



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Условия развития психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
73,6 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«19» 06 2023 г.
И.о. директора института
Комкова Т.Б

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-509-106-5-1Мсс
Кулькова Юлия Михайловна

Научный руководитель:
д.б.н., профессор каф. БЖ и МБД
Мамылина Наталья Владимировна

Челябинск
2023

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность нашего исследования определяется высокой значимостью психологического сопровождения спортивных команд с целью повышения результативности их действий. Межличностные отношения в командах являются основой, определяющей достижение высокого спортивного результата.

Ведущими факторами в командных видах спорта являются совместимость, сработанность партнеров, единство их взглядов и убеждений, понимание общих целей, высокая взаимная требовательность, преданность совместному делу. При всем многообразии факторов влияния на взаимодействие партнеров основным является структура межличностных отношений, в основе которой лежат индивидуальные свойства личности, ее темперамент, характер, направленность личности и ее способности.

Анализируя научную литературу, посвященной изучению внутри командных взаимоотношений мы выделили наиболее важные аспекты, определяющие их эффективность, ими являются: сплоченность, психологическая совместимость, игровое взаимодействие, психологический климат и др.

Спортивная команда также представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями и определёнными взаимоотношениями. Отличие спортивного коллектива от других групп заключается в том, что коллективы обладают общими признаками (совместная деятельность, общие цели и задачи, определенная организация, межличностные отношения).

Проблема психологической совместимости в спортивной деятельности - одна из актуальных в психологии спорта и в то же время недостаточно разработанная.

Актуальность проблемы исследования, ее недостаточная разработанность в спортивной и социальной психологии, теории физического воспитания и спорта, а также практическая значимость

определили выбор темы «Условия развития психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта (на примере спортивного туризма)».

Вышеобозначенное позволило определить **проблему** исследования, состоящую в поиске путей эффективного физического развития психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта, и сформулировать **тему: «Условия развития психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта».**

Выбор темы определил цель, объект, предмет и задачи исследования.

Цель исследования: разработка, обоснование и апробация программы развития психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс спортсменов в командных видах спорта.

Предмет исследования: процесс развития психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

Гипотеза: развитие совместимости спортсменов в командных видах спорта, будет эффективным, если:

- 1) изучены теоретические основы проблемы исследования;
- 2) разработана программа развития психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта;
- 3) выявлены педагогические условия реализации программы развития психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.
- 4) сформирован диагностический аппарат, позволяющий оценить эффективность программы развития психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования определены следующие **задачи:**

1. Изучить теоретические основы проблем развития психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

2. Разработать программу развития психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

3. Выявить педагогические условия эффективной реализации программы развития психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

4. Сформировать диагностический аппарат, позволяющий оценить эффективность разработанной программы.

Теоретико-методологическую основу исследования представлены в ряде коллективных трудов российских ученых: Амплеевой В. В., Андреевой Г. М., Антоновой Н. И., Аухадеева А.Ф., Гиссен Л. Д., Горской Г. Б., Двали Г. М., Донцова А. И., Дубовской Е. М., Жукова Ю. М., Ильина Е. П., Китаевой М. Р., Кремень М. А., Немова Р. С.). Исследованы методики развития психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

Для решения обозначенных задач и проверки гипотезы применены следующие **методы**:

– теоретические: анализ документов нормативно-правовой направленности; медико-биологической, психолого-педагогической и научно-методической литературы; моделирование; сравнение; систематизация полученных данных;

– эмпирические: педагогический эксперимент, наблюдение, беседа с родителями;

– методов математической статистики при анализе полученных данных.

База исследования: Городская станция юных туристов «Полюс» г. Нижний Тагил. Адрес: Свердловская область, г. Нижний Тагил, Челюскинцев, 61.

Организация исследования. Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап – поисково-аналитический – анализ научно-методической литературы и других тематических источников по выбранной теме для формирования цели и задач исследования.

Второй этап – опытно-экспериментальный – проведение педагогического эксперимента. Проводился педагогический эксперимент у спортсменов, занимающихся спортивным туризмом, с целью развития психологической совместимости. Применяемые методы: педагогический эксперимент, тренировка, объяснение, демонстрация, тестирование, запись результатов.

Третий этап – итоговый – обобщение и обработка полученных в ходе педагогического эксперимента результатов. На 3 этапе исследования были проанализированы полученные результаты, сделаны по ним выводы, а также определены практические рекомендации. Также на данном этапе, проводилось оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями и стандартами, помимо этого подготавливалась электронная презентация.

Структура и объем. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Текст содержит 8 таблиц и 12 рисунков. Объем выпускной квалификационной работы составляет 97 страниц вместе с приложениями.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ СПОРТСМЕНОВ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

1.1 Теоретические аспекты изучения психологической совместимости спортсменов

Психологическая совместимость – это социально-психологическая характеристика группы, которая означает способность людей к взаимодействию в связи с их социальными и психофизиологическими качествами.

Д. Н. Ахмадеев дает следующее определение: «психологическая совместимость определяется совокупностью личностных качеств. Трудности взаимодействия порождают стресс, который сказывается на общем настрое отдельных людей и группы в целом» [3].

Г. Д. Бабушкин утверждает, что «психологическая совместимость – характеристика длительного взаимодействия между двумя и более индивидами, при котором проявления свойственных данным индивидам устойчивых черт характера не приводят к длительным и неразрешимым, без внешнего вмешательства, противоречиям» [6].

Е. П. Ильин дает определение «психологическая совместимость - схожесть людей по вниманию, мышлению, памяти, интеллекту, эмоциональной уравновешенности и беспокойству, тревоге, экстраверсии-интроверсии, а также целому ряду других психических качеств» [18].

Психологический уровень совместимости предполагает взаимодействие характеров, мотивов поведения.

Эффективность совместной деятельности и формирование оптимальных межличностных взаимоотношений обусловлены тремя видами совместимости - социальной, психологической и психофизиологической [8].

Они проявляются во всех разновидностях деятельности, в том числе и спортивной. Подобно большинству социально-психологических явлений,

совместимость не имеет строго однозначного определения. Она рассматривается преимущественно как феномен, что не исключает обращения и к собственно групповому ее аспекту, и предполагает наличие момента обоюдного удовлетворения членами диады потребностей и поведенческих проявлений друг друга.

Ю. А. Киселев утверждает, что «совместимость членов группы означает, что данный состав группы возможен для обеспечения выполнения групповой функции, что члены группы могут взаимодействовать» [21].

Совместимость лежит в основе формирования взаимопонимания, межличностного взаимодействия, взаимоотношений и срабатываемости взаимодействующих спортсменов [1; 2; 5].

Сочетание личностных характеристик, положительно влияющих на результаты совместной деятельности, определяется как совместимость. Основной компонент совместимости - субъективная удовлетворенность взаимодействующих людей [2; 4].

Ю.А. Коломейцев считает, что «психологическая совместимость – это вторичное образование, результат совместной деятельности, общения, отношений и поведения членов команды» [24].

Совместимость – такой эффект взаимодействия, который характеризуется максимально возможной субъективной удовлетворенностью партнеров друг другом и достаточно высокими эмоционально-энергетическими затратами партнеров, при значительном ощущении ими единства, целостности друг с другом [20].

А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков дают такое определение: «Совместимость – есть такая общность объектов в некоторых свойствах или по существу, которая обеспечивает возможность их взаимодействия» [28].

Психологическая совместимость рассматривается как феномен, включающий межличностные отношения, и предполагает следующее [28]:

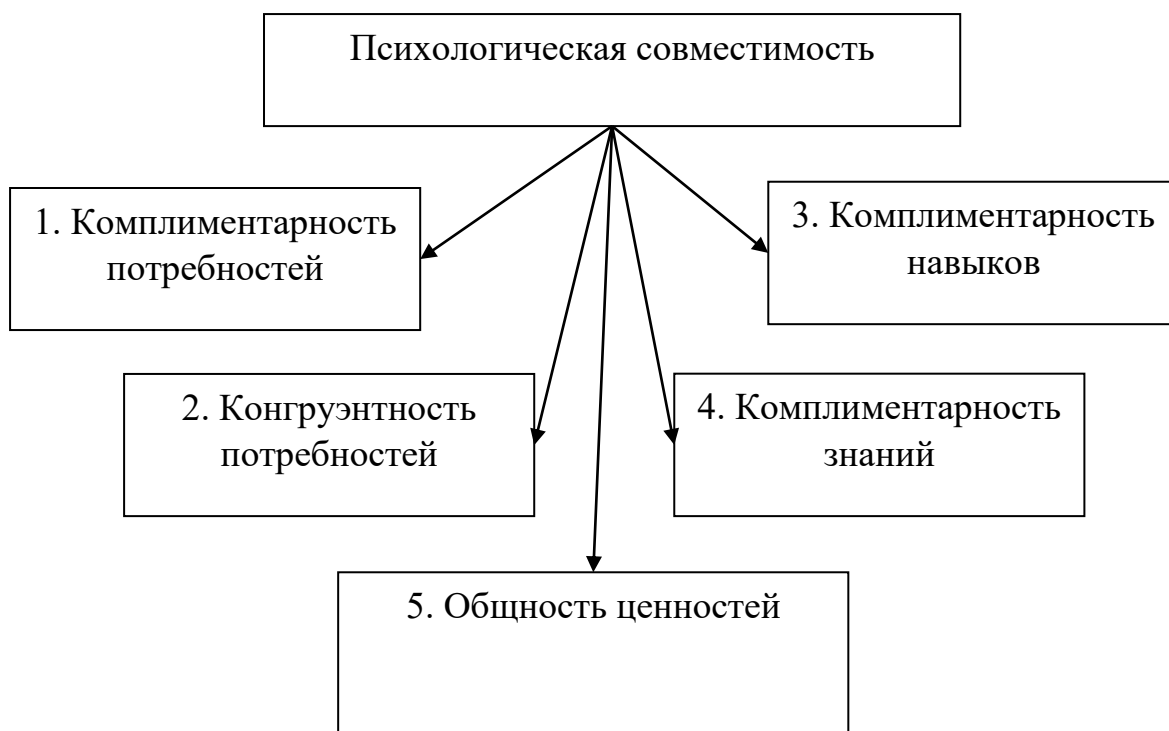


Рисунок 1 – Составляющие психологической совместимости

Рассмотрим эти составляющие подробнее:

1. Комплиментарность потребностей, подразумевающую дополнение к проявлению потребностей. Например, когда один из субъектов проявляет сильное стремление к лидерству, а другой - потребность в повиновении.

2. Конгруэнтность потребностей, когда оба субъекта (партнеры) обладают сходными потребностями, удовлетворяемыми одними и теми же межличностными отношениями.

3. Комплиментарность навыков, предполагающую компенсацию недостаточно развитых у одного субъекта способностей другим (партнером).

4. Комплиментарность знаний, когда оба партнера обладают неперекрывающимися знаниями, так что каждый из них может учиться у другого.

5. Общность ценностей, когда партнеры по совместной деятельности имеют общую систему ценностей и правила поведения [28].

В условиях спортивной деятельности совместимость между членами команды обнаруживается сразу или формируется после длительных совместных действий и общения. Природа возникновения совместимости в каждом из этих случаев различна. Быстрое обнаружение совместимости по ряду социальных, психологических и психофизиологических качеств у нескольких членов команды свидетельствует о наличии у них одинаковых врожденных или приобретенных, воспитанных качеств.

Малознакомые или впервые попавшие в одну команду спортсмены после непродолжительной совместной деятельности обнаруживают, что между ними есть в чем-то сходство, что у них есть качества, вызывающие одностороннюю или взаимную симпатию [11].

Совместимость – групповое свойство, которое является результатом взаимосвязанного действия условий деятельности (объективные факторы) и определенного соотношения индивидуально-психологических особенностей участников совместной деятельности (субъективный фактор). При совместной работе в команде устойчивость деятельности и ее качество определяются не столько индивидуальным вкладом, сколько степенью их взаимодействия [31].

Этим объясняется и невозможность предсказания эффективности работы группы в целом, если основываться лишь на заранее выявленных особенностях каждого из членов группы.

Для этого опытный тренер учитывает особенности и эффекты межличностного взаимодействия, основанные на различных видах совместимости в конкретной ситуации. Факторы совместимости могут быть разнообразными.

Ю. А. Коломейцев попытался дать классификацию различных видов психологической совместимости [24].

Он разделил все случаи на три группы (таблица 1):

Спортивная деятельность характерна ситуациями, в которых то один, то другой вид совместимости выступает на первый план и обуславливает эффективность деятельности коллектива.

Практика знает немало примеров, когда различие во взглядах, мотивах, жизненных ценностях двух или нескольких спортсменов оказывало негативное воздействие на продуктивность их совместной деятельности, хотя психофизиологические характеристики этих спортсменов были идентичны.

В игровых видах спорта такие спортсмены во время календарных встреч имитировали отсутствие взаимопонимания, неспособность отреагировать на передачу мяча, затягивали развитие комбинации, делали передачу мяча партнеру, к которому питали антипатию, в наиболее неудобный для него момент и т.д. [24]

Межличностная совместимость спортсменов относится к числу ключевых факторов эффективности функционирования игрового спортивного коллектива и может быть определена как оптимальное сочетание психологических особенностей партнеров по команде, способствующих оптимизации их общения и деятельности.

При разработке проблемы совместимости и срабатываемости в спортивной деятельности изучаемые психические характеристики не могут быть достаточно полно раскрыты без получения знаний о механизмах индивидуального и группового поведения спортсменов, закономерностях формирования стереотипов поведения в различных ситуациях, привычек, установок, ценностных ориентаций, без изучения настроений, чувств, эмоций, психологического климата, мотивов, межличностных отношений, индивидуально-психологических особенностей и т.п. [33]

На основе изучения этих характеристик и их учета и должен строиться учебно-тренировочный процесс в совместно выполняемой спортивной деятельности.

Когда встает вопрос о комплектовании спортивных групп, составов, звеньев, экипажей и т.п., важный момент для тренера - знание и учет особенностей совместно выполняемой спортивной деятельности, организации взаимодействия партнеров, их индивидуально - психологических особенностей, на основе которых и осуществляется поиск критериев совместимости, обуславливающих срабатываемость взаимодействующих спортсменов.

В литературе предлагаются два вида организации совместно выполняемой спортивной деятельности.

А.П. Травина выделяет следующие виды совместной спортивной деятельности (рис. 2) [41]:

Каждый вид спорта имеет свои специфические особенности. Поэтому критерии совместимости для каждого из этих видов совместной деятельности будут существенно различаться.

С учетом этого необходимы поиск критериев совместимости для каждого конкретного вида спортивной деятельности и на этой основе комплектование спортивных групп.

Существенное значение в совместимости, особенно для командно-игровых видов спорта, имеет структура ролевых взаимоотношений в команде . В спортивных командах выделяются различные роли: социальная, межличностная, функциональная.

Более существенна для совместимости в спортивной команде функциональная роль игрока, которая проявляется в том поведении, которое ожидается от спортсмена другими участниками команды в соответствии с распределением соревновательных функций (нападающий, защитник, разыгрывающий и т.д.) [32].

Важный момент совместимости - то, чтобы эта роль была принята и усвоена игроком. В противном случае возможно проявление конфликтного поведения со стороны этого игрока. Правильное распределение ролевых функций, основанное на учете индивидуальности игрока, его подготовленности, ряде личностных качеств, обуславливает эффективность групповой деятельности.

Важный фактор при дифференциации ролевых функций, а также для эффективности групповой деятельности - лидерство.

Лидерство выступает как способ и средство организации групповой деятельности. В то же время оно может рассматриваться и как определенный механизм, извлекающий дополнительные скрытые возможности в команде.

Оптимальное развитие процесса лидерства и определенные сочетания в системе лидер-исполнитель рассматривается как фактор совместимости членов спортивной группы. Это показано в исследовании акробатических и баскетбольных игровых составов, туристских групп, в построении тактических линий в футболе [2].

Так, наиболее оптимальное сочетание в перечисленных выше спортивных коллективах - сочетание лидер-исполнитель.

Отсутствие лидера в группе или наличие в ней двух и более лидеров считается неблагоприятным фактором для совместимости партнеров.

Для спортивной науки важно обоснование подходов к решению проблемы совместимости в спортивной деятельности.

Этапы решения проблемы совместимости в том или ином виде спорта и обоснование критериев совместимости представляются в литературе таким образом(рис. 3):

В исследовании, проведенном совместно с В.В. Буториным, К.С. Дунаевым, выявлены следующие критерии совместимости, обуславливающие срабатываемость членов туристской группы:

- 1) средняя степень выраженности силы и уравновешенности нервных процессов;
- 2) типы социального поведения в конфликте: сотрудничество, приспособление, компромисс;
- 3) средний уровень личностной тревожности;
- 4) сочетание соционических функций: "экстраверт - интроверт", "рациональность-рациональность", "логика-логика";
- 5) сочетание членов группы "лидер-ведомые";
- 6) высокий и средний уровни потребности в одобрении;
- 7) акцентуации характера: гипертимность, педантичность;
- 8) ряд личностных характеристик по методике Р. Кеттелла(конкретное мышление, эмоциональная устойчивость, серьезность, доверчивость, практичность, гибкость мышления, склонность к новаторству, уступчивость, самоконтроль) [10].

Психологическая совместимость взаимодействующих партнеров в совместно выполняемой спортивной деятельности выступает важным фактором, обуславливающим срабатываемость спортсменов, и проявляется в быстроте овладения новыми упражнениями, стабильности их выполнения, оптимизации игрового взаимодействия, повышении результативности соревновательной деятельности команды.

В различных видах спорта, в силу их специфичности, критериями совместимости выступают те или иные индивидуально - психологические и личностные особенности спортсменов.

Комплектование спортивных групп, игровых составов на основе учета психологической совместимости взаимодействующих спортсменов позволяет существенно повысить эффективность их совместной деятельности.

1.2 Актуальная методология и техническая составляющая командных видов спорта

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку.

Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу - спортивные игры, или игровые виды спорта. Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта. Соревновательное противостояние в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника [22].

В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т. п.

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он.

Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта. Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть и «во вред себе» в том или ином отношении) [22].

При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков.

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания есть одна из важнейших задач процесса подготовки в командных играх.

Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на участников игры. Часто такое воздействие бывает весьма жестким, сильным, действенным, что способствует развитию у человека соответствующих личностных качеств.

В связи с этим командные игры являются действенным средством воспитания, естественно, при соответствующей деятельности тренеров, воспитателей, педагогов и др.

Необходимо выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) - отсюда требование надежности, стабильности навыков и т.д.

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Особенностью спортивных игр является и ступенчатый характер достижения спортивного результата.

В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов - двигательного потенциала и рациональной техники (в принципе даже при однократной попытке) приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания и т.д.) [33].

В играх это только своеобразная первая ступень - «технико-физическая».

Нужна еще и организация действий спортсменов - индивидуальных, групповых и командных как способа реализации технико-физического потенциала в специфической для игр соревновательной деятельности.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником.

Количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников.

В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и ее членов.

Как показали исследования, такое выражение спортивного результата по положению в турнирной таблице в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении [41].

При одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании команд неизбежно их различное положение в турнирной таблице (первое и последнее места).

Даже при участии в турнире заведомо слабых команд будет выявлен(теоретически) чемпион страны, а игроки победившей команды получают право на присвоение высокого спортивного звания.

Таким образом, необходимо установление объективных показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс подготовки и осуществлять контроль.

В число объективных показателей в спортивных играх входят:

- элементный набор приемов игры (аспект тактики);
- способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники);
- специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия(требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения);
- энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др.

Очень важно все это выразить в количественных величинах.

Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, для разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т. д. Наряду со спецификой игровой и соревновательной деятельности спортивные игры имеют ряд других особенностей.

На рисунке 4 представлена классификация игр командных и лично-командных по отношению к олимпийским играм (Ю. М. Портнов) [32].

Как видим, игровые виды спорта широко представлены в программах Олимпийских игр, при этом с участием мужчин и женщин.

Командные и лично-командные спортивные игры имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: партнерами - между игроками одной команды; между соперниками - игроками противоборствующих команд.

Взаимоотношения игроков одной команды определяются спецификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учетом действий своей команды и игроков соперника.

В этой сложной обстановке можно выделить для каждой команды ряд «состязательных структур» на основе «совместной состязательной структуры», образованной соревновательной деятельностью обеих соперничающих команд [25].

Ролевые структуры основаны на отношениях «играть роль», «занимать должность», «выполнять обязанности» и отношениях между такими ролями. Каждому члену команды определена его «игровая функция» («игровое амплуа»).

Каждая роль определяется совокупностью функциональных обязанностей, задаваемых сюжетом состязания (игры).

При этом роль может модифицироваться в зависимости от особенностей спортсмена и характера соревнований. Ролевые структуры не могут быть жестко заданы в силу того, что они всегда являются функциями действий всех партнеров по команде и всех соперников (в их единстве), а эти функции зависят от динамики конкретных обстоятельств, складывающихся в каждом состязании.

Функциональные структуры играющих команд образованы функциональными отношениями между ролевыми обязанностями спортсменов. Эти отношения формируют определенные роли в группы для совместного решения тактических задач [23].

Внутри каждой группы возникают специфические отношения, выделяющие ее из остальных. Каждая подобная группа связана определенными отношениями со всеми остальными группами собственной команды, объединяющими их для выполнения тактических действий, а также с соперниками в целях реализации задач игры в целом.

Группы являются своего рода звеньями, из которых формируются защитные и нападающие линии.

На этой основе формируются коллективные действия - групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Структуры соподчинения играющих команд образованы отношениями руководства, организации, координации, содружества, подчинения, независимости и др. между игроками команды и их группами.

Эти структуры существуют именно в процессе состязания(игры), порождаются смыслом сюжета игры, правилами и положением соревнований, спецификой каждой команды, стратегией и тактикой.

Совокупность отношений, образующих структуру соподчинения, определяет системную упорядоченность, организованность, целостность или разобщенность действий команды в каждом состязании (игре). Эта структура весьма лабильна в силу того, что ее компоненты во многом зависят от ситуационных факторов [45].

Информационные структуры играющих команд образованы отношениями информационной связности как внутри каждой команды, так и между соперниками в процессе состязания (игры).

Характер, качество, достоверность, своевременность потоков информации позволяют принимать решения, исполнять с тем или иным качеством рефлексивные процедуры, вообще, действовать с разной степенью адекватности динамике ситуации состязания(игры).

Важно учитывать, что информационные связи соперников определены стремлением каждой стороны все узнать о сопернике и не позволить это же

выполнить ему. Формальные структуры состязающихся команд образованы предписаниями сюжета состязания и его правилами. Они как бы заданы заранее и не зависят от конъюнктуры конкретных соревнований. Поэтому их учет и анализ являются наиболее простыми из всех.

Неформальные (естественные) структуры состязающихся команд могут отличаться от формальных, дополняя их до реально действующих систем. Эти структуры образованы соревновательно - личностными деловыми (состязательными) отношениями в процессе соревнования и определяются личностно-спортивными способностями каждого игрока, его состязательными установками, складывающимися ситуациями, эффективностью (или неэффективностью) тех или иных совместных действий, общим пониманием ситуации, тактики, стратегии и др. [13]

Наблюдаются случаи, когда спортсмены, играя формально в команде одну роль, в состязании выполняют другую. Коллективно-психологические структуры состязающихся команд имеют место и вовне состязания - в совместном процессе подготовки, а также вовне спортивной жизни.

Они выражаются особенностями межличностных отношений между членами команды.

Практика показывает, что отношения в процессе состязаний и вне их могут существенно различаться.

Однако учет этой структуры обязателен для адекватного планирования процесса подготовки. В реальной работе с командами по их подготовке, по воспитанию спортсменов, по развитию тех или иных спортивных и общих способностей описанные выше типы структур должны вначале выделяться, а затем путем их «наложения», совмещения, объединения собираться в единую функциональную структуру, которая определяет «морфологию», «физиологию» и «психологию» команд в процессе состязаний. Результат подобной работы составляет надежную основу для руководства и управления командой, для разработки стратегии и тактики, процесса подготовки

команды в целом, а также для индивидуального воспитания, совершенствования мастерства спортсменов.

Взаимоотношения игроков соперничающих команд определяются по наличию или отсутствию непосредственного контакта игроков в процессе игрового противоборства.

По этому признаку выделяют две группы спортивных игр: первая - игры с непосредственной борьбой и соприкосновением с соперником; вторая - игры без непосредственного соприкосновения с соперником .

Для игр первой группы характерно стремление овладеть мячом (шайбой) и направить его в цель (футбол, гандбол, баскетбол и др.). Для игр второй группы характерно поочередное владение мячом, стремление послать мяч на сторону соперника, чтобы игроки не смогли его отыграть(волейбол, теннис и др.) [14].

Выделяют также игры с поочередным участием игроков и беспрепятственным выполнением ролей, отведенных каждой из соперничающих команд (городки, лапта, гольф).

Таким образом, командные спортивные игры относятся к ситуационным видам спорта. Действия спортсменов проходят в сложных условиях непосредственного контакта с игроками команды-соперника. Они быстротечны, развертываются в малые отрезки времени и в условиях информационной неопределенности. Количество и последовательность действий, которые придется выполнять игроками в течение матча зависит от спортивно-технического мастерства противоборствующих команд, а также того тактического плана, которого придерживаются соперники во время игры.

Соревновательная деятельность спортсменов в командных видах спортивных игр складывается, главным образом, из выполнения технико-тактических действий и перемещений по площадке.

Объем индивидуальных технико-тактических действий выполняемых за игру каждым полевым игроком существенно зависит от его квалификации и во многом определяется выполняемыми игровыми функциями. Большинство технико-тактических действий выполняются в движении. Поэтому физическая нагрузка в командных игровых видах спорта весьма значительна, а энергетические затраты для игр, связанных с борьбой за мяч (шайбу) с соперником, нередко сопоставимы с теми, что присущи упражнениям на выносливость.

Наиболее энергетически нагрузочны баскетбол, хоккей, гандбол и футбол: уровень обменных реакций в этих видах спортивных игр повышается по сравнению с основным в 10-15 раз. Характерной чертой двигательной активности спортсменов-игроков является также большой объем различных по скорости, способам и направлениям перемещений [17].

Выполнение определенных игровых функций влияет не только на объем ТТД, но и на интенсивность и объем перемещений спортсменов по игровой площадке. Соревновательная нагрузка измеряется количеством игр, приходящихся на отдельный этап, при этом не учитывается значимость игры и степень ответственности за ее исход.

Индивидуальные технико-тактических действий оцениваются как по количеству выполненных технических приемов, так и по эффективности (надежности) их выполнения. Критерии качественной их оценки – это коэффициент эффективности, надежности или процент брака.

Содержание этих показателей одно и то же. Они включают в себя количество точно и неточно выполненных технических приемов. Немаловажно и то, что объем и надежность технических действий в игре является косвенным показателем уровня развития специальных физических качеств игроков.

1.3 Условия развития психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта

В предыдущих параграфах мы рассмотрели теоретические аспекты понятие «психологическая совместимость», его структурные компоненты и особенности туризма как вида спорта.

В соответствии с логикой нашего исследования обратимся к рассмотрению выделенных педагогических условий с теоретической точки зрения.

Первым педагогическим условием является подбор и внедрение комплекса тренинговых занятий и специальных упражнений, способствующих формированию и развитию сплоченности команды [22].

Психологическая подготовка тесно связана с перспективным планированием тренировки и вместе с ним является основой подготовки команд к тем или иным соревнованиям.

Когда вопрос воспитания психологических качеств ускользает из внимания тренеров, возникает разрыв между физической, технической, тактической и психологической подготовкой спортсменов, команды, имеющие хорошую техническую и тактическую подготовку, не могут во время соревнований постоянно проявлять эти качества и добиваться желаемых результатов. Нередки случаи, когда на тренировках игроки бывали , довольны своими техническими и тактическими действиями, но, тем не менее, на соревнованиях не всегда могут применить их.

После окончания соревнований тренеры, как правило, неудачу приписывали неудовлетворительной технической, тактической и физической подготовке соревнующихся. Но отнюдь не во всех случаях основной причиной поражения бывают именно эти качества спортсменов [11].

Многие тренеры не оценивают по достоинству роль психологических факторов и вместо того, чтобы заниматься вопросами воспитания

психологических качеств игроков и формирования групповой сплоченности, необоснованно делают акцент на подготовку физических качеств.

Спортивный туризм отличается от других видов спорта. В туризме нет борьбы человека с человеком, команды с командой.

Отличительная черта спортивного туризма - прохождение недоступного неподготовленному человеку маршрута.

На маршруте турист борется с Природой - противником, который заведомо сильнее не только отдельного человека, но и Человечества в целом. Но этот противник не злонамерен.

Единственная причина, которая может погубить даже самый лучший поход - конфликты в команде, психологическая несовместимость участников. Поэтому при подготовке и проведении путешествия вопросам психологии следует отвести центральное место.

Психологическая подготовка туристов включает в себя формирование знаний по основам психологии туриста и воспитанию личностных психических качеств (воспитание смелости, целеустремленности, решительности, терпения и выдержки, душевной чуткости и коллективизма). Здесь используются методы общественно-политического, нравственного, трудового и эстетического воспитания, а также специальные методы, средства и приемы развития и совершенствования специальных психических качеств туриста [4].

Психологическую подготовку туриста принято делить на две составляющие: общую и специальную.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых морально-волевых и психических качеств туриста.

Специальная (подготовка к преодолению конкретных естественных препятствий) в каждом конкретном случае включает в себя: определенную установку на преодоление препятствий (безопасность, скорость и др.); мотивацию действий; осознание сложности препятствия и возможности его

преодоления; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для решения поставленных задач; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими действиями; создание состояния психологической готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и к тесному взаимодействию с другими членами группы.

Межличностные отношения подростка со сверстниками, возникающие стихийно или организуемые взрослыми, имеют отчетливо выраженные возрастные социально - психологические характеристики такие как фаза индивидуализации, характеризуется уточнением и развитием представлений о самом себе - формированием образа «Я».

Каждый подросток психологически принадлежит к нескольким группам: семье, школьному классу, дружеским компаниям и т. п. Если цели и ценности групп не противоречат друг другу, формирование личности подростка проходит в однотипных социальных условиях.

Противоречивость норм и ценностей различных групп ставит подростка в позицию выбора [17].

Из множества сфер общения подростком выделяется референтная группа сверстников, с требованиями которой он считается и на мнение которой ориентируется в значимых для себя ситуациях.

Потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители, возникает у детей очень рано и с возрастом усиливается. Уже у дошкольников отсутствие общества сверстников отрицательно сказывается на развитии коммуникативных способностей и самосознания.

Поведение же подростков по своей сути является коллективно - групповым. Вхождение подростка в коллектив сверстников побуждает его к инициативной перестройке взаимоотношений с окружающими людьми. Он сам начинает предъявлять повышенные требования к себе и ко взрослым, сопротивляется и протестует против общения с ними.

Подросток требует расширение своих прав, соответственно подчеркивая его обязанности. Как реакция на недопонимание со стороны взрослого человека, у подростка не редко возникают разного рода протесты, неподчинения, непослушания, которые в крайней форме проявляются в виде негативизма.

Однако фактическое сохранение у подростков в их психологии и поведении чисто детских черт, в частности недостаточно серьезного отношения к своим обязанностям, а также отсутствие у них способности действовать ответственно и самостоятельно нередко препятствуют быстрому изменению отношения подростка к взрослому. И, тем не менее, промедление со стороны взрослого в изменении отношения к подростку в нужном направлении почти всегда вызывает сопротивление со стороны подростка.

Это сопротивление при неблагоприятных условиях может перерасти в стойкий межличностный конфликт, что может повлиять на развитие личности подростка [14].

Команда должна иметь специальный план психологической подготовки, состоящая из этапов.

При этом если планирование технической и тактической подготовки исходящее из технической и тактической подготовки команды, не подвергается обычно большим изменениям, то проявление психологических качеств, как правило, менее постоянно.

Остановимся на втором педагогическом условии - повышение педагогической компетентности тренеров в вопросах развития психологической совместимости и формирования сплоченности команды.

Компетентность в вопросах организации и содержания деятельности по формированию сплоченности команды включает в себя ряд компонентов:

- мотивационно-смысловой, характеризующий принятие тренером значимости данной сферы его профессиональной деятельности;

- когнитивный, включающий психолого-педагогические и специальные знания об особенностях спортивного коллектива и закономерностях его формирования;

- конструктивный, связанный с проектированием ситуаций поддержки психологического климата, со способностью тренера планировать и организовывать мероприятия по созданию положительного социально-психологического климата в ходе учебно-тренировочного процесса;

- деятельностно-организационный, предполагающий владение технологиями нормализации и поддержания социально-психологического климата;

- рефлексивный, связанный с оценкой состояния и изменений в психологическом климате спортивной команды, с самоорганизацией и психологической саморегуляцией самого тренера.

Личность тренера оказывает огромное влияние на воспитательный процесс. Наиболее важные положительные качества тренера: эмоциональная стабильность (отсутствие перепадов в настроении или умение скрыть их); целеустремленность в работе; оптимистическая реакция на трудности; последовательность в применении психологического стимулирования (подбадривание, похвала должны использоваться чаще, чем укор и возмущение); способность постоянно поддерживать высокое моральное состояние группы на маршруте и на тренировке; интеллигентность; способность настроить туристов на реализацию своих замыслов; умение не ронять авторитет ни при каких обстоятельствах; способность оказать помощь любой туристской группе, попавшей в аварийную ситуацию [9].

Постоянное одергивание, грубый окрик, чрезмерное фиксирование внимания туриста на его недостатках, опасностях предстоящей деятельности, поддразнивание ведут к неуверенности, а через нее - к тревожности, нерешительности, боязни, потере инициативности.

На тренере команды лежит ответственность за создание нравственного климата в коллективе.

В психологической подготовке спортсмена к соревнованиям особо важное значение имеет тренер. Сознавая значение психологической подготовки и свою важную роль в этом вопросе, тренер в первую очередь должен уметь подготовить себя к предстоящей встрече, уяснив все положительные и отрицательные явления, от которых зависит данная встреча

Тренер разрабатывает конкретные мероприятия, при помощи которых он подводит коллектив к соревнованию в готовности преодолеть предстоящие трудности.

Тренеру необходимо хорошо знать игроков коллектива, и стремиться к формированию групповой сплоченности в команде. Спортсмены, даже самые опытные, по-разному воспринимают связанные с предстоящими соревнованиями вопросы, которые служат причиной психологических переживаний. Когда тренер полностью выяснит создавшуюся в коллективе атмосферу, он немедленно приступает к закреплению определенных качеств, направленных на выполнение поставленных задач, и постепенно укрепляет боевой дух игроков.

В психологической подготовке важное значение имеет воздействие коллектива.

Тренер должен использовать как средство психологической подготовки созданные коллективом традиции, важнейшие победы, достигнутые командой. Так, например, пройденный путь команды (система тренировок, дисциплина, достигнутые успехи в официальных и товарищеских встречах, примеры проявления высоких морально-волевых качеств игроков) должен служить источником воодушевления в предстоящих действиях команды.

О формировании групповой сплоченности в команде тренер должен заботиться в течение всего спортивного пути своих воспитанников. И

помнить, что укрепление воли, повышение моральных качеств не имеют предела. Находить все новые приемы формирования групповой сплоченности игроков и умело применять их - одна из важнейших обязанностей тренера.

Выводы по главе 1

Психологическая совместимость взаимодействующих индивидуумов внутри коллектива при совместно выполняемой деятельности выступает важным фактором, обуславливающим срабатываемость в данном коллективе, которая в свою очередь проявляется в благоприятном психологическом климате, и как следствие оптимизации, результативности и эффективности в целом профессионального взаимодействия.

Особенность психологической совместимости состоит в том, что контакты между людьми опосредованы их действиями и поступками, мнениями и оценками.

Спортивная команда представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями и определёнными взаимоотношениями. Отличие спортивного коллектива от других групп заключается в том, что коллективы обладают общими признаками (совместная деятельность, общие цели и задачи, определенная организация, межличностные отношения).

Психологическая подготовка должна включать в себя установки на создание состояния психологической готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и к тесному взаимодействию с другими членами группы.

Таким образом, рассмотрев теоретические аспекты проблемы развития психологической совместимости в командных видах спорта, мы можем приступить ко второй части нашей работы, выделению критериев гипотезы и апробированию их на практике.

ГЛАВА 2. ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ СПОРТСМЕНОВ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

2.1 Цели, задачи и организация экспериментальной работы

Нами была проведена экспериментальная работа по реализации программы психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

База исследования - Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Городская станция юных туристов(МБУ ДО ГорСЮТур). Адрес: 622001 Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Огаркова, 5/пр. Ленина, 6.

На станции работает 19 объединений туристско-краеведческой, физкультурно-спортивной, естественнонаучной и художественной направленности: «Занимательная геология», «Исследователи природы», «Секция спортивного ориентирования», «Секция скалолазания», «Спортивное скалолазание», «Туристы-краеведы», «Школа гребного слалома и водного туризма», «Юношеская геологическая партия», «Юный камнерез», «Юный краевед», «Юный краевед-художник», «Юный спасатель», «Юный турист», «Юный турист-краевед», «Юные туристы-скалолазы», «Юные туристы-спасатели», «Юные туристы-спелеологи», «Юные туристы-фотографы».

Всего в ГорСЮТур занимается более 900 детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет. Основную массу составляют подростки. Помимо теоретических и практических занятий педагоги станции организуют для учащихся многодневные походы и экспедиции, экскурсионные поездки, учебно-тренировочные сборы, категорийные походы.

Цель эксперимента – выявить реализации программы психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

Задачи эксперимента:

1. Сформировать группы (контрольную и экспериментальную), подобрать методики исследования психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта (спортивный туризм).

2. Разработать и апробировать программу психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта(спортивный туризм).

3. Исследовать уровень психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта (спортивный туризм) после реализации Программы.

В исследовании принимали участие подростки 13-14 лет в количестве 20 человек.

Мы определили две группы из объединения «Юные туристы-скалолазы» – контрольную и экспериментальную – по 10 человек в каждой группе.

Контрольная группа работала по общепринятой программе, которая была направлена на развитие разносторонней физической подготовки.

В экспериментальной группе во время эксперимента процесс проводился по программе, составленной на основе специальных условий психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

При подготовке и проведении исследования были использованы следующие методы:

– теоретические: изучение и анализ методической и психолого-педагогической литературы, научных статей;

– эмпирические: наблюдение, метод измерения, анкетирование, сравнение результатов.

Нами были реализованы следующие методики:

1. Методика оценки ситуационной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина.

Цель - дифференцированно измерить тревожность как состояние(уровень ситуативной тревожности), так как наличие или отсутствие тревожности очень важно в спортивном туризме (Приложение 1).

В командных видах спорта (в нашем случае - в спортивном туризме) невозможно избежать часто повторяющихся ситуаций с высокой психической напряженностью. Иногда спортсмена подстерегает серия неудач. При частом повторении таких ситуаций у спортсмена формируется мотивация избегания неудач, которая проявляется в неуверенности, оборонительном характере поведения, чего важно не допускать в команде.

2. Методика склонности к отклоняющемуся поведению А.Н. Орел.

Цель - измерить склонность подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения (Приложение 2).

Поскольку подростковый возраст - это критический период в развитии человека, время сильных психофизиологических и психологических изменений. Это период, когда формирующееся поведение подростка подвержено серьезному влиянию группы сверстников.

В спортивном туризме, в экстремальных условиях похода, подростки часто применяют конфликтные способы решения возникающих проблем и деструктивные формы поведения.

3. «Анкета психической надежности» В.Э. Мильмана.(Приложение 3).

Цель – выявить наиболее значимые компоненты надежности спортсменов, занимающихся командными видами спорта.

В командных видах спорта(спортивный туризм) необходим ровный эмоциональный фон, адекватно оценивать внешние события.

Данные методики были положены в основу экспериментальной работы.

Эксперимент проводили в несколько этапов:

1. Констатирующий этап эксперимента представлял собой изучение психолого-педагогической, методической и учебной литературы по теме исследования. Проводилась начальная оценка уровня сформированности психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта обеих групп.

2. Формирующий этап эксперимента заключался в реализации программы психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта в экспериментальной группе и фиксации результатов.

3. Контрольный этап включал в себя обработку и анализ полученных данных, сравнение и оформление результатов эксперимента и формулировку выводов.

Диагностическая работа была проведена вне учебных занятий, после уроков.

Представим результаты констатирующего этапа исследования.

1. Методика оценки ситуационной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина.

В рамках темы выпускной квалификационной работы мы дифференцированно измерили тревожность как состояние (уровень ситуативной тревожности). Сырые баллы исследования представлены в Приложении 4.

Результаты представлены в табл. 2 и рис.5.

Как видно из табл., рис 5., высокий уровень ситуативной тревожности спортсменов выявлен у 40% испытуемых (у 4 человек) как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Эти спортсмены склонны воспринимать угрозу своей жизнедеятельности в большом диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности.

Средний уровень ситуативной тревожности спортсменов составляет 40 % испытуемых (4 человека) в контрольной группе и 30% (у 3 человек) в экспериментальной группе. Таким спортсменам свойственно то, что они во всем видят неудачу, постоянно замыкаются в себе. Они не верят в себя и свои силы и часто чувствуют себя одинокими.

Низкий уровень ситуативной тревожности спортсменов показали 20%

испытуемых (2 человека) в контрольной группе и 30% в экспериментальной группе. У таких детей, напротив, требуется пробуждение активности, в выполнении какого-либо действия в определенной ситуации. Требуется пробуждение заинтересованности, присутствует чувство ответственности в решении тех или иных задач.

Таким образом, исследовав уровень ситуативной тревожности по методике Ч. Спилбергера у спортсменов в командных видах спорта в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе исследования, мы пришли к выводу, что уровень ситуативной тревожности в обеих группах спортсменов примерно одинаковый.

2. Методика склонности к отклоняющемуся поведению А.Н. Орел.

В ходе исследования на этапе эксперимента с помощью методики «определение склонности к отклоняющемуся поведению» А.Н. Орел были получены результаты, которые представлены в Приложении 5, в обобщенном виде представленные в табл. 3, на рис. 5-6.

Представим данные таблицы на рис 6.

Рисунок 6 – Результаты исследования степени склонности к отклоняющемуся поведению («Определение склонности к отклоняющемуся поведению» А.Н. Орел) в контрольной группе на констатирующем этапе исследования

Представим данные таблицы на рис.7

Рисунок 7 – Результаты исследования степени склонности к отклоняющемуся поведению («Определение склонности к отклоняющемуся поведению» А.Н. Орел) в экспериментальной группе на констатирующем этапе исследования

По результатам, представленным в таблице 3, рисунке 6,7 сделаем следующие выводы:

1. Шкала социальной желательности

Высокий уровень представлен у 2 (20%) спортсменов в контрольной группе и у 3 (30%) спортсменов в экспериментальной группе. Показатели выше 60 баллов свидетельствуют о тенденции демонстрировать строгое соблюдение даже малозначительных социальных норм, умышленном стремлении показать себя в лучшем свете.

Средний уровень выявлен у 2 (20%) спортсменов в контрольной группе и у 3 (30%) спортсменов в экспериментальной группе. Результаты спортсменов со средним (50 до 70 Т-баллов) уровнем склонности к отклоняющемуся поведению по шкале установки на социально-желательные ответы свидетельствуют об умеренной тенденции давать при заполнении опросника социально желательные ответы.

Низкий уровень представлен у 7 (70%) спортсменов в контрольной группе и у 6 (60%) спортсменов в экспериментальной группе. С низким (ниже 50 Т-баллов) уровнем склонности к отклоняющемуся поведению по шкале установки на социально-желательные ответы не корректируют свои ответы в направлении социальной желательности.

2. Преодоление норм и правил

Высокий уровень выявлен у 6 (60,0%) спортсменов в контрольной группе и у 5 (50%) спортсменов в экспериментальной группе. Эти подростки склонны противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, склонны искать трудности, которые можно было бы преодолеть.

Средний уровень выявлен у 2 (20,0%) спортсменов в контрольной группе и у 3 (30%) спортсменов в экспериментальной группе. Эти подростки проявляют негативизм, тем самым заставляют сомневаться в достоверности результатов тестирования по данной шкале.

Низкий уровень выявлен у 2 (20,0%) подростков в контрольной группе и у 1 (10%) подростка в экспериментальной группе. Эти подростки склонны следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения.

3. Склонность к аддиктивному поведению

Высокий уровень выявлен у 4 (40,0%) спортсменов в контрольной группе и у 3 (30%) спортсменов в экспериментальной группе.

50-70 Т-баллов по шкале склонности к аддиктивному поведению свидетельствуют о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем.

Средний уровень выявлен у 5 (50,0%) спортсменов в контрольной группе и у 4 (40%) подростков в экспериментальной группе. У данных подростков выражена психологическая потребность в аддиктивных состояниях.

Низкий уровень выявлен у 3 (30,0%) спортсменов в контрольной группе и у 3 (30%) подростков в экспериментальной группе. Это говорит о хорошем социальном контроле поведенческих реакций подростков.

4. Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

Высокий уровень выявлен у 5 (50,0%) спортсменов в контрольной группе и у 5 (50%) спортсменов в экспериментальной группе. Результаты, свидетельствуют о том, что у этих подростков низкая ценность собственной жизни, склонность к риску, выраженная потребность в острых ощущениях.

Средний уровень выявлен у 3 (30,0%) спортсменов в контрольной группе и у 4 (40%) спортсменов в экспериментальной группе. Результаты свыше 70 Т-баллов свидетельствуют о сомнительной достоверности результатов.

Низкий уровень выявлен у 2 (20,0%) спортсменов в контрольной группе и у 1 (10%) спортсменов в экспериментальной группе. Свидетельствуют об отсутствии готовности подростков к реализации саморазрушающего поведения, об отсутствии тенденции к соматизации тревоги, отсутствию склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

5. Склонность к агрессии и насилию

Высокий уровень выявлен у 2 (20,0%) спортсменов в контрольной группе и у 3 (30%) спортсменов в экспериментальной группе. Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют об агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенденции использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, о наличии садистических тенденций.

Средний уровень выявлен у 4 (40,0%) спортсменов в контрольной группе и у 4 (40%) спортсменов в экспериментальной группе. Средний уровень по шкале склонности к агрессии и насилию лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов (6 подростков 30%), свидетельствуют о наличии агрессивных тенденций у испытуемого.

Низкий уровень выявлен у 4 (40,0%) спортсменов в контрольной группе и у 4 (40%) спортсменов в экспериментальной группе. Показатели, лежащие ниже 50 Т-баллов, свидетельствуют о не выраженности агрессивных тенденций, о неприемлемости насилия как средства решения проблем, о нетипичности агрессии как способа выхода из фрустрирующей, не выраженности склонности к аддиктивному поведению.

6. Волевой контроль.

Высокий уровень выявлен у 3 (30,0%) спортсменов в контрольной группе и у 3 (30%) спортсменов в экспериментальной группе. У подростков слабо развит волевой контроль эмоциональной сферы, они не желают или неспособны контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций.

Средний уровень выявлен у 3 (30,0%) спортсменов в контрольной группе и у 3 (30%) подростков в экспериментальной группе. Это свидетельствует о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении.

Низкий уровень выявлен у 4 (40,0%) спортсменов в контрольной группе и у 4 (40%) подростков в экспериментальной группе. У подростков выражен жесткий самоконтроль любых поведенческих эмоциональных реакций, чувственных влечений.

7. Шкала делинквентности

Высокий уровень выявлен у 4 (40,0%) спортсменов в контрольной группе и у 3 (30%) подростков в экспериментальной группе.

Средний уровень выявлен у 3 (30,0%) спортсменов в контрольной группе и у 3 (30%) подростков в экспериментальной группе.

Низкий уровень выявлен у 1 (10,0%) спортсменов в контрольной группе и у 2 (20%) спортсменов в экспериментальной группе. Эти подростки предрасположены к реализации деликвентного поведения.

На высоком уровне склонности к отклоняющемуся поведению можно выделить четыре шкалы:

- волевой контроль;
- склонность к агрессии и насилию;
- склонность к аддиктивному поведению;
- шкала социальной желательности.

Представим результаты на основании этих четырех шкал(рис. 8).

Рисунок 8 – Показатели результатов по шкалам с высоким уровнем к отклоняющемуся поведению спортсменов по методике «Определение склонности к отклоняющемуся поведению» А.Н. Орел на констатирующем этапе исследования

Как видно из рис. 8, волевой контроль - высокий уровень представлен у 3 (30%) спортсменов в контрольной группе и у 3 (30%) спортсменов в экспериментальной группе;

- склонность к агрессии и насилию – высокий уровень выявлен 3 (30,0%) спортсменов в контрольной группе и у 3 (30%) спортсменов в экспериментальной группе,

- склонность к аддиктивному поведению – высокий уровень выявлен у 4 (40,0%) спортсменов в контрольной группе и у 3 (30%) спортсменов в экспериментальной группе

- шкала социальной желательности – высокий уровень представлен у 2 (20%) спортсменов в контрольной группе и у 3 (30%) спортсменов в экспериментальной группе.

Таким подросткам свойственно слабость волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании или неспособности контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций, агрессивная направленность личности во взаимоотношениях с другими людьми, склонность решать проблемы посредством насилия, тенденции использовать унижение партнера, склонности к риску. Такие подростки склонны к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем).

Далее, в соответствии с задачами и этапами нашего исследования мы выявили общий уровень психической надежности спортсменов командных видов спорта. С этой целью, мы **применяли «Анкету психической надежности» В.Э. Мильмана.**

Полученные результаты позволили нам разделить общую выборку на три группы: спортсмены с высоким уровнем психической надежности, спортсмены со средним уровнем психической надежности и спортсмены с низким уровнем психической надежности.

Результаты представлены в табл. 4 и рис.1.

Таблица 4 – Результаты пор методике «Анкета психической надежности» В.Э. Мильмана у спортсменов в командных видах спорта на констатирующем этапе исследования

Представим данные таблицы на рис. 9.

Рисунок 9 – Результаты исследования психической надежности спортсменов командных видов спорта, %на констатирующем этапе исследования в контрольной и экспериментальной группе, %

Как видно из рис. 9, высокий уровень психической надежности был проявлен у 3 спортсменов (30%) в контрольной группе и 2 спортсменов (20 %) в экспериментальной группе, средний уровень – у 5 спортсменов (50%) в контрольной группе и 5 спортсменов (50 %) в экспериментальной группе, и низкий уровень – у 2 спортсменов (20%) в контрольной группе и 32 спортсменов (30 %) в экспериментальной группе.

Результаты показали, что уровень психической надежности спортсменов командных видов спорта примерно на одном уровне.

Спортсмены с высокой и средней надежностью имеют большую склонность прибегать к продуктивным проблемно-ориентированным способам действия в стрессовых ситуациях.

Спортсмены, имеющие низкую психическую надежность, присущи эмоциональные и непродуктивные реакции, которые не прилагают целенаправленных усилий для успешного разрешения сложившейся ситуации и предотвращения стрессового состояния.

В спортивном туризме невозможно избежать часто повторяющихся ситуаций с высокой психической напряженностью. У спортсмена формируется мотивация избегания неудач, которая проявляется в тревожности, неуверенности, чего важно не допускать в команде.

Возраст участников эксперимента -13-14 лет, а это уже подростковый возраст - время сильных психофизиологических и психологических изменений. И подросткам свойственно слабость волевого контроля эмоциональной сферы, нежелание или неспособность контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций, а также проявляется агрессивная направленность в группе, склонность решать проблемы

посредством насилия. Участники эксперимента обеих групп часто применяют конфликтные способы решения возникающих проблем и проявляют деструктивные формы поведения.

Результаты уровня психической надежности спортсменов примерно на одном уровне. В обеих группах преобладает средний уровень психической надежности.

Низкая психическая надежность также примерно одинаковая. Таким спортсменам присущи эмоциональные и непродуктивные реакции. Эти участники не прилагают целенаправленных усилий для успешного разрешения сложившейся ситуации и предотвращения стрессового состояния. А в спортивном туризме необходим ровный эмоциональный фон, способность всех участников адекватно оценивать внешние события.

Таким образом, по результатам всех трех методик, можно сделать вывод о том, что у обеих групп результаты исследования психологической совместимости практически одинаковые.

Поэтому, на основании выявленных результатов для формирования психологической совместимости, мы разработали программу, которая представлена в параграфе 2.2.

2.2 Реализация разработанной программы по психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта

Вторым этапом работы стал формирующий этап эксперимента.

Цель формирующего этапа исследования: разработать и реализовать программу по психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

Основные принципы работы по реализации программы по психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта:

1. Принцип комплексного подхода.

Комплексная работа психолога, которая включает в себя диагностику, развитие, поддержание и контроль профессионально важных характеристик спортсмена в командных видах спорта, дает психологу объективную картину личностного развития спортсменов и обеспечивает эффективность программы.

2. Принцип осознанного преодоления: чем больше осознанных решений проблем находит человек, тем выше вероятность успешного их разрешения.

3. Принцип профилактической направленности.

В программе спортсменам предлагается проиграть потенциально стрессовые ситуации, а также, проработать свои эмоции и чувства, связанные с ними.

4. Принцип ресурсного подхода

Принцип основан на положении о том, что успешность адаптации к стрессам определяется уровнем развития психологической совместимости.

5. Принцип индивидуального подхода.

6. Принцип активного участия всех участников группы.

Принцип активного участия всех участников группы позволяет повысить психологическую компетентность в общении и «включить» механизмы личностного саморазвития.

Члены группы постоянно вовлекаются в различные действия – игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников.

7. Принцип партнерского общения.

Взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга.

8. Принцип исследовательской позиции участников.

Участники самостоятельно искать пути решения проблемы, а тренер лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы.

Цель программы: выявление и активизация имеющегося у спортсменов в командных видах спорта психологического ресурса и дополнительных возможностей для успешной психологической совместимости спортсменов.

Программа «Сила внутри» включает в себя следующие направления работы:

- снижение тревожности у спортсменов в командных видах спорта;
- профилактическая и коррекционно-развивающая деятельность педагога-психолога по вопросам профилактики отклоняющегося поведения;
- улучшение эмоционального состояния группы.

Программа рассчитана на 6 месяцев.

Количество часов: одно занятие – 40 минут, если занятие в виде тренинга – 90 минут.

Всего – 36 часов.

Таблица 5 – Направления программы по психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта

Таблица 6 – Программа по развитию психологической совместимости психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта

Продолжение таблицы 6

При реализации программы мы учитывали следующие условия:

- соблюдение оптимального режима работы и отдыха;

- психологическое просвещение спортсменов по вопросам психологической совместимости;
- подбор необходимой тематической информации по вопросам психологической совместимости в группе;
- ведение ежедневных самоотчетов (ведение «Дневника самоконтроля спортсмена»).
- психологическое консультирование спортсменов по вопросам преодоления трудностей, а также повышения функционального и эмоционального контроля;
- формирование у игроков команды «внутренних опор» (развитие у спортсменов уверенности в своих сильных сторонах и преимуществах);
- внедрение тренинговой работы по обучению приемам саморегуляции, совершенствованию коммуникативных навыков, командообразования, решению конфликтных ситуаций и др.

Таким образом, разработанная нами программа с учетом данных условий поможет нам улучшить психологическую совместимость спортсменов командного вида спорта.

2.3 Анализ результатов экспериментальной работы

Последний этап эксперимента был контрольным. На этом этапе нам предстояло обработать и проанализировать полученные результаты, а также повести итоги нашего исследования.

После проведения программы по психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта, мы повторно провели исследование по тем же методикам, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Цель контрольного эксперимента – оценить программы по психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

Представим результаты контрольного этапа исследования.

1. Методика оценки ситуационной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина.

Результаты представлены в табл. 7 и рис.1.

Таблица 7 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике Ч. Спилбергера у спортсменов в командных видах спорта на контрольном этапе исследования

Представим данные таблицы на рис. 10.

Рисунок 10 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике Ч. Спилбергера у спортсменов в командных видах спорта на контрольном этапе исследования

Как видно из табл., рис. 10, уровень ситуативной тревожности в командных видах спорта на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе значительно улучшились.

Высокий уровень ситуативной тревожности подростков выявлен у 30% испытуемых (у 3 человек) в контрольной группе, а в экспериментальной группе снизился и выявлен только у одного спортсмена (10%).

Средний уровень ситуативной тревожности подростков составил 50 % испытуемых (5 человека) в контрольной группе и 30% (у 3 человек) в экспериментальной группе.

Низкий уровень ситуативной тревожности подростков показали 20% испытуемых (2 человека) в контрольной группе и 6 человек (60%) в

экспериментальной группе. У спортсменов снизилась тревожность, повысилась заинтересованность, чувство ответственности в решении тех или иных задач.

Таким образом, исследовав уровень ситуативной тревожности по методике Ч. Спилбергера у спортсменов в командных видах спорта в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе исследования, мы пришли к выводу, что уровень ситуативной тревожности в экспериментальной группе значительно снизился, что положительно повлияет на психологическую совместимость в группе.

2. Методика склонности к отклоняющемуся поведению А.Н. Орел.

На констатирующем этапе исследования мы выделили четыре шкалы, которые определяют склонность к отклоняющемуся поведению:

- волевой контроль;
- склонность к агрессии и насилию;
- склонность к аддиктивному поведению;
- шкала социальной желательности.

Проанализируем результаты на основании этих четырех шкал.

Рисунок 11 – Показатели результатов по шкалам с высоким уровнем к отклоняющемуся поведению спортсменов по методике «Определение склонности к отклоняющемуся поведению» А.Н. Орел

Из рисунка видно, что, после реализации программы, результаты в экспериментальной группе значительно улучшились.

- волевой контроль - высокий уровень представлен у 1 (10%) подростка в контрольной группе, в экспериментальной группе – не обнаружено;

- склонность к агрессии и насилию – высокий уровень выявлен 2 (20,0%) подростков в контрольной группе, в экспериментальной группе – не выявлена;

- склонность к аддиктивному поведению – высокий уровень выявлен у 2 (20,0%) подростков в контрольной группе, у 1 (10%) подростков в экспериментальной группе;

- шкала социальной желательности – высокий уровень представлен у 1 (10%) подростка в контрольной группе, в экспериментальной группе – не обнаружено.

Таким образом, мы видим, что после реализации программы уровнем к отклоняющемуся поведению спортсменов в экспериментальной группе значительно снизился, количество конфликтов, склонность решать проблемы посредством насилия в экспериментальной группе также снизилось. Спортсмены стали отслеживать и контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Что положительно влияет на психологическую совместимость спортсменов.

Также мы провели исследование по методике «Анкеты психической надежности» В.Э. Мильмана на контрольном этапе.

Результаты представлены в табл. 8 и рис.12.

Таблица 8 – Результаты по методике «Анкета психической надежности» В.Э. Мильмана у спортсменов в командных видах спорта на контрольном этапе исследования

Представим данные таблицы 8 на рис. 12.

Рисунок 12 – Результаты исследования психической надежности спортсменов командных видов спорта, на контрольном этапе исследования в контрольной и экспериментальной группе, %

Как видно из рис. 12, после реализации программы, уровень психической надежности спортсменов в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной.

Высокий уровень психической надежности был проявлен у 4 спортсменов (40%) в контрольной группе и 7 спортсменов (70 %) в экспериментальной группе, средний уровень – у 5 спортсменов (50%) в контрольной группе и 2 спортсменов (20 %) в экспериментальной группе, и низкий уровень – у 1 спортсмена (10%) в контрольной группе, в экспериментальной группе низкого уровня психической надежности не выявлено.

Спортсмены экспериментальной группы стали прибегать к продуктивным проблемно-ориентированным способам действия в стрессовых ситуациях, прилагать целенаправленные усилия для успешного разрешения сложившейся ситуации и предотвращения стрессового состояния .

Таким образом, по результатам контрольного этапа исследования, можно сделать вывод, что разработанная нами программа психологической совместимости спортсменов оказалась эффективной.

Взаимоотношения участников группы значительно улучшились, у спортсменов снился уровень ситуативной тревожности, а также изменилось поведение спортсменов, уменьшилось количество конфликтов, спортсмены стали прибегать к продуктивным проблемно-ориентированным способам действия в стрессовых ситуациях. Все это позволило улучшить психологическую совместимость в группе.

Эффективность разработанной программы по психологической совместимости подтверждена методами обработки данных и качественными изменениями спортсменов.

Предложенная нами программа может быть полезна всем специалистам , работающими со спортсменами командных видов спорта.

Выводы по главе 2

Нами была проведена экспериментальная работа по реализации программы психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

На основании выявленных результатов для формирования психологической совместимости спортсменов, мы разработали программу «Сила внутри».

Программа «Сила внутри» направлена преодоления сложностей психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

При реализации программы мы учитывали следующие условия:

- соблюдение оптимального режима работы и отдыха;
- психологическое просвещение спортсменов по вопросам психологической совместимости;
- подбор необходимой тематической информации по вопросам психологической совместимости в группе;
- ведение ежедневных самоотчетов (ведение «Дневника самоконтроля спортсмена»).
- психологическое консультирование спортсменов по вопросам преодоления трудностей, а также повышения функционального и эмоционального контроля;
- формирование у игроков команды «внутренних опор»(развитие у спортсменов уверенности в своих сильных сторонах и преимуществах);
- внедрение тренинговой работы по обучению приемам саморегуляции , совершенствованию коммуникативных навыков, командообразования, решению конфликтных ситуаций и др.

Нами был сформирован диагностический аппарат, позволяющий оценить эффективность программы развития психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

Мы использовали следующие методики:

1. Методика оценки ситуационной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина.
2. Методика склонности к отклоняющемуся поведению А.Н. Орел.
3. «Анкета психической надежности» В.Э. Мильмана.

По результатам контрольного этапа исследования, можно сделать вывод, что разработанная нами программа психологической совместимости спортсменов оказалась эффективной.

Взаимоотношения участников группы значительно улучшились, у спортсменов снился уровень ситуативной тревожности, а также изменилось поведение спортсменов, уменьшилось количество конфликтов, спортсмены

стали прибегать к продуктивным проблемно-ориентированным способам действия в стрессовых ситуациях. Все это позволило улучшить психологическую совместимость в группе.

Эффективность разработанной программы по психологической совместимости подтверждена методами обработки данных и качественными изменениями спортсменов.

Предложенная нами программа может быть полезна всем специалистам, работающими со спортсменами командных видов спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическая совместимость - эффект оптимального сочетания разнообразных индивидуально-психологических характеристик участников взаимодействия.

Спортивная команда представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями и определёнными взаимоотношениями. Отличие спортивного коллектива от других групп заключается в том, что коллективы обладают общими признаками (совместная деятельность, общие цели и задачи, определенная организация, межличностные отношения).

В командных видах спорта (в нашем случае - в спортивном туризме) невозможно избежать часто повторяющихся ситуаций с высокой

психической напряженностью. Иногда спортсмена подстерегает серия неудач. При частом повторении таких ситуаций у спортсмена формируется мотивация избегания неудач, которая проявляется в неуверенности, оборонительном характере поведения, чего важно не допускать в команде.

Психологическая подготовка должна включать в себя установки на создание состояния психологической готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и к тесному взаимодействию с другими членами группы.

В решении этих задач особое значение приобретает поиск путей создания и совершенствования методов диагностирования межличностной совместимости, контроля надежности взаимодействий.

Экспериментальное исследование проведено с целью улучшения психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

База исследования - Городская станция юных туристов «Полюс» г. Нижний Тагил. Адрес: Свердловская область, г. Нижний Тагил, Челюскинцев, 61.

В исследовании принимали участие подростки 13-14 лет в количестве 20 человек. Мы определили две группы – контрольную и экспериментальную – по 10 человек в каждой группе.

Контрольная группа работала по общепринятой программе, которая была направлена на развитие разносторонней физической подготовки.

В экспериментальной группе во время эксперимента процесс проводился по программе, составленной на основе специальных условий психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

Нами были реализованы следующие методики:

1. Методика оценки ситуационной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина.
2. Методика склонности к отклоняющемуся поведению А.Н. Орел.
3. «Анкета психической надежности» В.Э. Мильмана.

Данные методики были положены в основу экспериментальной работы.

По результатам всех методик, на констатирующем этапе исследования было выявлено, что у обеих групп результаты исследования психологической совместимости практически одинаковые.

У спортсменов обеих групп по Методике оценки ситуационной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина была выявлена повышенная ситуативная тревожность.

По методике склонности к отклоняющемуся поведению А.Н. Орел выявлены признаки отклоняющегося поведения.

По «Анкете психической надежности» В.Э. Мильман выявлено неблагоприятное эмоциональное состояние группы, низкая психическая надежность.

Исследование проводилось в три этапа, на каждом из которых были поставлены и решены определенные задачи.

На первом этапе были определены программа исследования, методы и методики исследования, сформированы группы занимающихся, проведена оценка исходного состояния уровня психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

На втором этапе была разработана и реализована в экспериментальной группе Программа «Сила внутри» по психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

При реализации программы мы учитывали следующие условия:

- соблюдение оптимального режима работы и отдыха;
- психологическое просвещение спортсменов по вопросам психологической совместимости;
- подбор необходимой тематической информации по вопросам психологической совместимости в группе;
- ведение ежедневных самоотчетов (ведение «Дневника самоконтроля спортсмена»).

- психологическое консультирование спортсменов по вопросам преодоления трудностей, а также повышения функционального и эмоционального контроля;

- формирование у игроков команды «внутренних опор» (развитие у спортсменов уверенности в своих сильных сторонах и преимуществах);

- внедрение тренинговой работы по обучению приемам саморегуляции, совершенствованию коммуникативных навыков, командообразования, решению конфликтных ситуаций и др.

На третьем этапе была проведена повторное тестирование уровня психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта.

На этом этапе мы обрабатывали и анализировали полученные в ходе эксперимента данные, формулировали выводы о влиянии Программы на уровень психологической совместимости спортсменов Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Городская станция юных туристов «Полюс» г. Нижний Тагил.

По результатам контрольного этапа исследования, можно сделать вывод, что разработанная нами программа психологической совместимости спортсменов в командных видах спорта оказалась эффективной.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что гипотеза подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдуллин Р. Р., Садриев А. Р. Техничко-тактическая подготовка в командных спортивных играх // Успехи современного естествознания. – 2022. – № 10. – С. 53-53.
2. Амплеева В. В. Психология общения в спорте: учебно-методическое пособие / В. В. Амплеева, Д. И. Сурнин. – Тольятти : ПВГУС, 2022. –132 с.
3. Ахмадеев Д. Н. Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям / Д. Н. Ахмадеев.– Москва : Новая наука: стратегии и векторы развития. – 2021. – 123 с.
4. Ашихмина А. А. Техники саморегуляции субъекта спортивной деятельности как фактор его психологической безопасности / А. А. Ашихмина. – Москва : Наука, образование и культура. – 2023. – 233 с.

5. Бабушкин Г. Д. Психология физического воспитания / Г. Д. Бабушкин. – Москва : СибГАФК. – 2022. – 145 с.
6. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом / Г. Д. Бабушкин. – Омск : СибГУФК, 2022. – 328 с.
7. Бабушкин Г. Д., Кулагина, Е. В. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин – Омск : СибГУФК, 2021. – 321 с.
8. Бабушкин Г. Д., Буфиус А. С. Психологическая совместимость и срабатываемость в групповой деятельности / Г. Д. Бабушкин // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2022. – № 2. – С.40-42.
9. Булашев А. Я. Спортивный туризм / А. Я. Булашев. – Москва : СибГАФК. – 2022. – 388 с.
10. Буторин В. В. Психолого-педагогические условия формирования командной сплочённости в игровых вида спорта / В. В. Буторин, К. С. Дунаев // Спортивный психолог. – 2019. – № 2 (45). – С. 75-78.
11. Григорьева И. В. Формирование психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / И. В. Григорьева. – Москва : Воронеж. – 2020. – 147 с.
12. Губа В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. – Москва : Спорт, 2020. – 720 с.
13. Двали Г. М. Психологическая помощь тренера спортсмену во время соревнований / Г. М. Двали // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 432 с.
14. Донцов А. И. Проблемы групповой сплоченности / А. И. Донцов – Москва : Издательство московского государственного университета, 2019. – 220 с.

15. Донцов А. И., Дубовская Е. М., Жуков Ю. М. Группа-коллектив-команда / Составитель Е. П. Белинская. – Москва : Аспект Пресс, 2020. – 475 с.
16. Зайцева Н. В. Управление формированием сплоченности спортсменов командных видов спорта / Н. В. Зайцева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2022. – № 1. – С. 166-170.
17. Зернов И. С. Сущность спортивной психологии / И. С. Зернов // Молодой ученый. – 2022. – № 51 (446). – С. 253-256.
18. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 352 с.
19. Караулова Л. К. Физиология физического воспитания и спорта / Л.К. Караулова. – Москва : Academia, 2019. – 304 с.
20. Кизиляева Е. Ю. Влияние туристской деятельности школьников на учебный процесс / Е. Ю. Кизиляева // Теория и практика образования в современном мире – Санкт-Петербург : Реноме, 2022. — С. 185-187.
21. Киселев Ю. А. Победы: Размышление и советы психолога спорта / Ю. А. Киселев. – Москва : Спортакадемия. – 2022. – 235 с.
22. Киселев Д. М. Командные виды спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / Д. М. Киселев // Молодой ученый. – 2023. – № 12 (459). – С. 194-196.
23. Кодыш Э. Н. Соревнование туристов: Пешеходный туризм / Э. Н. Кодыш. – Москва : ФиС, 2020. – 158 с.
24. Коломейцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю. А. Коломейцев. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 325 с.
25. Кулуева Т. В. Формирование конструктивной позиции подростков средствами туризма / Т. В. Кулуева // Актуальные направления научных исследований. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2022. – 235 с.

26. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы / Э.Э. Линчевский. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 189 с.
27. Линчевский Э. Э., Типология и психология туризма / Ю. Н. Федотов. – Москва : Советский спорт, 2022. – 258 с.
28. Ловягина А. Е. Психология физической культуры и спорта / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков. – Москва : Юрайт, 2020. – 532 с.
29. Макалютина Ю. В., Макалютин В. Д. Влияние командных видов спорта на развитие аналитического мышления у студентов технических вузов / Ю. В. Макалютина, В. Д. Макалютин // Педагогический журнал. – 2021. – № 6. – С. 393-401.
30. Марищук В. Л. Психодиагностика в спорте / В. Л. Марищук. – Москва : Юрайт, 2022. – 349 с.
31. Прокофьева В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В. Н. Прокофьева. – Москва : Феникс, 2020. – 192 с.
32. Психология спорта: успешные старты в науке и профессии / К. А. Бочавера, Л. М. Довжик. – Москва : Юрайт, 2022. – 180 с.
33. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина. – Москва : Юрайт, 2023. – 338 с.
34. Рахматов А. И. Аспект личности в командных видах спорта / А. И. Рахматов // Педагогика высшей школы. – 2022. – № 2 (12). – С. 29-31.
35. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – Москва : Академия, 2020. – 526 с.
36. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Е. В. Конеева / Е. В. Конеева. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 322 с.

37. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – Москва : Академия, 2021. – 520 с.
38. Тематический курс лекций по физической культуре и спорту. – Москва : Издательство Санкт-Петербургского университета, 2019. – 248 с.
39. Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции (20-21 октября 2021 года). / под общей редакцией В. В. Горбачевой, Е. Г. Борисенко. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021 – 432 с.
40. Топышев О. П. Теория и практика лидерства в спортивной команде / О. П. Топышев // Сборник трудов ученых РГАФК. – Москва : Юрайт, 2020. – 258 с.
41. Травина А. М. Особенности комплектования спортивных команд с различной формой организации совместной деятельности / А. М Травина // Тезисы докладов 10-й Всесоюзной научно-практической конференции психологов спорта. – Москва : Юрайт, 2020. – С. 54-55.
42. Тютюнников В. И. Психологическое состояние студентов-спортсменов в соревновательный период / В. И. Тютюнников // Молодой ученый. – 2019. – № 2 (240). – С. 388-390.
43. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры : / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 2021. – 335 с.
44. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации).

45. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова. – Москва : СпортАкадемПресс, 2019. – 204 с.
46. Физиология человека. – Москва : Физкультура и спорт, 2019. – 496 с.
47. Фискалов В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва : Спорт, 2020. – 352 с.
48. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1980. – 208 с.
49. Цыпнятова К. М. Психолого-педагогические особенности лиц младшего подросткового возраста / К. М. Цыпнятова, С. Г. Суханова // Молодой ученый. – 2022. – № 4. – С. 1129-1132.
50. Шакиров А. Р. Развитие командных видов спорта в России / А. Р. Шакиров, Д. А. Жуйко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: Материалы XI Международной научно-практической конференции. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева», 2021. – С. 323-325.
51. Шестаков М. П. Спортсмен в междисциплинарном исследовании / М. П. Шестаков. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. -200 с.
52. Юрина, Ю. В. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям / Ю. В. Юрина // Молодой ученый. – 2021. – № 42 (384). – С. 168-171.

