності швидкого отримання результату впливу. Метод аутотренінгу як використання навіювання в умовах м'язової релаксації та регуляції скелетних м'язів, детально описаний у наукових джерелах, показав свою ефективність та рекомендується нами до використання у підготовці регбісток з метою підвищення комунікативної компетентності. Аутотренінг передбачає контроль та регуляцію темпу мови, сприяє моделюванню переживань найпростіших емоцій з метою підвищення управління емоційним станом регбісток в умовах напруженої ситуації змагання.

У зв'язку зі специфікою жіночого регбі, використання методів на психіку регбісток посилюється тим, що вони застосовують у групі, що багаторазово посилює силу їхнього впливу. Це відбувається через природне наслідування людей.

Переконання як засіб на свідомість і поведінку спортсменок рекомендуємо застосовувати, як це було в нашому експерименті, в умовах спеціальних бесід, що розкривають значення та зміст міжособистісної компетентності. Таким чином, переконання має передувати проведенню соціально-психологічних тренінгів (СПТ), у яких засобами розвитку міжособистісної компетентності є навіювання, аутотренінг, самоаналіз тощо.

Узагальнюючи думки фахівців та наш досвід, можна стверджувати, що ефективність СПТ обумовлена такими характерними для них процесами, як:

- використання в якості методу мимовільного впливу;
- вплив на емоційний стан учасників тренінгових занять;
- зняття напруженості, розрядка обстановки та відпочинок під час занять;
- вільне та відкрите вираження учасниками своїх думок, почуттів, вислуховування з інтересом інших;
- розвиток здібності та умінь аналізувати та робити висновки.

Рекомендований нами комплекс засобів, педагогічних методів та прийомів дозволить тренерам створювати сприятливий емоційний фон, який є необхідною умовою для досягнення вищих спортивних результатів.

У процесі організації СПТ тренеру необхідно:

- 1) зацікавити своїх вихованців, роз'яснити користь занять, навести приклади зі спортивної практики;
- 2) визначити склад учасників;
- 3) сформулювати мету занять, їх кількість, дні та час;
- 4) вести свій щоденник та після занять по можливості записати у щоденник все, що відбувалося під час сеансу;
- 5) коли курс закінчено, повторно зробити опитування учасниць (присутності групи) чи в індивідуальному порядку;
- 6) звертати особливу увагу на освоєння спортсменками спеціальних психологічних засобів впливу, таких як самонавіювання, самовпевненість тощо;
- 7) чітко планувати весь процес підготовки до змагань;
- 8) стежити за настроєм учасниць у групі, попереджати назрівання конфліктної ситуації у групі;
- 9) виявляти інтерес до турбот, потреб та потреб своїх підопічних;
- 10) виявляти в роботі оптимізм та добре ставлення до всіх спортсменкам без винятку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций / Одесса: Студия «Негоциант», 2004. 127 с.
2. Ашанин ВС, Максименко АП. Определение специальных возможностей игроков регби. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: электрон. науч. конф. Харьков. 2005:17–20.
3. Ашанин ВС, Пасько ВВ, Подоляка ОБ. Удосконалення комплексної спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-регбістів 16–18 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015;1:16–22. 182
4. Базильчук ОВ, Квасниця ОМ. Динаміка показників змагальної діяльності кваліфікованих регбістів. В: Здоров'я, фізичне виховання і спорт в умовах сьогодення. Зб. пр. наук.-практ. конф.; 2012 Вер. 21–22; Хмельницький: ХНУ; 2012, С. 29 -32.
5. Базильчук ОВ, Квасниця ОМ. Показники змагальної діяльності регбістів молодіжного чемпіонату Європи U-20. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;6:77–80.
6. Базильчук ОВ, Ребрина АА, Столітенко ЄВ та ін. Спортивні ігри: навч. посіб. Хмельницький: ХНУ; 2015. 471 с.
7. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. Психологія споту. Навчальний посібник / К.: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
8. Бріскін Ю. Структура та зміст навчальної дисципліни «Професійна майстерність фахівців олімпійського та професійного спорту» / Ю. Бріскін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Х. : ХХПІ, 2000. № 2. С. 19-22.
9. Вахитов ИХ. Особенности изменений показателей насосной функции сердца девушек, систематически занимающихся спортивной игрой регби – 7. Теория и практика физической культуры. 2010:83–5.
10. Вейнберг Р., Гоулд Д. Психология спорта / Изд-во «Олимпийская литература», 2014. 336 с.

11. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія / Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 384 с.
12. Воронко Л. А. Особливості професійного спілкування як важливий компонент педагогічної майстерності тренера фізичної культури / Воронко Л. А., Колєватова Н. М. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2007. Вип. 44. С. 28-32.
13. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.
14. Гарсія А, Фурукс Ж. Регбі. Техніка. Тактика. Тренувальний процес. Париж: Робер Лафон; 1984. 218 с.
15. Денисова Л.В, Хмельницькая И.В, Харченко Л.А. Измерения и методы математической статистики в физической культуре и спорте: учеб. пособие для вузов. Киев: Олимпийская література; 2008. 127 с.
16. Квасниця О.М, Базильчук О.В. Показники змагальної діяльності регбістів молодіжного чемпіонату Європи U-20. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;6:77–9.
17. Квасниця О.М, Садовий О.Б. Аналіз показників компонентів змагальної діяльності збірних команд з регбі-7 за підсумками XXVII Всесвітньої літньої Універсіади. Професійне становлення особистості. 2013;2:210–4.
18. Квасниця О.М. Ефективність програм удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7. В: Науковий часопис Нац. пед. унту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр.; Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова; 2015; 9(79)16:51–5.
19. Квасниця О.М. Показники компонентів змагальної діяльності кваліфікованих гравців у регбі-7: Молода спортивна наука України. Зб. наук. 188 пр. з галузі фіз. культури та спорту; Львів. Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2016, випуск 20, том 1, С. 87–91.

20. Квасниця О.М. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості команд чемпіонату України з регбі-7: Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту в контексті 25-річчя незалежності України. Зб. матеріалів IV регіон. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю; 2016 Трав. 11–13; Харків. Харк. держ. акад. фіз. культури; 2016, с. 53–6.
21. Квасниця О.М. Проблеми контролю фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з регбі-7: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту; Львів. Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2015, випуск 19, том 1, С. 98–102.
22. Квасниця О.М. Програма фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр.; Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2017;5(87)17:44–7.
23. Квасниця О.М. Стан проблеми фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту; Львів. Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2014, випуск 18, том 1, С. 100–5.
24. Кірсанов Д.В. Програма підготовки регбістів Федерації регбі Одеської області / Д.В. Кірсанов // Одеса: ТОВ «Спортдрук», 2013. 26 с.
25. Киселиця О.М. Майстерність педагогічного спілкування майбутнього фахівця фізичної культури та спорту / О.М. Киселиця // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2008. Вип. 55, т. 1. С. 216-219.
26. Козина Ж.Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: монографія. Харьков: Точка; 2009. 396 с. 189
27. Коробейников Г.В. Психофизиологическая организация деятельности человека: монографія. Белая церковь; 2008. 128 с.
28. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
29. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.

30. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
31. Кучин В.А. Комплексный педагогический контроль в системе подготовки квалифицированных юных регбистов. Педагогика, психология. Тез. докл. Всемир. науч. конгр. «Спорт в современном обществе». Тбилиси; 1980, С. 79–80.
32. Маляр Е.І., Маляр Н.С., Дуда Б.П. Особливості використання засобів регбі у процесі фізичного виховання / Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення : // Матеріали ІІ регіонального науково-методичного семінару / за ред. Огністого А.В. Тернопіль : Осадца Ю.В., 2017. С. 75–77.
33. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основні особливості та принципи побудови ефективної гри у регбі / Вісник прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Вип. 29. Івано-Франківськ, 2018. С. 44-48
34. Мартиросян А.А., Подоляка О.Б. Методические основы подготовки команд по регби-7 в ВУЗах Украины: Ермаков С.С, редактор. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Харьков. ХГАДИ; 2005, С. 114–5. 192
35. Мартиросян А.А. Анализ соревновательной деятельности игроков третьей линии нападения в регби. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2001;4:32–3.
36. Мартиросян А.А. Досвід розробки і практичного застосування методики комплексної оцінки фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту; 2004; Львів. Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2004, випуск 8, том 1, С. 262–5.
37. Мартиросян А.А. Комплексная методика развития скоростносиловых способностей квалифицированных регбистов: Ермаков С.С, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2005;20:103–110.
38. Мартиросян А.А. Комплексная оценка физической подготовленности высококвалифицированных регбистов. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2002;5:84–7.

39. Мартиросян А.А. Определение количественных параметров основных видов соревновательной деятельности регбистов. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2004;7:55–7.
40. Мартиросян А.А. Особенности технико-тактической подготовки квалифицированных регбистов. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2003;6:80–2.
41. Мартиросян А.А. Подбор и распределение средств скоростносиловой подготовки относительно игровых позиций регбистов: Ермаков С.С, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2005;21:93–7.
42. Мартиросян А.А. Пути оптимизации скоростно-силовой подготовки квалифицированных регбистов в подготовительном периоде: Ермаков С.С, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2005;23:116–118, 193
43. Мартиросян А.А. Швидко-силова підготовка кваліфікаційних регбістів у підготовчому періоді [автореферат]. Харків: Харківська держ. акад. фіз. культури. 2006. 20 с.
44. Мартиросян А.А. Эффективность экспериментальной методики развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов: Ермаков С.С, редактор. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков. 2005;6:48–53.
45. Месітський ВС, Мартиросян АА, Подоляка ОБ. Визначення оптимальної моделі тактичної підготовки для управління навчально-тренувальним процесом у регбі. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014;4:35–9.
46. Пасько ВВ. Інноваційні технології удосконалення фізичної та технічної підготовленості регбістів на етапі спеціальної базової підготовки [автореферат]. Дніпропетровськ. 2016. 26 с.
47. Пасько ВВ. Совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе учета параметров технической подготовки регбистов. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014;1:86–91. 195

48. Пасько В.В. Совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе учета параметров общей физической подготовки регбистов / В.В. Пасько // Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту; Львів. Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2014, вип. 18, том 1, С. 193–200.
49. Петровська Т.В., Картузова А.А. Види професійних деформацій тренера-викладача з позиції інтерперсональних поведінки / Теорія і методика фіз. виховання. 2011. № 2. С. 114-117.
50. Петровська Т.В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. / К.: НУЦФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2015. 184 с.
51. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учеб. для тренеров: в 2 кн. Киев: Олимпийская література; 2015. Том 1. 680 с.
52. Подоляка О.Б, Мартиросян А.А. Методические основы подготовки команд по регби-7 в вузах Украины: Ермаков С.С, редактор. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сб. науч. тр.; 2005 Янв. 15; Харьков. ХГАДИ; 2005. С. 114–115.
53. Подоляка О.Б, Пасько В.В. Доцільність використання комп'ютерних технологій у регбі: Матеріали VII Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Київ, 2010;8, С. 28–9.
54. Подоляка О.Б, Пасько В.В. Навчальна комп'ютерна програма „регбі13” для вдосконалення навчально-тренувального процесу в регбіліг. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011;4:163–8.
55. Подоляка О.Б. Основні складові системи модульного навчання і контролю базовим елементам регбі у вищому навчальному закладі: Ермаков С.С, редактор. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в вузах. Сб. науч. тр. 2006 Февр. 7; Харьков. ХГАДИ; 2006, С. 114– 8.
56. Регбі. Регбіліг: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет; 2013. 86 с.

57. Сабинин Л.Т, Чечеткина Т.В. Социализация подростков через приобщение к занятиям спортом на примере регби. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009;2:100–7.
58. Сабіров О.С. Становлення та розвиток регбі в Україні. Молодіжний науковий вісник. Серія: Фізичне виховання і спорт. Луцьк. Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки; 2012, випуск 7, С. 19–22.
59. Сабіров О.С. Формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять з регбі [автореферат]. Луцьк. 2015. 20 с.
60. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Харків : «ОВС», 2008. 256 с.
61. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / Редагування та упорядкування // Івано-Франківськ: «Інін», 2013. 226 с.
62. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів / Шинкарук Оксана, Лисенко Олена, Федорчук Світлана // Фізична культура, спорт та здоров'я нації”: збірник наукових праць. Випуск №3 (22). Вінниця, 2017. С. 469-476.
63. Шеремет І.В. Регбі як спортивна гра та засіб підготовки фахівців з фізичного виховання. Наукові записки Терноп. нац. пед. унту імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. Тернопіль; 2010; 1:259–263.
64. Argus C, Keogh JW.L. Characterization of the differences in strength and power between different levels of competition in rugby union athletes // J Strength Cond Res. 2012;26:2698–2704.
65. Austin D.J, Gabbett T.J, Jenkins D.G. Reliability and sensitivity of a repeated high-intensity exercise performance test for rugby league and rugby union. J Strength Cond Res. 2013;27(4):1128–35
66. Baker D.G, Newton R.U. Comparison of lower body strength, power, acceleration, speed, agility, and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players. J Strength Cond Res. 2008;22(1):153– 8.

67. Durcan L, Coole A, McCarthy E, et al. The prevalence of patellar tendinopathy in elite academy rugby: A clinical and imaging study. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2014;17(2):173–176. doi:10.1016/j.jsams.2013.05.014.
68. Duthie G.M, Pyne D.B, Hopkins W.G, et al. Anthropometry profiles of elite rugby players: quantifying changes in lean mass. *Brit J Sport Med*. 2006;40(3):202– 7.
69. Elloumi M, Makni E, Moalla W, et al. Monitoring training load and fatigue in rugby sevens players. *Asian J Sports Med*. 2012;3(3):175–84
70. Tooley E, Bitcoin M, Briggs A, West J. Estimates of Energy Intake and Expenditure in Professional Rugby League Players. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2015;10(2/3):551–560.
71. Fuller C.W, Taylor A, Molloy M.G. Epidemiological study of injuries in international rugby sevens. *Clin J Sport Med*. 2010;20(3):179.
72. Gabbett T.J. Incidence of injury in semi-professional rugby league players. *British Journal of Sports Medicine*. 2003;37(1):36–43.
73. Gabbett T.J, Jenkins D.G, Abernethy B.A. Physical demands of professional rugby league training and competition using microtechnology *J Sci Med Sport*. 2012;15: 80–86.
74. Gabbett T.J, Jenkins D.G, Abernethy B. Correlates of tackling ability in high-performance rugby league players. *J Strength Cond Res*. 2011;25(1):72–9.
75. Gabbett T.J, Jenkins D.G, Abernethy B. Relationships between physiological, anthropometric, and skill qualities and playing performance in professional rugby league players. *J Sport Sci*. 2011;29(15):1655–64.
76. Gabbett T.J, Jenkins D.G, Abernethy B. Relative importance of physiological, anthropometric, and skill qualities to team selection in professional rugby league. *J Sport Sci*. 2011;29(13): 1453–61.
77. Higham D.G. Physiological, anthropometric and performance characteristics of rugby sevens players. *Int J Sports Physiol Perform*. 2013;8:19–27.
78. Higham Dean Glen. *Applied Physiology of Rugby Sevens: Performance Analysis and Elite Player Development*. A thesis for the degree of Doctor of Philosophy. University of Canberra; 2013. 252 p.

79. Higham D.G, Pyne D.B, Anson J.M, et al. Movement patterns in rugby sevens: effects of tournament level, fatigue and substitute players. *J Sci Med Sport*. 2012;15(3): 277–82.
80. Higham D.G, Pyne D.B, Anson J.M, et al. Physiological, anthropometric, and performance characteristics of rugby sevens players. *Int J Sports Physiol Perform*. 2013;8(1):19–27.
81. Ross Alex, Nicholas David Gill, John Cronin. Match Analysis and Player Characteristics in Rugby Sevens. *Sports Med*. 2014;44:357–367.
82. Rugby Canada. Community & Country : Long-Term Rugby Development Model; 2008, P. 43.
83. Smart D, Hopkins W.G, Quarrie K.L, et al. The relationship between physical fitness and game behaviours in rugby union players. *Eur J Sport Sci*. 2011:1–10.
84. Smart D.J, Hopkins N.D, Gill N.D. Differences and changes in the physical characteristics of professional and amateur rugby union players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2013;27:3033–4. 209
85. Smart D. Physical Profiling of Rugby Union Players: Implications for Talent Development Auckland University of Technology; 2011. 167 p.
86. Smart Daniel J. Physical Profiling of Rugby Union Players: Implications for Talent Development. A thesis for the degree of Doctor of Philosophy. Auckland University of Technology; 2011. 182 p.
87. Smart D.J. Physical profiling of rugby union players: implications for talent development (thesis). Auckland: AUT University; 2011.
88. Suárez-Arrones L.J, Núñez F.J, Portillo J, et al. Running demands and heart rate responses in men Rugby Sevens. *J Strength Cond Res*. 2012;26(11):3155–9.
89. Suárez-Arrones L.J, Portillo L.J, González-Ravé J.M, Muñoz V.E, Sanchez F. Match running performance in Spanish elite male rugby union using global positioning system. *Isokinetics and Exercise Science* 2012; 20: 77–83.
90. Takahashi I, Umeda T, Mashiko T, et al. Effects of rugby sevens matches on human neutrophil-related non-specific immunity. *Br J Sport Med*. 2006;41(1):13– 8.

91. Till K, Tester E, Jones B, Emmonds S. Anthropometric and physical characteristics of English academy rugby league players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2014;28(2):319–327.
92. Thoburn P. Taking Rugby with «Thorbs», Noth Shore's / P. Thoburn. New York, 2016. P. 4.
93. Wayne S. Smith Wayne re join All Blacks coaching staff for 2015 / S. Wayne. Wellington, 2015. P. 3-5.
94. Wheeler K.W. Changes to straight-line sprinting foot positions during a rugby union based agility task. *New Zealand Journal of Sport Medicine*. 2010;37(1):12–9.
95. Wheeler K.W. Tactical and technical factors associated with effective ball offloading strategies during the tackle in rugby league. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2011;11(2):392–409.
96. Wheeler Keane. Agility Skill Execution in Rugby Union. / Keane Wheeler // University of the Sunshine Coast. – Queensland, Australia, 2009. P. 372.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Критерії оцінки міжособистісної взаємодії між тренером та спортсменом

№ з/п	Спостережувані показники у спортсмена	Умовні оцінки
1	Прагне до всебічного спілкування з тренером, повністю виконує його вказівки, виявляючи при цьому елементи творчості	5
2	Охоче підтримує контакти з тренером, виконує його вказівки, але не виявляє при цьому ініціативи	4
3	До спілкування не прагне, не відкидає поради тренера, але зацікавленості в їх отриманні не виявляє	3
4	До спілкування з тренером ставиться негативно, вказівки виконує формально, виявляючи дратівливість, шукає доводи до того, щоб не виконати вказівки	2
5	Прагне уникнути контактів з тренером, не виконує вказівок, намагається робити навпаки, відкрито конфліктує	1

АНКЕТУ (КОС-1)

Дайте відповідь на всі ці питання - якщо Ваша відповідь, позитивний ставте знак ** + ", якщо від'ємний, ставте знак ** - ".

P.S. (Заповнювати анонімно)

1. Чи багато у вас друзів, з якими постійно спілкуєтесь?
2. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до ухвалення ними вашої думки?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи, заподіяної Вам кимось із Ваших товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації?
5. Чи маєте Ви прагнення встановити нові знайомства з різними людьми?
6. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
7. Чи вірно, що Вам приємніше проводити час із книгою чи за якимось іншим заняттям, ніж із людьми?
8. Якщо виникли деякі перешкоди у здійсненні Ваших намірів, чи легко Ви відступаєте від них?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за Вас за віком?
10. Чи любите Ви організовувати та вигадувати зі своїми товаришами різні ігри та розваги?
11. Чи важко Вам включатися до нових для вас компаній?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні ті справи, які слід було б виконати сьогодні?
13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи намагаєтесь Ви домогтися, щоб Ваші товариші діяли відповідно до Вашої думки?
15. Чи важко Ви освоюєтесь у новому колективі?
16. Чи правда, що у Вас немає конфліктів з Вашими товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?
17. Чи прагнете Ви при нагоді познайомитися і поговорити з новою людиною?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ ви берете ініціативу на себе?
19. Чи часто Вас дратують люди, що оточують Вас, і чи хочеться Вам побути одному?

Продовження ДОДАТКУ 2

20. Чи правда, що Ви зазвичай погано орієнтуєтесь у незнайомій для Вас обстановці?
21. Чи подобається Вам постійно перебувати серед людей?
22. Чи виникає у Вас роздратування, якщо Вам не вдається закінчити розпочату справу?
23. Чи відчуваєте Ви почуття утруднення, незручності чи сором'язливості, якщо доводиться виявляти ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що ви стомлюєтесь від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любите Ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу під час вирішення питань, що стосуються інтересів Ваших товаришів?
27. Чи правда, що Ви почуваетесь невпевнено серед малознайомих Вам людей?
28. Чи правда, що Ви рідко прагнете доказу своєї правоти?
29. Чи вважаєте Ви, що Вам не доведеться особливих труднощів внести позбавлення в малознайому компанію?
30. Чи брали Ви участь у громадській роботі у школі, класі, групі?
31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?
32. Чи вірно, що Ви не прагнете відстоювати свою думку чи рішення, якщо вона не була одразу прийнята Вашими товаришами?
33. Чи відчуваєте себе примушено, потрапивши в незнайому компанію?
34. Чи ви організовуєте різні заходи для своїх друзів?
35. Чи правда, що Ви не почуваетесь досить впевненим і спокійним, коли доводиться говорити щось великій групі людей?
36. Чи часто Ви спізнюєтесь на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи правда, що у Вас багато друзів?
38. Чи часто Ви опиняєтесь у центрі уваги у своїх друзів?
39. Чи часто Ви бентежитесь, відчуваєте незручність при спілкуванні з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваетесь в оточенні великої групи своїх товаришів?

ШКАЛА "ТС - 1"

ІНСТРУКЦІЯ: Уважно прочитайте кожну з наведених нижче думок. Якщо Ви вважаєте, що воно вірне і відповідає Вашим відносинам з Вашим тренером, то закресліть "так", якщо воно неправильне, то закресліть "ні".

1. Тренер вміє точно передбачити результати своїх вихованців ТАК - НІ
2. Мені важко ладнати з тренером ТАК - НІ
3. Тренер - справедлива людина ТАК - НІ
4. Тренер вміло підводить нас до змагань ТАК - НІ
5. Тренеру явно не вистачає чуйності у відносинах з людьми ТАК - НІ
6. Слово тренера для мене - закон ТАК - НІ
7. Тренер ретельно планує тренувальну роботу з нами ТАК - НІ
8. Я цілком задоволений тренером ТАК - НІ
9. Тренер недостатньо вимогливий до мене ТАК - НІ
10. Тренер завжди (саме завжди!) може дати розумну пораду ТАК - НІ
- II . Я повністю довіряю тренеру ТАК-НІ
12. Оцінка тренера дуже важлива для мене ТАК - НІ
13. Тренер, в основному, тренує за шаблоном (нічого нового) ТАК - НІ
14. Працювати з тренером – одне задоволення (завжди) ТАК – НІ
15. Тренер приділяє мені мало уваги ТАК - НІ
16. Тренер, як правило, не враховує моїх індивідуальних особливостей. ТАК - НІ
17. Тренер погано відчуває мій настрій ТАК - НІ
18. Тренер завжди вислухає мою думку ТАК-НІ
19. У мене немає сумнівів у правильності та необхідності методів та засобів які застосовує тренер ТАК-НІ
20. Я не ділитимуся з тренером своїми потаємними думками ТАК - НІ
21. Тренер карає мене за найменшу провину ТАК-НІ
22. Тренер добре знає мої слабкі та сильні сторони ТАК - НІ
23. Я хотів би стати схожим на нашого тренера (характером, поведінкою) ТАК-НІ
24. У нас з тренером - суто ділові відносини ТАК-НІ