

**РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКСНОЕ ПОЗНАНИЕ СОВРЕМЕННОГО
ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА**

**SECTION II. COMPLEX COGNITION OF THE MODERN
PERSON AND SOCIETY**

УДК: 159

DOI: 10.25629/НС.2024.07.03

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНЫХ КОМАНД В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ**

Бабичев И.В.

Сочинский государственный университет

Аннотация

Основная задача, решаемая в рамках настоящего исследования – определение основных особенностей психологической подготовки спортивных команд в детско-юношеском спорте, с точки зрения решаемых задач, используемых методов и обеспечения необходимых условий такой подготовки. Реализация данной задачи позволяет уточнить содержание психологической подготовки применительно к детским и юношеским спортивным командам. Исследование проводилось с помощью теоретического анализа существующих в современной психологии представлений о проблеме психологической подготовки спортивных команд. В результате проведенного исследования определено, что особенной задачей психологической подготовки спортивных команд в детско-юношеском спорте является развитие определенных спортивно важных качеств, необходимых для наилучшего взаимодействия игроков в команде: коммуникативных качеств, эмпатии и пр. Кроме того, выделены особые задачи психодиагностики для командных дисциплин, среди которых, определение уровня сплоченности команды, особенности социально-психологического климата внутри нее и выявление потенциальных лидеров. В качестве особого условия для эффективной психологической подготовки спортивных команд определено наличие в структуре психологической компетентности тренера знаний в области социальной психологии. Полученные результаты позволяют дополнительно конкретизировать практические аспекты работы психолога в детских и юношеских спортивных командах.

Ключевые слова

Психологическая подготовка, спортивная команда, детско-юношеский спорт, тренер.

Введение

В настоящее время для большинства специалистов в области спорта становится очевидно то, что полноценная психологическая подготовка спортсменов должна осуществляться еще на этапах их начальной спортивной подготовки и спортивного совершенствования, т. е. в рамках системы детско-юношеского спорта, и по сути, осуществляться параллельно с физической, технической и тактической подготовкой.

Командные виды спорта не являются здесь исключением. Более того, процесс этот может быть более трудоемким, чем в индивидуальных дисциплинах, поскольку психологическая под-

готовка здесь предполагает помимо формирования психологической готовности каждого конкретного спортсмена еще и укрепление, и усиление необходимых взаимосвязей внутри спортивного коллектива.

С точки зрения А.Ю. Коломейцева, спортивная команда представляет собой одну из разновидностей малых групп, включающей в себя от 2 до 25 человек, объединенных общими задачами спортивной деятельности под контролем и руководством тренера. Для успешной деятельности команды важны такие факторы, как психологическая совместимость спортсменов, идентичность их мышления, схожая мотивация и система ценностей, сравнимый уровень мастерства и т.п. [9].

При этом, не стоит относить к командным видам спорта те спортивные дисциплины, которые помимо индивидуального зачета имеют еще и командный зачет, но не предполагающие непосредственного взаимодействия между участниками команды. Например, эстафеты в легкой атлетике, лыжных гонках и т.п. или командный зачет в художественных видах спорта, когда успех команды определяется суммой индивидуальных результатов каждого из ее участников [8].

У спортсменов, входящих в команду, есть общая цель — достижение необходимого результата (победы в матче), что зависит, в том числе, от координированных усилий всех членов команды, их сплоченности, наличия чувства ответственности за результаты совместной деятельности [14]

Соответственно, командные виды спорта подразумевают свою определенную специфику и некоторые отличия от индивидуальных дисциплин, в том числе, и в контексте психологической подготовки спортсменов.

Одновременно существуют и свои особенности психологической подготовки на начальном этапе спортивной подготовки и спортивного совершенствования, определяемые, прежде всего, спецификой детского и юношеского возраста [7].

Таким образом, определение основных особенностей психологической подготовки спортивных команд в детско-юношеском спорте может быть крайне актуальной задачей, прежде всего, с точки зрения практической деятельности психологов, работающих с ними. До настоящего времени данная проблематика, по нашему мнению, не получила достаточной разработанности, что и определяет актуальность настоящего исследования.

Цель исследования — выделить основные особенности психологической подготовки спортивных команд в детско-юношеском спорте.

Результаты

В целом психологическая подготовка спортсменов представляет собой процесс, осуществляемый спортсменом, тренером и психологом (при его наличии), направленный на формирование у спортсмена высокого уровня психологической подготовленности, подразумевающий возможность обретения спортсменом оптимальных психических кондиций (оптимального психологического состояния), позволяющих в полной мере реализовывать имеющийся спортивный потенциал, т. е. показывать наилучшие для себя результаты соревновательной деятельности.

Соответственно психологическая подготовка спортивных команд предусматривает повышение уровня психологической подготовленности каждого члена команды, а также, формирование наиболее позитивного и конструктивного психологического климата внутри спортивного коллектива, способствующего усилению уровня командного взаимодействия.

Одной из основных задач психологической подготовки спортсменов, вне зависимости от вида спорта, является повышение уровня развития спортивно важных качеств, тех качеств личности, которые необходимы для достижения высоких результатов в спорте.

При этом необходимо отметить, что требования к спортивно важным качествам спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта, несмотря на некоторый общий характер

(например, во всех видах спорта необходима конструктивная мотивация, высокая самооценка, развитая саморегуляция, позитивное мышление и т.п.), могут существенно отличаться.

Так, для командных дисциплин более важны коммуникативные и нравственные качества спортсменов, нормативность их поведения и степень ответственности, ориентация на общие цели и т.д. При этом, выраженный эгоцентризм, конфликтность, низкий коммуникативный потенциал личности и т.п., могут выступать в качестве факторов риска для занятий командными видами спорта. В свою очередь, индивидуальные виды спорта предполагают больший уровень автономности в принятии решений, нацеленности на самосовершенствование, склонность к доминированию и т. д. [8].

Таким образом, одной из отличительных особенностей психологической подготовки в командных видах спорта является свой определенный перечень требований к личности спортсмена. Среди качеств, необходимых спортсменам, являющихся членами спортивной команды, мы, в первую очередь, выделяем следующие:

- ориентацию на коллективные цели и задачи;
- наличие в мотивационной сфере спортсмена, помимо прочего, выраженной потребности в принадлежности к команде;
- коммуникативные качества: открытость и искренность в общении, способность быстро и доступно излагать свои мысли, умение слушать и понимать другого человека, способность избегать конфликтных ситуаций и эффективно из них выходить и т. п.;
- достаточно высокий (по крайней мере, в сравнении с индивидуальными видами спорта) уровень эмпатии, умение сочувствовать и сопереживать ближнему;
- низкий уровень эгоцентризма, адекватный уровень агрессивности и склонности к доминированию.

Следует отметить, что развитие как выше указанных, так и других спортивно важных качеств следует начинать в детском и юношеском возрасте, когда, с одной стороны, эти качества в большинстве своем развиты недостаточно, с другой — они находятся в активной фазе своего развития [2].

Соответственно, важной составляющей работы психолога в детской спортивной команде будет целенаправленное формирование у ее участников, необходимых им спортивно важных качеств. Например, развитие коммуникативных навыков посредством проведения соответствующих групповых психологических тренингов.

Следует отметить, что именно групповые психологические (социально-психологические тренинги) тренинги могут стать основным методом психологической подготовки спортивных команд. В этом состоит одна из особенностей их психологического сопровождения.

С помощью социально-психологических тренингов можно решать такие задачи как: профилактика девиантного поведения спортсменов, повышение их адаптивных возможностей, гармоничное развитие личности, сохранение психического здоровья и т.п. [11].

Кроме того, именно с помощью социально-психологических тренингов решается такая важная задача как повышение сплоченности команды, повышение уровня взаимопонимания и взаимодействия между ее членами.

По мнению Ю.В. Макарова [10], социально-психологические тренинги позволяют решать задачу сплоченности команды сразу на трех уровнях – эмоциональном, ценностном и поведенческом.

С точки зрения данного автора: «В реальном процессе межличностного взаимодействия эмоциональная, поведенческая и ценностная составляющие группового единства тесно связаны между собой. Групповое единство возникает как синтез эмоциональных переживаний, ценностных отношений, совместных действий членов группы, что обуславливает качественно новый уровень взаимоотношений в группе — групповую сплоченность» [10, С. 80].

Таким образом, важной особенностью психологического сопровождения спортивных команд в детско-юношеском спорте может быть направление деятельности психолога, связанное с повышением сплоченности команды, а эффективным инструментом этой деятельности выступает метод социально-психологического тренинга.

Важной составляющей работы психолога в спорте, также, является проведение мероприятий, связанных с психологической диагностикой.

Обычно к задачам психологической диагностики в спорте относят:

- выявление индивидуальных особенностей спортсмена (свойства темперамента и нервной системы, основные черты характера и пр.);
- определение уровня развития его спортивно важных качеств;
- диагностика актуального психологического (психического, психоэмоционального) состояния спортсмена (уровень его психологической подготовленности к соревнованиям).

Соответственно, применительно к командным видам спорта добавляется задача, связанная с социально-психологической диагностикой — диагностикой психологического климата внутри спортивного коллектива.

По мнению Н.Г. Банайтиса, понятие социально-психологический климат представляет собой преобладающий и устойчивый психологический настрой коллектива, который проявляется в самых различных формах и является состоянием этого коллектива, как одного целого, в котором происходит интеграция частных групповых состояний. При этом он выступает не суммой групповых состояний, а их интегралом [3].

С точки зрения данного автора, изучение социально-психологического климата внутри коллектива возможно с помощью метода социометрического исследования, основоположником которого является Дж. Морено. Данный метод позволяет выявить эмоциональный статус личности и в целом структуру эмоциональных отношений в группе, что, в свою очередь, является показателем уровня социального развития коллектива и его психологических резервов [3].

Похожей точки зрения придерживается группа авторов, применительно к диагностике сплоченности детских и юношеских спортивных коллективов. С помощью метода социометрии ими изучается типология социального поведения в условиях групповой деятельности, оценивается сплочённость и совместимость членов группы, фиксируются определенные свойства группы как целостного образования [6].

Важной и особенной задачей психологической диагностики в рамках психологической подготовки спортивных команд является выявление лидеров, которые могли бы стать важным организующим звеном в команде. В этом смысле психолог может оказать существенную помощь тренеру, например, в выборе наиболее подходящего спортсмена на роль капитана команды.

В целом категория «лидерство» может рассматриваться как социально-психологическое явление, заключающееся в ведущем влиянии одних членов группы на других, результатом которого являются оптимальные решения тех или иных групповых задач. В этом смысле лидер понимается как член группы, за которым другие ее члены признают право принимать наиболее ответственные решения, затрагивающие интересы всей группы и определяющие направленность её деятельности [12].

В настоящее время существуют различные методики для выявления лидеров в детских коллективах [4, 13].

По нашему мнению, наибольший интерес, в этом смысле, представляет метод, предложенный Д.В. Беспаловым [5]. Разработанная им «Методика наблюдения за проявлением лидерства в группе» позволяет с помощью системы объективных показателей, критериев и индикаторов определить лидеров в группе, дать им психологическую оценку. Так, среди основных показателей лидерства автор выделяет: уровень активности и участия в совместной деятельности; характеристику авторитетности и влияния на других в направлении решения групповой за-

дачи; наличие признанных группой полномочий представлять ее при взаимодействии с внешней средой. Методика позволяет дифференцировать удельный вес отдельных показателей лидерства, определить его психологические особенности.

Таким образом, особенности психологической диагностики, осуществляемой в рамках психологической подготовки спортивных команд, могут заключаться в том, что психолог дополнительно (в сравнении с индивидуальными видами спорта) исследует уровень сплоченности команды, определяет характеристики психологического климата внутри нее, выявляет потенциальных ее лидеров.

Говоря о психологической подготовке спортсменов, необходимо затронуть вопрос об условиях, которые обеспечивают ее эффективность.

Одним из таких условий является психологическая компетентность тренера юных спортсменов, которая может включать: знания в области психологии индивидуальных различий, понимание особенностей детского и юношеского возраста, представления о необходимых спортсменам качествах и способах их развития, а также, об основных методах психологической подготовки в спорте. Кроме того, составляющими психологической компетентности тренера являются развитые коммуникативные качества, устойчивые навыки психической саморегуляции, продуктивная Я-концепция и т.п. [1].

Все эти качества тренера в равной степени необходимы как для командных, так и индивидуальных видов спорта. Вместе с тем, по нашему мнению, психологическая компетентность тренера детских и юношеских спортивных команд должна включать еще и знания в области психологии малых групп, конфликтологии и других психологических знаний, позволяющих выстраивать команду как единое целое и эффективно управлять ею.

Соответственно, задача психолога, работающего со спортивной командой максимально способствовать развитию этой составляющей психологической компетентности тренера. Для этого могут использоваться различные инструменты: индивидуальное консультирование, семинары для тренеров и т.п.

Выводы

В результате изучения различных источников по проблеме исследования мы пришли к выводу, что психологическая подготовка в детских и юношеских спортивных командах имеет свои особенности, среди которых:

- особые требования к спортивно важным качествам спортсменов, входящих в команду, среди которых: ориентация на коллективные цели и задачи, развитые коммуникативные навыки и т. п.;

- необходимость мероприятий, связанных с улучшением социально-психологического климата внутри нее;

- психодиагностика, осуществляемая в рамках психологической подготовки спортсменов команды, помимо прочего, должна включать определение уровня сплоченности команды и выявление ее потенциальных лидеров;

- одним из условий эффективности психологической подготовки детских и юношеских спортивных команд является наличие у тренера определенных знаний в области социальной психологии, конфликтологии и пр.

Полученные нами результаты позволяют, в первую очередь, конкретизировать работу психолога в детских и юношеских спортивных командах. Это может быть важно, например, в ситуациях, когда психолог, осуществлявший психологическое сопровождение спортсменов в индивидуальных видах спорта, начинает работать со спортивной командой.

Библиография

1. Бабичев И.В. Основные условия осуществления психологического сопровождения в детско-юношеской спортивной школе // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2024. – № 1(66). – С. 29-38.
2. Бабичев И.В. Психологическая подготовка юных теннисистов: монография. – М.: Издательство «Перо», 2024. – 104 с.
3. Банайтис Н.Г. Исследование социально-психологического климата трудового коллектива // Таврический научный обозреватель. 2015. №4-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-sotsialno-psiologicheskogo-klimata-trudovogo-kollektiva> (дата обращения: 04.05.2024)
4. Бендас Т.В. Психология лидерства: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2009. – 448 с.
5. Беспалов Д.В. Диагностика лидерства в учебных группах // Школьные технологии. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-liderstva-v-uchebnyh-gruppah> (дата обращения: 08.05.2024).
6. Донцов Д.А., Сагова З.А. Методики социально-психологической диагностики спортивных групп и коллективов младших школьников, подростков и лиц юношеского возраста // Школьные технологии. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodiki-sotsialno-psiologicheskoy-diagnostiki-sportivnyh-grupp-i-kollektivov-mladshih-shkolnikov-podrostkov-i-lits-yunosheskogo> (дата обращения: 04.05.2024).
7. Гайдамашко И.В. Бабичев И.В. Профессионально важные качества спортивного психолога, работающего в детско-юношеском спорте // Человеческий капитал. – 2023. – № 2(170). – С. 216-222.
8. Гайдамашко И.В., Бабичев И.В. Классификация видов спорта с точки зрения психологического сопровождения подготовки спортсменов // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2022. – № 1(61). – С. 54-60.
9. Коломейцев А. Ю. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: Физкультура и спорт, 1984. – 228 с.
10. Макаров Ю.В. Формирование групповой сплоченности средствами социально-психологического тренинга // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2010. С. 72-83.
11. Сытник Г.В., Ашкинази С.М. Социально-психологический тренинг как средство профилактики девиантного поведения спортсменов в команде // Рудиковские чтения – 2022 : Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 21–22 апреля 2022 года / Под общей редакцией Ю.В. Байковского. Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2022. С. 192–198.
12. Уманский Л.И. Психология организаторской деятельности школьников. М.: Просвещение, 1980. – 160 с.
13. Чернышев А.С., Сарычев С.В., Лобков Ю.Л., Скурятин В.И. Особенности становления лидерства среди учащихся // Социология образования. 2008. № 11. С. 36-49.
14. Шериф С. Психологические характеристики групповой сплоченности спортсменов // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2011. № 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-harakteristiki-grupповoy-splochnosti-sportsmenov> (дата обращения: 02.05.2024).

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF ATHLETES WITH DISABILITIES

Babichev I.V.

Sochi State University

Abstract

The main task to be solved in the framework of this study is to determine the main features of the psychological training of sports teams in children's and youth sports, in terms of the tasks to be solved, the methods used and ensuring the necessary conditions for such training. The implementation of this task makes it possible to clarify the content of psychological training in relation to children's and youth sports teams. The study was conducted using a theoretical analysis of the existing concepts in modern psychology about the problem of psychological training of sports teams. As a result of the conducted research, it was determined that a special task of psychological training of sports teams in youth sports is the development of certain sports-important qualities necessary for the best interaction of players in a team: communicative qualities, empathy, etc. In addition, special tasks of psychodiagnostics for team disciplines are highlighted, including determining the level of team cohesion, the peculiarities of the socio-psychological climate within it and identifying potential leaders. As a special condition for effective psychological training of sports teams, the presence of knowledge in the field of social psychology in the structure of the coach's psychological competence is determined. The results obtained allow us to further specify the practical aspects of the psychologist's work in children's and youth sports teams.

Keywords

Psychological training, sports team, youth sports, coach.