

ФОРМИРОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ СПОРТСМЕНАМИ КАК ФАКТОР СОЗДАНИЯ КОМАНДЫ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ



Ячменёва Е.А. – главный тренер Региональной общественной организации «Федерация фитнес-аэробики Республики Татарстан», Казань EAYachmenjova@krfu.ru; тел. 8-917-8676515

Ключевые слова: психологические и межличностные связи, команда, сборы, социограмма.
Keywords: psychological and interpersonal communication, team, training camp, sociogram.

Резюме. Актуальность проблемы установления в команде хороших психологических и межличностных связей обусловлена ежегодной сменой членов группы в связи с окончанием университета и поступлением новичков. В статье автор представляет проблему, приводит ее наглядно в виде социограммы – тестирования членов команды, и предлагает учебно-тренировочные сборы как один из эффективных способов улучшения психологических и межличностных связей между спортсменами.

Введение. Формирование спортивных команд в профессиональных учебных заведениях сопровождается определенными трудностями, связанными, например, с постоянной занятостью членов команды процессом обучения и с ежегодной сменой состава в связи с окончанием обучения старшекурсников, а главное, с тем, что большинство обучающихся ранее вообще не занимались спортом.

В дисциплинах фитнес-аэробики требуется постоянное взаимодействие членов команды [6]. Непосредственный физический контакт с партнером по команде во время выступления очень редок (члены команды «контактируют» главным образом эмоционально), но в связи с тем, что на протяжении всего выступления команда должна действовать синхронно и слаженно, то каждый участник вносит свой вклад в достижение общегрупповой цели. Таким образом, в фитнес-аэробике потребность в общении членов группы и в успешном решении групповой задачи непосредственно влияет на качество выступления команды на соревнованиях.

Summary. The establishment of good psychological and interpersonal relationships in a team is an actual problem because each year students graduate university and freshmen entering causes team members change. The author presents in this article the problem and clearly describes in a sociogram of team members testing. Besides, the author offers training camps as one of the effective ways to improve psychological and interpersonal relationships between athletes.

Постановка проблемы. Перед тренером сборной команды университета встает сложная задача – собрать не только физически подготовленных студентов, но и научить их работать в команде, так как командный результат полностью зависит от каждого участника в равной степени.

Оптимизация социально-психологического климата в спортивной команде – важный ресурс ее соревновательной эффективности. Специфика командной спортивной деятельности требует от тренера постоянного анализа динамики отношений спортсменов с учетом их индивидуально-психологических особенностей [1]. Оптимальный социально-психологический климат в спортивной команде оказывает прямое положительное влияние на эффективность соревновательной деятельности спортивной команды, а также на динамику раскрытия таланта отдельных спортсменов, которым необходима определенная атмосфера, чтобы проявлять свои способности в ходе соревнований, чувствуя поддержку команды.

Преодоление межличностных конфликтов в спортивных командах следует возложить на тренера, что в значительной мере обусловлено спецификой его профессионально-педагогической деятельности [2]. Преодоление межличностных конфликтов необходимо рассматривать как комплекс мер, направленных на предупреждение и разрешение противоречий. Предупреждение конфликтов в спортивной команде связано с оптимальным формированием условий жизне-деятельности, бесконфликтного поведения и взаимодействия тренера и спорт-сменов, принятие рациональных управленческих решений. Конструктивное разрешение межличностных конфликтов заключается в использовании способов, методов и приемов разрешения конфликтов в педагогической деятельности тренера, на основе профессионального взаимодействия в спортивной команде.

Социально-психологическую атмосферу определяет прежде всего характер нигде не зафиксированных, но достаточно высоких требований, предъявляемых коллективом к личности, содержание нравственных критериев, которыми коллектив регулирует поступки своих членов. Другими словами, в каждой группе существует коллективное мнение, которое призвано поощрять дисциплинированных, работоспособных, отзывчивых, инициативных спортсменов и осуждать ленивых, искоренять антиобщественные проявления, спланировать коллектив. Именно тренеру следует контролировать коллективное мнение. Благоприятный социально-психологический климат группы складывается из наличия уз товарищества, взаимопонимания, доброжелательности и поддержки (что формирует у спортсменов чувство уверенности, стимулирует проявление положительных эмоций), строгого соблюдения этических норм поведения (так как при высоком психическом напряжении и утомлении человек чаще проявляет раздражение, грубость, более подвержен апатии, вследствие чего повышается значение нравственных качеств) [3].

Первой ступенью в создании благоприятной психологической обстановки и положительных взаимоотношений между членами команды является создание взаимопонимания. Для взаимопонимания между членами команды требуется терпение со стороны партнеров по общению, особенно при возникновении разногласий по некоторым вопросам, сдержанность и уступчивость, терпимое отношение к маленьким слабостям партнеров, если они не мешают общему делу [4]. Нужно учитывать, что сборная команда высшего учебного заведения включает в себя студентов разного возраста и степени физической подготовленности, у которых различные интересы и увлечения, привычки, характер, жизненный опыт. Тренер обязан научить членов команды рассматривать замкнутость и молчаливость или общительность и

разговорчивость, суровость и смешливость каждого из студентов как данность, которую нельзя изменить. Нельзя подгонять всех под один шаблон. Тем более не допускать насмешки над членами команды. Эту проблему можно решить с помощью психологических упражнений.

Вторым этапом является выявление потенциального лидера в команде. Это должен быть студент, способный принять на себя ответственность за деятельность команды, который будет направлять энергию команды нужное русло и уравнивать положение, если группа или ее отдельные члены попадут в условия соревновательного стресса [5]. Тренеру следует выбирать капитана не путем выявления популярности его у различных членов команды, а попытаться определить формальными и неформальными способами, кого в группе считают наиболее способным помочь достижению общегрупповых целей.

Тренер же, как лидер команды с очевидными признаками власти, и лидер-спортсмен должны суметь сформировать у себя правильное отношение к умеренной внутригрупповой напряженности и конфликтам, возникающим между членами команды. Наличие умеренных межличностных конфликтов, по-видимому, свидетельствует о том, что большинство членов команды ориентированы больше на задачу, чем на межличностные отношения, что обычно характерно для групп, выступающих более успешно.

В-третьих, при формировании новой команды, или же при поступлении в команду новых участников, тренеру необходимо работать над знакомством участников команды между собой и преемственностью новичка.

Как один из наилучших способов не только профессионального роста, но и для психологического сближения команды предлагаются учебно-тренировочные сборы.

Организация и методы исследования. Состав сборной команды по фитнес-аэробике Казанского Приволжского Федерального Университета в начале нового учебного года всегда изменяется. В 2014-15 учебном году в сентябре месяце были приняты три новые участницы, а в ноябре – еще две. Общий состав команды стал 12 человек. Девушки учатся в разных институтах и за пределами спортивного зала никак не контактируют друг с другом, не имеют спортивных навыков, следовательно, им было очень сложно вливаться в коллектив. В конце ноября месяца девушки были протестированы на групповую сплоченность.

Групповую сплоченность можно оценивать различными способами. Одним из наиболее распространенных методов является построение социограммы на основании опроса членов группы, которым предлагается выбрать наиболее и наименее

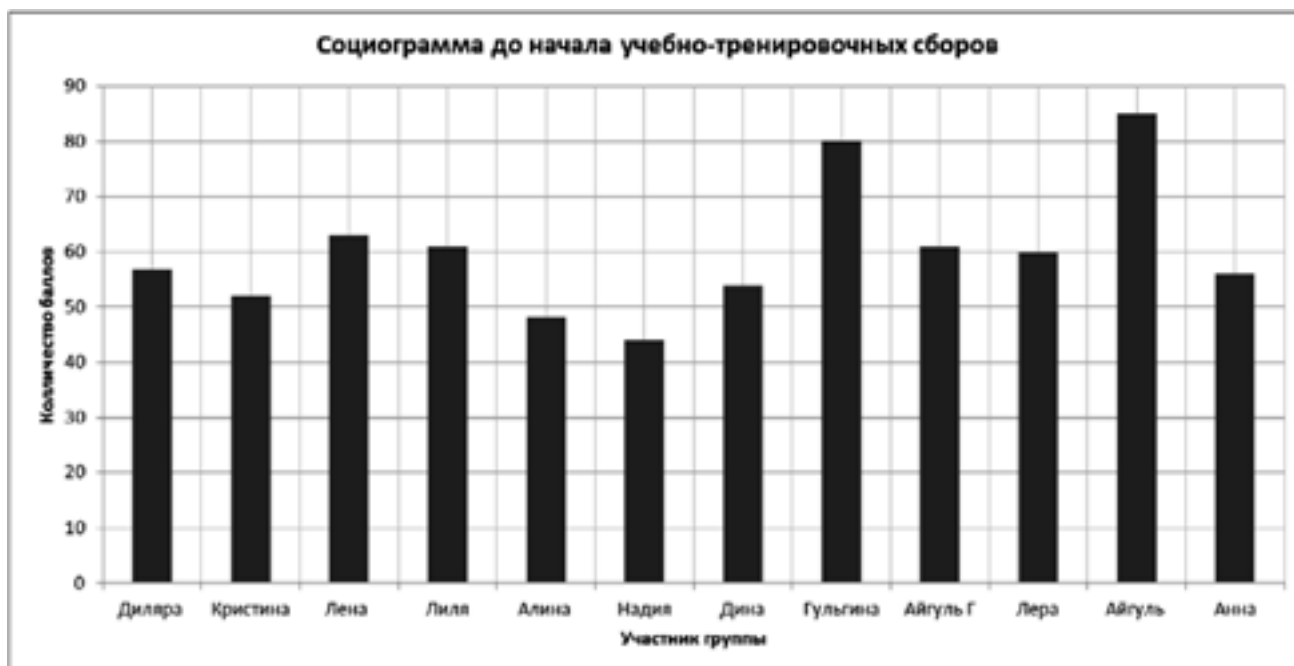


Рис. 1. Результаты социогаммы по опросу до учебно-тренировочных сборов

предпочитаемого друга и партнера по совместной деятельности [5].

Социограмма может не только не принести никакой пользы, но даже нарушить межличностные отношения в команде, если не объяснить цели исследования, неправильно проводить сам опрос и интерпретировать полученные результаты. Существенно на результаты опроса влияет и предлагаемый критерий выбора «друга» или «партнера» по совместной деятельности. Поэтому участникам команды было предложено распределить спортсменов по следующему критерию рейтинга: кто, по их мнению, вносит наибольший вклад в успех группы, кто может принять на себя ответственность за деятельность команды и к кому можно обратиться за помощью в вопросах спортивной деятельности. И распределить участников команды от 1 (от первого) до 11 (последнего).

Результаты исследования. Результаты социогаммы представлены на рисунке 1.

В таблице один представлены результаты выборки участников команды. По результатам первого опроса (до учебно-тренировочных сборов) можно сделать следующие выводы:

1. Явными непопулярными членами группы являются две новенькие девушки, пришедшие в состав команды позже всех.
2. Лидеры, которые наметились в старом составе, вызывают некоторый негатив со стороны новых участников команды, что, возможно, связано с их требовательностью по отношению к членам группы.
3. Можно выделить существование двух группировок – это старые и новые участники.
4. Выявление общего лидера крайне затруднительно.

Таблица 1

Результаты социологического опроса участников команды до учебно-тренировочных сборов.

	Диляра	Кристина	Лена	Лиля	Алина	Надия	Дина	Гульгина	Айгуль Г	Лера	Айгуль	Анна
Диляра	0	1	2	1	2	4	3	11	7	10	11	8
Кристина	1	0	1	2	1	5	2	10	5	8	10	9
Лена	4	6	0	6	6	6	4	3	6	7	9	10
Лиля	6	4	5	0	3	3	6	9	11	9	7	4
Алина	2	5	6	1	0	2	5	8	8	5	8	3
Надия	3	2	3	4	5	0	1	5	9	6	6	1
Дина	5	3	4	2	4	1	0	7	10	11	5	2
Гульгина	11	10	11	11	10	10	11	0	4	4	4	5
Айгуль Г	8	9	7	10	9	7	8	1	0	2	2	6
Лера	7	8	9	8	7	8	9	4	1	0	1	7
Айгуль	10	11	10	9	11	11	10	6	3	3	0	11
Анна	9	7	8	7	8	9	7	2	2	1	3	0

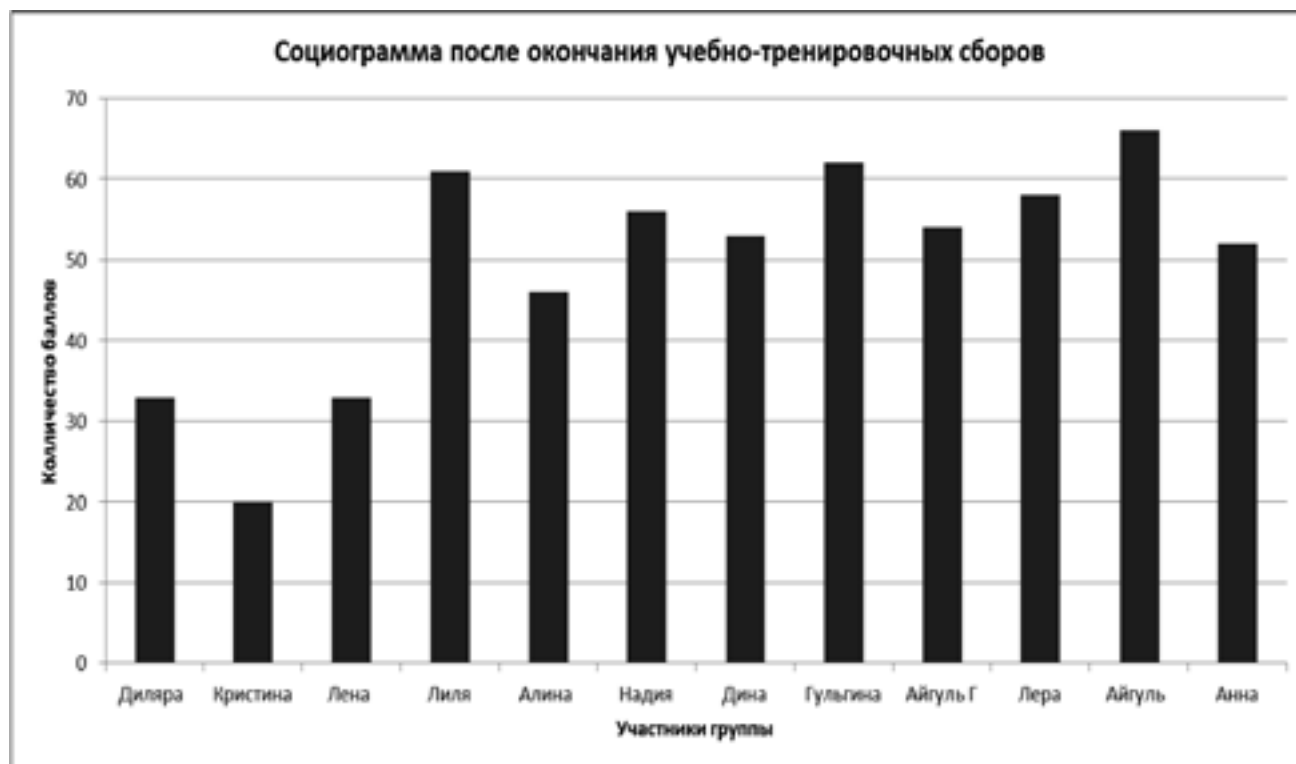


Рис. 2. Результаты социогаммы по опросу после учебно-тренировочных сборов

Решением для улучшения межличностных связей между членами команды было проведение учебно-тренировочных сборов во время зимних каникул. Тренировочный и бытовой процессы были выстроены так, чтобы участники команды как можно больше контактировали между собой, чувствовали необходимость друг в друге и поддержку со стороны членов группы. Также с членами команды проводились психологические упражнения на сближение коллектива, где перед участниками ставились задачи, решение которых возможно только при действии сообща.

Для того, чтобы подготовить спортсменов к работе в команде и к выступлению, тренер настраивает их на позитивное мышление, используя методику

«Девять психических навыков успешного спортсмена» по Jack J. Lesyk, Ph.D [8]. Данная методика включает в себя следующие пункты: сохранение позитивного настроения; поддержка высокого уровня самомотивации; установление высоких, но реалистичных целей; эффективное общение с людьми; использование положительного разговора с самим собой; использование положительных мысленных образов; управление тревогой; управление своими эмоциями; поддержка концентрации [7]. Проводя в тренировочном процессе со спортсменами беседы такого плана и упражнения на эмоциональный контроль, тренер настраивает каждого члена команды на то, что такая задача, как выступление на соревнованиях с успеш-

Таблица 2

Результаты социологического опроса участников команды после учебно-тренировочных сборов.

	Диляра	Кристина	Лена	Лиля	Алина	Надя	Дина	Гульгина	Айгуль Г	Лера	Айгуль	Анна
Диляра	0	1	1	1	3	3	3	5	3	6	5	5
Кристина	1	0	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2
Лена	4	3	0	6	5	4	5	3	4	1	2	1
Лиля	5	4	5	0	4	4	5	7	9	8	9	6
Алина	2	2	5	3	0	4	4	5	7	7	6	5
Надя	4	5	3	4	4	0	1	7	9	7	7	6
Дина	3	4	4	3	2	1	0	7	8	7	8	6
Гульгина	8	7	7	9	10	7	8	0	1	5	5	3
Айгуль Г	7	6	7	7	7	7	7	1	0	4	4	4
Лера	7	7	6	8	8	6	7	6	6	0	1	3
Айгуль	9	7	8	9	9	7	9	4	5	4	0	4
Анна	6	6	6	8	6	6	6	4	4	3	3	0

ным показателем имеющихся навыков, сильна для всех.

По окончании учебно-тренировочных сборов все члены команды были вновь протестированы. Перед тестированием члены команды сами задали вопрос о том, есть ли у них возможность расставлять одинаковый рейтинг для членов команды, в чем они и получили разрешение. Так как если сами члены команды уже явно не считают кого-то из членов команды явно непопулярными, или кто-то стал для них ближе и поднялся на один уровень с другим членом группы – это уже явное достижение. Результаты тестирования после учебно-тренировочных сборов представлены на гистограмме 2 и в таблице 2.

По результатам тестирования спортсменов по окончании учебно-тренировочных сборов можно сделать следующие выводы:

1. Произошло явное сближение участников команды, нет ярко выраженных непопулярных членов.

2. Снижился общий суммарный балл, что говорит по снижению уровня негативности между членами группы.

3. Выявился явный лидер, к которому участники команды в большинстве своем могут обратиться по тренировочным вопросам.

4. Практически все члены команды воспринимают друг друга на равном уровне, что характеризует их как единую команду.

Выводы. Внешнее межличностное общение – это реально наблюдаемое коммуникативное пове-

дение партнеров, выражающееся, главным образом, в форме речевых и неречевых обращений. Анализ внешней стороны общения позволяет получить представление о том, как происходит контактирование: кто с кем и как общается, все ли участники включены в межличностные связи, какого рода информация преобладает в обращениях [3]. Хорошие и стабильные межличностные отношения в команде уравновешивают психологическое состояние спортсменов и придают участникам команды больше уверенности в способности достижения командных целей.

Как индикатор межличностных отношений был выбран способ социограмм.

Социограммы позволяют выявить такие важные параметры группы, как высоко- и низкооцениваемые члены, наличие группировок, связанных взаимными симпатиями, изолированных и непопулярных членов команды и выявлению лидера.

Кроме того, социограммы могут быть использованы для оценки групповой сплоченности или ее отсутствия на протяжении какого-то времени. С помощью периодических опросов и построения социограмм можно выявить изменения, характерные для группы, и сопоставить их с результативностью выступления команды в течение сезона.

Как способ достижения здоровых психологических и межличностных связей были выбраны учебно-тренировочные сборы. В завершении которых, результат сближения команды и улучшения климата был полностью достигнут.

Литература.

1. Блинов, В.А. Управление конфликтными взаимоотношениями при подготовке юных футболистов на этапе углубленной специализации: Монография / В.А. Блинов, М.И. Романов, И.А. Арбузин. – Омск, 2007. – 75 с.
2. Воронин И.Ю. Преодоление межличностных конфликтов в спортивной команде: Диссертация на соискание ученой степени. – Белгород, 2000. – 187 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
5. Кретти, Брайент Дж. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
6. Ячменёва Е.А. Влияние учебно-тренировочных сборов на психологические связи между членами команды по фитнес-аэробике, с.169-171. Наука и образование: векторы развития: материалы II Международной научно-практической конференции./гл. ред. М.П. Нечаев. – Чебоксары: Экспертно-методический центр, 2014. – 192 с.
7. Ячменёва Е.А. Индивидуальная психологическая подготовленность спортсмена к соревнованиям, как одна из составляющих успеха команды в целом, с. 233-235. Инновации в науке: пути развития: материалы VI Международной заочной научно-практической конференции. / гл. ред. М.П. Нечаев. – Чебоксары: Экспертно-методический центр, 2015. – 236 с.
8. Jack J. Lesyk, Ph.D., The Nine Mental Skills of Successful Athletes [Электронный ресурс] // URL: <https://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-overview> (дата обращения: 18.02.2015)