



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий

**УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
СОВМЕСТИМОСТИ СПОРТСМЕНОВ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ
СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА)**

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

Выполнил:

студент группы ЗФ-411/106-4-1А
Якунин Валерий Владимирович

Проверка на объем заимствований:
59,09 % авторского текста

Научный руководитель:

к.п.н, доцент

Михайлова Татьяна Александровна

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 15 » 07 2017 г.

декан факультета

Иголкина Е.И. Иголкина

Челябинск
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ СПОРТСМЕНОВ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА.....	6
1.1 Понятие психологической совместимости в спортивной деятельности	6
1.2 Особенности спортивного туризма как вида спорта	14
1.3 Условия развития психологической совместимости в команде юных туристов.....	19
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	26
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ ЮНЫХ ТУРИСТОВ.....	27
2.1 Этапы, методы и методики исследования	27
2.2 Реализация условий развития психологической совместимости в команде юных туристов.....	33
2.3 Анализ результатов исследования.....	40
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	53
ПРИЛОЖЕНИЕ	59

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе межличностные отношения в спортивных командах наряду с физической и технико-тактической подготовкой являются одними из основных составляющих достижения высокого спортивного результата в спорте. Наиболее важными аспектами отношений в спортивных командах являются: сплоченность, совместимость, отсутствие конфликтов, игровое взаимодействие, психологический климат и др.

Успех любого взаимодействия определяется целым рядом факторов, влияющих на конечный результат деятельности. Ведущими здесь 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.

Как известно, спортивная деятельность носит коллективный характер, протекает и подготавливается в присутствии и при участии других людей. Спортивная команда также представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями и определёнными взаимоотношениями [2]. Отличие спортивного коллектива от других групп заключается в том, что коллективы обладают общими признаками (совместная деятельность, общие цели и задачи, определенная организация, межличностные отношения). Также наиболее важными признаками коллектива являются ценностно-ориентационное единство, общественно полезные результаты деятельности, цели и задачи, опосредованность межличностных отношений целями и задачами спортивной деятельности, высокая способность к самоуправлению и

самоорганизации, оптимальные показатели сплоченности и психологического климата.

Цель любого тренера, работающего с командой – создать спортивный коллектив, который отличается слаженностью и согласованностью действий, когда спортсмены понимают друг друга с полуслова, могут найти совместными усилиями оптимальное решение в самых сложных ситуациях, сохраняя эмоциональную устойчивость и личностные качества в проекции ценностных и смысло-жизненных ориентаций[30].

Формирование сплоченности спортивного коллектива часто рассматривается в спектре достижения наивысших результатов в процессе жизнедеятельности спортивной команды. Социально-психологические проблемы формирования и развития коллективов (в том числе и спортивных) 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.

Таким образом, 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)». Выбор темы определил цель, объект, предмет и задачи исследования.

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия развития психологической совместимости юных туристов.

Объект исследования: процесс развития психологической совместимости юных туристов.

Предмет исследования: педагогические условия развития психологической совместимости юных туристов.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что развитие психологической совместимости и повышение сплоченности группы юных туристов будет более эффективным, если создать следующие педагогические условия:

- реализовать комплекс тренинговых занятий и специальных упражнений, способствующих формированию и развитию сплоченности команды;

- повысить педагогическую компетентность тренеров в вопросах развития психологической совместимости и формирования сплоченности команды.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние исследуемой проблемы по данным научно-методической литературы;

2. Определить педагогические условия развития психологической совместимости и повышения сплоченности группы юных туристов;

3. Составить комплекс тренинговых занятий и специальных упражнений, способствующих формированию и развитию сплоченности команды и проверить его эффективность.

Методы исследования: изучение теоретических источников (психолого-педагогической литературы), педагогическое наблюдение, психолого-педагогический эксперимент, математическая обработка результатов эксперимента.

База исследования: опытно-экспериментальная часть исследования проводилась на базе МКОУ СОШ №1 г. Нязепетровск Челябинской области, с сентября 2016 года по апрель 2017 года.

Структура работы: квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ СПОРТСМЕНОВ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

1.1 Понятие психологической совместимости в спортивной деятельности

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

Так, по мнению Г.М. Андреевой, «совместимость членов группы означает, что данный состав группы возможен для обеспечения выполнения групповой функции, что члены группы могут взаимодействовать» [3].

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].

А.Ц. Пуни считает, что «психологическая совместимость - это вторичное образование, результат совместной деятельности, общения, отношений и поведения членов команды». 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 [53].

М.И. Сетров дает такое определение: «Совместимость - есть такая общность объектов в некоторых свойствах или по существу, которая обеспечивает возможность их взаимодействия» [42].

Психологическая совместимость – это социально-психологическая характеристика группы, которая означает способность людей к взаимодействию в связи с их социальными и психофизиологическими качествами. Психологическая совместимость определяется совокупностью личностных качеств. Трудности взаимодействия порождают стресс, который сказывается на общем настрое отдельных людей и группы в целом.

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.

Психологическая совместимость - схожесть людей по вниманию, мышлению, памяти, интеллекту, эмоциональной уравновешенности и беспокойству, тревоге, экстраверсии-интроверсии, а также целому ряду других психических качеств[10]. Психологический уровень совместимости предполагает взаимодействие характеров, мотивов поведения [14].

Психологическая совместимость рассматривается как феномен, включающий межличностные отношения, и предполагает следующее [2]:

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 неперекрещивающимися 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.

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.

Совместимыми можно считать тех людей, которые ситуативно неделимы и автономны. Но наиболее существенным признаком сходства явлений целостности и совместимости можно считать наличие внутреннего единства субъектов общения.

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 [61]. 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. На основе этого Ю. А. Коломейцев [38] попытался дать классификацию различных видов психологической совместимости. Он разделил все случаи на три группы:

- психофизиологическая совместимость – соответствие людей друг другу по возрасту, уровню физического и сенсомоторного развития, по степени подготовленности, тренированности, по показателям нейродинамики, темперамента, типологическим особенностям проявления свойств нервной системы и др.

- психологическая совместимость – по показателям эмоционально-волевой сферы, интеллекта, характера, способностей и др.

- социально-психологическая совместимость основывается на общих целях, интересах и установках, единстве ценностных ориентаций и направленности личности членов спортивного коллектива, на особенностях социального типа поведения, отношениях к выполняемой деятельности, товарищам по команде и т. д.

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., т. е. переносили социальную несовместимость на тренировочный и соревновательный процесс. 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. 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. Так, А.П. Травина [9] выделяет следующие виды совместной спортивной деятельности:

- 1) совместно-последовательная деятельность, характерная для эстафет в легкой атлетике, плавании и т.п.;
- 2) совместная одновременно-параллельная деятельность (гребля, парное фигурное катание и т.п.);
- 3) совместно-взаимосвязанная деятельность (баскетбол, хоккей, волейбол и т.п.).

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 и срабатываемости, особенно для командно-игровых видов спорта, имеет структура ролевых взаимоотношений в команде. В спортивных командах выделяются различные роли: социальная, межличностная, функциональная. Более существенна для срабатываемости 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.). Важный момент в срабатываемости - 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 и срабатываемости членов спортивной группы. Это показано в исследовании акробатических и баскетбольных игровых составов, туристских групп, в построении тактических линий в футболе [2, 3, 9]. 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 срабатываемости партнеров.

Для спортивной науки важно обоснование подходов к решению проблемы совместимости и срабатываемости в спортивной деятельности. Этапы решения проблемы совместимости и срабатываемости в том или ином виде спорта и обоснование критериев совместимости представляются в литературе таким образом:

первое - исследование срабатываемости спортивных групп при выполнении совместной деятельности (лабораторной, спортивной);

второе - выявление критериев совместимости на основе сравнительного анализа личностных особенностей спортсменов срабатывающихся и слабо срабатывающихся спортивных групп;

третье - предварительная экспериментальная проверка срабатываемости скомплектованных спортивных групп на основе выявленных критериев совместимости; четвертое - теоретическое и экспериментальное обоснование методики комплектования спортивных групп на основе исследования совместимости и срабатываемости

спортсменов в соревновательных условиях.

В исследовании, проведенном совместно с А.С. Буфиусом, 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).

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 Особенности спортивного туризма как вида спорта

Спортивный туризм как вид спорта включен в Единую Всероссийскую спортивную классификацию и практикуется с 1949 года. Спортивный туризм получил свое развитие в результате многолетней практики походов, путешествий и соревнований, а с девяностых годов начался процесс становления туристского многоборья.

Спортивный туризм – вид спорта, состоящий из двух групп спортивных дисциплин:

– группа дисциплин «маршрут», соревнования по которым состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.);

– группа дисциплин «дистанция», соревнования по которым состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе [1].

По видам спортивный туризм различается [2]:

- пешеходный туризм - передвижение на маршруте производится в основном пешком. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком, для высоких категорий сложности - в районах со сложным рельефом и климатическими условиями;

- лыжный туризм - передвижение на маршруте производится в основном на лыжах. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий по снежному и снежно-ледовому покрову на лыжах, для высоких категорий сложности - в условиях суровых климатических зон и в горной местности;

- горный туризм - пешие походы в условиях высокогорья. Основной задачей является прохождение горных перевалов, восхождение на вершины, траверсы горных хребтов;

- водный туризм - сплав по рекам на средствах сплава (судах), как правило, в горной местности. Основной задачей является прохождение водных препятствий, образованных рельефом русла реки и особенностями ее течения;

- парусный туризм - путешествия на судах под парусом по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море;

- на средствах передвижения - раздел, включающий в себя велосипедный туризм, конный туризм и авто-мото туризм.

Основной задачей является преодоление на протяженном маршруте рельефно-ландшафтных препятствий (дороги и тропы с различным рельефом и покрытием, вплоть до дорог на грани проезжаемости (проходимости), туристических, скотопрогонных троп и троп миграции животных, броды и переправы, горные перевалы, траверсы и т.д.) в сложных условиях, как правило, в горной или сложной по климату и рельефу сильнопересеченной местности;

- комбинированный туризм - походы, сочетающие в себе элементы различных видов туризма;

- мотоциклетный туризм - один из видов туризма, в котором мотоцикл служит средством передвижения. Понятие «мотоциклетный туризм» многозначно и относится как к одному из видов активного отдыха, так и к разновидности спортивного туризма.

За последние годы получили свое квалификационное оформление следующие туристские направления: туристское многоборье; путешествия; парусный туризм; конный туризм; комбинированный туризм; экстрим-туризм; туризм для людей с ограниченными возможностями; туристское многоборье в закрытых помещениях на искусственном рельефе; короткие маршруты в классе спортивных походов.

Спортивный туризм, прежде всего, спортивные походы, является

командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта.

Спортивный туризм, как вид спорта, относится к циклическим, но в равной степени его можно рассматривать и как командный вид спорта. Спортивная классификация в соответствии с Правилами организации и проведения спортивных походов предусматривает обязательный минимальный состав группы до 6 человек. Вызвано это, прежде всего, необходимостью обеспечить безопасность спортивного похода.

Специфика спортивного туризма заключается, прежде всего, в том, что соревнования (спортивный поход) проходят в природной среде, где группа, т.е. команда, работает автономно. Она самостоятельно обеспечивает оптимальные условия проведения соревнований (в дальнейшем - похода). Нет открытых или крытых спортивных сооружений, где созданы необходимые микроклиматические условия, соответствующее виду спорта оборудование и инвентарь, имеется обслуживающий персонал, медицинское обеспечение, тренерский и судейский состав и зрители.

Туристская спортивная группа всего этого лишена. Она не может перенести, прервать поход, т.е. сойти с маршрута, при изменении или ухудшении погодных условий, что допустимо в ряде видов спорта при проведении соревнований на открытой местности. Если в некоторых видах спорта (велогонки, лыжные гонки на длинные дистанции, спортивное ориентирование, футбол) при внезапном ухудшении погодных условий, соревнования продолжаются, то по их окончании участники попадают в теплые помещения, где можно принять душ, переодеться, снять психологические нагрузки. Чем выше уровень и ранг соревнований, тем комфортабельнее и лучше условия их проведения и отдыха спортсменов. Всего этого нет и не может быть в спортивном походе. И здесь просматривается парадоксальное несоответствие. В спортивном туризме

все «от наоборот». Если в несложных туристских походах (ранг соревнований невысок) после 1-2 дней движения можно все-таки рассчитывать на крышу над головой с минимумом человеческих удобств, то в сложных походах их отсутствие является одним из условий оценки категоричности.

Для оценки трассы (маршрута) в туристской классификации применяются такие критерии (показатели), как автономность маршрута - пройденный при полной автономии, он имеет коэффициент 1. Если же маршрут проходит через один населенный пункт, коэффициент снижается до 0,5, а через два и более населенных пункта - падает до 0,2. Кроме того, устанавливается географический показатель района. К примеру: Средняя равнинная часть территории СНГ оценивается от 0 до 2-х баллов; Крым, Карпаты - до 3 баллов; Восточные Саяны, Северный Уран, Кольский п-ов, Памир - от 8 до 10 баллов; а п-ов Таймыр, о. Врангеля, о-ва Северной Земли и Земли Франца Иосифа - от 25 до 30 баллов. Баллы указывают на увеличение технической сложности района, в каждом из 8 видов спортивного туризма, вошедших в Единую спортивную классификацию нашей страны. В каждом виде туризма имеется свой перечень технических сложностей, которые являются определяющими в оценке спортивного маршрута. Кроме того, спортивная команда в зависимости от вида туризма и категории сложности (1-3) похода должна пройти маршрут с полным набором технических сложностей в пределах от 130 до 250 км. В спортивных походах высших категорий сложности (4-6), как правило, от 300 до 600 км за 15-25 дней [4, 5, 7, 16].

Для спортивного туризма характерен очень высокий возрастной потолок активного участия в соревнованиях (походах). Передки случаи, когда Мастер спорта по туризму подтверждает нормативы этого звания в возрасте 50-60 лет.

При подготовке к спортивному походу и разработке маршрута всегда

возникает необходимость в литературе из различных областей знаний; истории, географии, геологии, гидрологии, минералогии, астрономии, ботаники, зоологии, климатологии, метеорологии, медицины и др. Эти отраслевые знания нужны не только для всестороннего ознакомления с районом и целесообразной грамотной разработки маршрута, но и для научных исследований, т. к. элементы научности всегда имеют место в спортивном походе. Направленность и глубина исследований зависит от научного потенциала группы, поставленных задач, условий их проведения и материального обеспечения. Но в любом походе даже простейшие краеведческие наблюдения приносят определенную пользу для спортсменов, а судейская коллегия присваивает за это дополнительные баллы.

Спортивный туризм имеет широкий спектр специфических качеств, в высокой степени привлекательных для тех, кто им занимается: это возможность укрепления здоровья, естественной дозировки физических нагрузок, большой показательный и воспитательный эффект, активное воздействие на всестороннее развитие личности и её нравственных качеств, самоутверждение и самопроверка человека в условиях борьбы с трудностями, стихийными силами природы, чувство первооткрывателя.

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.

1.3 Условия развития психологической совместимости в команде юных туристов

В предыдущих параграфах мы рассмотрели теоретические аспекты понятие «психологическая совместимость», его структурные компоненты и особенности туризма как вида спорта. Мы предположили, что если соблюдать некоторые педагогические условия, то будет обеспечиваться более полная психологическая совместимость юных туристов в команде. В данном параграфе мы считаем целесообразным раскрыть выделенные нами условия на теоретическом уровне, исходя из анализа психолого-педагогической литературы.

В соответствии с гипотезой нашего исследования развитие психологической совместимости и повышение сплоченности группы юных туристов более эффективно, если создать следующие педагогические условия:

- реализовать комплекс тренинговых занятий и специальных упражнений, способствующих формированию и развитию сплоченности команды;

- повысить педагогическую компетентность тренеров в вопросах развития психологической совместимости и формирования сплоченности команды.

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.

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. 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. 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.

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 расширения 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.И. Ленин говорил, что качество руководителя определяется не силой власти, а силой авторитета, силой энергии, большей опытности, большей разносторонности, талантливости. Там, где тренер демонстрирует высокие профессиональные качества, смотрит далеко вперед в планомерной подготовке туристов, вникает в детали жизни своих учеников, постоянно работает с ними, уважительно и требовательно относится к ним, будет хороший психологический и нравственный климат.

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 ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

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. Несовместимость порождает неприязнь, антипатию, конфликты, а это отрицательно сказывается на совместной деятельности.

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).

Спортивный туризм отличается от других видов спорта, отличительная его черта - прохождение недоступного неподготовленному человеку маршрута. Психологическая подготовка туриста 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 третьем параграфе мы раскрыли и теоретически обосновали выделенные нами педагогические условия гипотезы.

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 II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ ЮНЫХ ТУРИСТОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

В первой главе нами были рассмотрены теоретические аспекты проблемы развития психологической совместимости в командных видах спорта, уточнено понимание ключевых понятий квалификационной работы, а также выявлен комплекс педагогических условий, обеспечивающих более эффективное развитие психологической совместимости. Но вышеизложенные теоретические положения не являются исчерпывающими для реализации целей нашего исследования, так как необходимо их практическое подтверждение в условиях опытно-экспериментальной работы. Поэтому в данном параграфе мы рассмотрим, как выдвинутый нами комплекс условий обеспечивает возможности развития психологической совместимости и повышения сплоченности группы юных туристов при реализации ряда выдвинутых нами условий.

Гипотетически, мы предположили, что развитие психологической совместимости и повышение сплоченности группы юных туристов более эффективно, если создать следующие педагогические условия:

- реализовать комплекс тренинговых занятий и специальных упражнений, способствующих формированию и развитию сплоченности команды;
- повысить педагогическую компетентность тренеров в вопросах развития психологической совместимости и формирования сплоченности команды.

Цель обусловила необходимость применения нескольких методов исследования, таких как:

1. анализ научно-методической литературы;

2. педагогическое наблюдение;
3. анкетирование;
4. педагогический эксперимент;

Выбор методов, организация исследования, проведение, а также обработка полученных нами данных велись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории и практики психологии спорта.

При *анализе и обобщении данных специальной литературы* особое внимание уделялось работам, в которых говорилось о психологической совместимости. Анализ литературы помог нам, более четко изучить методологию исследования и определить общие теоретические позиции по исследуемой проблеме, а также выявить степень разработанности данной проблемы.

Анкетирование – метод социально-психологического исследования с помощью анкет. Анкета представляла собой набор вопросов, каждый из которых логически связан с центральной задачей исследования. С помощью данных анкетирования мы получили возможность подробно изучить сложившуюся атмосферу в группе спортсменов.

Наблюдение – один из основных эмпирических методов психологического исследования, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и отыскании смысла этих явлений, который непосредственно не дан. Наблюдение включает элементы теоретического мышления (замысел, система методических приемов, осмысление и контроль результатов) и количественные методы анализа. Но, несмотря на все предосторожности, наблюдение всегда характеризуется некоторой субъективностью. Отказ от преждевременных обобщений и выводов, многократность наблюдения, контроль со стороны других методов исследования позволяют обеспечить объективность наблюдения.

Педагогический эксперимент – один из основных методов научного познания вообще, психологического исследования, в частности. Отличается от наблюдения активным вмешательством в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными и регистрацию сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта. Правильно поставленный эксперимент позволяет проверять гипотезы о причинно-следственных отношениях, не ограничиваясь констатацией факта между переменными.

Для изучения психологической совместимости в работе были использованы следующие методики:

1. тест Ф. Фидлера в обработке Ю. Л. Ханина[7];
2. вычисление коэффициента сплоченности по Н. В. Бахаревой [45].

При выборе методик учитывалась положительная оценка применения и надежность методики по данным ряда отечественных и зарубежных исследователей; доступность методики для изучаемого контингента детей; пригодность данной методики для групповых обследований.

Тест Ф. Фидлера в обработке Ю. Л. Ханина

Психологическая атмосфера в команде

Инструкция. В тестировании были приведены противоположные пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в спортивной команде. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре, спортсмен выбирает значение, тем более выражен признак в этой команде.

Ответ по каждому из десяти пунктов оценивался слева направо от 1 до 8 баллов, в зависимости от того, к какому из характеристик ближе помещен знак «х» (чем ближе к левому столбцу, тем ниже балл и тем благоприятней ситуация в команде). Итоговый показатель по шкале находится в пределах от 10 (самая благоприятная атмосфера) до 80 (самая неблагоприятная).

Для атмосферы в вашей команде характерно:

1. Дружелюбие 1 2 3 4 5 6 7 8 Враждебность
2. Согласие 1 2 3 4 5 6 7 8 Несогласие
3. Удовлетворенность 1 2 3 4 5 6 7 8 Неудовлетворенность
4. Увлеченность 1 2 3 4 5 6 7 8 Равнодушие
5. Продуктивность 1 2 3 4 5 6 7 8 Непродуктивность
6. Теплота 1 2 3 4 5 6 7 8 Холодность
7. Сотрудничество 1 2 3 4 5 6 7 8 Отсутствие его
8. Взаимоподдержка 1 2 3 4 5 6 7 8 Недоброжелательность
9. Занимательность 1 2 3 4 5 6 7 8 Скука
10. Успешность 1 2 3 4 5 6 7 8 Неуспешность

Сплоченность спортивной команды

Инструкция. Внимательно прочитайте каждый вопрос и подчеркните один из ответов, наиболее точно соответствующий вашему мнению.

Спортсмен выбирает один из предлагаемых вариантов, за который ему дается 1 балл (в скобках). Итоговый показатель получают, суммируя отдельные оценки всех членов команды и находя среднеарифметическое значение.

Сплоченность команды находится в пределах от 7 (очень неблагоприятная) до 25 (очень благоприятная).

Данный тест ценен для нас тем, что помимо уровня сплоченности всей команды, мы можем выявить отношения каждой спортсменки к своей команде.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к команде?
 - 1) Чувствую себя членом команды, частью коллектива (5)
 - 2) Участвую в большинстве видов деятельности (4)
 - 3) Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)
 - 4) Не чувствую, что являюсь членом команды (2)
 - 5) Тренируюсь отдельно от других членов команды (1)
 - 6) Не знаю, затрудняюсь ответить (0)

2. Перешли бы вы тренироваться в другую команду, если бы представилась такая возможность?

- 1) Да, очень хотел бы перейти (1)
- 2) Скорее всего, перешел бы, чем остался (2)
- 3) Не вижу никакой разницы (3)
- 4) Скорее всего, остался бы в своей команде (4)
- 5) Очень хотел бы остаться в своей команде (5)
- 6) Не знаю, трудно сказать

3. Взаимоотношения между спортсменами в вашей команде?

А. На тренировках:

- 1) Лучше, чем в большинстве команд (3)
- 2) Примерно такие же, как и в большинстве команд (2)
- 3) Хуже, чем в большинстве команд (1)
- 4) Не знаю (1)

Б. На соревнованиях:

- 1) Лучше, чем в большинстве команд (3)
- 2) Примерно такие же, как и в большинстве команд (2)
- 3) Хуже, чем в большинстве команд (1)
- 4) Не знаю (1)

4. Взаимоотношения спортсменов с тренером?

- 1) Лучше, чем в большинстве команд (3)
- 2) Примерно такие же, как и в большинстве команд (2)
- 3) Хуже, чем в большинстве команд (1)
- 4) Не знаю (1)

5. Отношения к делу на тренировках и соревнованиях

- 1) Лучше, чем в большинстве команд (3)
- 2) Примерно такие же, как и в большинстве команд (2)
- 3) Хуже, чем в большинстве команд (1)
- 4) Не знаю (1)

Вычисление коэффициента сплоченности по Н. В. Бахаревой.

В социально-психологических исследованиях в нашей стране и за рубежом большое распространение получило вычисление *коэффициента сплоченности*. Н. В. Бахарева предложила следующую формулу для вычисления этого коэффициента:

$$И = \frac{Zr (+) - Zr (-)}{n(n - 1) : 2}$$

где:

$Zr (+)$ - количество взаимоположительных выборов в группе,

$Zr (-)$ - количество взаимоотрицательных выборов в группе,

n- число членов группы.

По предлагаемой шкале каждый член группы ранжирует остальных, отмечая степень приемлемости их для себя в спортивной игре. Для этого вводится пять тестов-критериев по принципу: этого человека в группе я:

- 1) оставил бы обязательно, в первую очередь;
- 2) желал бы оставить;
- 3) мог бы оставить или не оставить (все равно);
- 4) скорее не оставил бы;
- 5) ни в коем случае не оставил бы.

Каждый из опрашиваемых игроков получает листок бумаги, где сверху написаны предполагаемые вопросы, а слева - список группы, и отмечает свое отношение к каждому члену команды.

В результате получили ряд классификационных схем соответственно количеству членов команды. Взаимоположительными считается выбор, когда оба игрока команды оценивают друг друга положительно (+2 или +1 балла); взаимоотрицательным - когда два игрока оценивают друг друга отрицательно (-2 или -1 балла). Это можно узнать после того, как, проведя опрос спортсменов по анкете, составить социометрическую матрицу, в которой найдут отражение все оценки, данные членами группы друг другу.

Экспериментальная часть исследования проводилась на базе МКОУ СОШ №1 г. Нязепетровска. В исследовании приняли участие 12 человек (3

девочки и 9 мальчиков), занимающихся спортивным туризмом, возраст спортсменов 13-15 лет. Исследование проводилось с сентября 2016 года по апрель 2017 года и состояло из трех этапов.

На первом этапе проводились: теоретический анализ и обобщение литературных данных, подбор и подготовка испытуемых для исследования и его проведения.

Методологическую и научно-теоретическую основу выпускной квалификационной работы составили теория и методика спортивной тренировки. В своих исследованиях мы опирались на теоретические положения психологии и физиологии спорта при применении средств и методов для повышения уровня сплоченности команды, основы управления тренировочным процессом юных спортсменов, занимающихся спортивным туризмом.

На втором этапе было проведено первичное анкетирование спортсменов для выявления исходного уровня сплоченности команд, применялись, разработанные средства и методы, способствующие развитию психологической совместимости и повышению уровня сплоченности спортивной команды.

На третьем этапе осуществлялась математическая обработка полученных в ходе исследования данных и их интерпретация. Завершением работы в целом явилось формирование выводов и оформление работы.

2.2 Реализация условий развития психологической совместимости в команде юных туристов

Анализ теоретических основ развития психологической совместимости спортсменов позволил нам определить содержание работы по реализации комплекса условий по развитию психологической совместимости и повышению сплоченности группы юных туристов.

Цель любого тренера, работающего с командой – создать спортивный коллектив, который отличается слаженностью и согласованностью действий, когда спортсмены понимают друг друга с полуслова, могут найти совместными усилиями оптимальное решение в самых сложных ситуациях, сохраняя эмоциональную устойчивость и личностные качества в проекции ценностных и смысложизненных ориентаций.

Работа тренера, направленная на развитие психологической совместимости и повышение сплоченности команды, должна строиться с учётом возрастных и личностных особенностей, а также особенностей вида спорта.

В качестве условий развития психологической совместимости и повышения сплоченности группы юных туристов были определены:

- реализация комплекса тренинговых занятий и специальных упражнений, способствующих развитию психологической совместимости и сплоченности команды;

- повышение педагогической компетентности тренеров в вопросах создания положительного социально-психологического климата в спортивной команде.

Данные условия, на наш взгляд, взаимосвязаны между собой и могут оказать положительное влияние на развитие психологической совместимости и повышение сплоченности группы юных туристов при их систематическом применении в комплексе.

Для формирования командной сплоченности и развития психологической совместимости нами были подобраны упражнения и тренинговые занятия, которые помогают детям повысить сплоченность, умение координировать свои действия, повысить эффективность тренировочного процесса и увлеченность спортивной деятельностью [12].

Сплоченность команды складывается из многих компонентов, важнейшие из которых таковы:

1. *Наличие общей цели*, которая принимается всеми участниками и про которую им понятно, что она не может быть достигнута кем-то из группы индивидуально. Отношения выстраиваются по принципу «или мы все вместе выиграем, или все вместе проиграем».

2. *Умение координировать действия* для достижения общей цели. Каждый человек в отдельности, как бы он хорошо ни действовал, не сможет достигнуть командной цели, если он не будет соизмерять и координировать свои действия с действиями других людей.

3. *Взаимное доверие*, готовность оказываться в ситуациях, подразумевающих высокую степень неопределенности, включающих элемент совместного риска.

4. *Положительный эмоциональный и мотивационный фон*: заинтересованность в совместной деятельности и в общении друг с другом, увлеченность общим делом, азарт.

5. *Соревновательность*, но направленная не столько на членов своей команды, сколько на общего конкурента – например, на другую команду.

Наиболее результативный путь формирования качеств, необходимых для продуктивной командной работы – это игровое моделирование ситуаций совместной деятельности, где проявятся такие качества.

Опираясь на такие компоненты командной сплоченности, как наличие общей цели, умение координировать действия, взаимное доверие, положительный эмоциональный фон мы выбрали несколько упражнений, предложенных А.Г. Грецовым.[26] Все упражнения проводились тренером 3 раза в неделю, в начале тренировки.

Упражнение «Ковёр-самолет».

Цель. Формирование умений координировать действия, наличие общей цели, положительный эмоциональный фон.

Описание упражнения. Для выполнения упражнения необходим ковер размер 2х2 м. На нем размещаются 5-6 человек, которым дается задание – переместиться вместе с этим ковром из одного конца зала в

другой, не сходя с него.

Упражнение «Живое зеркало».

Цель. Разминка, сплочение, создание условий для более полного взаимопонимания и получения обратной связи – возможности взглянуть на свои движения «со стороны», глазами других людей.

Описание упражнения. Участники объединяются в тройки. Включается музыка, и один человек из каждой тройки начинает совершать под нее любые движения, которые ему хочется. Два других участника выступают в роли «живого зеркала» — повторяют все его движения (1,5 – 2 мин). Потом роли меняются, так чтобы в активной позиции побывал каждый из участников.

Упражнение «Круг доверия».

Цель. Формирование взаимного доверия, ответственности, эмпатии, обучение координации совместных действий.

Описание упражнения. 7 человек встают в небольшой круг и ставят руки вперед, ладонями вверх. Каждый участник выходит в центр, закрывает глаза, расслабляется и начинает мягко падать на ладони окружающих. Те ловят его и аккуратно отталкивают таким образом, чтобы он упал на ладони других участников. Необходимо следить, чтобы раскачивающие не применяли физическую силу, так как это не только снижает эффективность упражнения, но и может привести к развалу круга.

Упражнение «Скалолаз».

Цель. Формирование доверия, «ломка» пространственных и психологических барьеров между участниками. Кроме того, упражнение работает на развитие навыков невербальной коммуникации (общения без помощи слов: посредством жестов, мимики и т. д.) и координации совместных действий.

Описание упражнения. Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы («коряги»), образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача

водящего — пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», то есть не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников. Переговариваться нельзя. Проведение упражнения удобнее всего организовать в форме цепочки — участники с одного конца «скалы» поочередно пробираются к другому, где вновь «встраиваются» в нее.

Упражнение «Перебежчики и охранники».

Цель. Развитие навыков межличностного восприятия и эмпатии. Упражнение учит находить взаимопонимание без использования слов, а также прогнозировать действия других людей.

Описание упражнения. Группа делится пополам. Половина участников («перебежчики») садятся в круг, а за спиной каждого из них встает «охранник». Задача перебежчиков — поменяться с кем-нибудь местами, условившись об этом взглядами незаметно для охранников. Слова и жесты использовать нельзя. Охранники же внимательно наблюдают за поведением перебежчиков и если видят что-то подозрительное, то сразу кладут руку на плечо своей жертве. Перебежчику, у которого на плече лежит рука охранника, двигаться нельзя. Желательно, чтобы в ходе игры роли менялись, и каждый побывал бы в роли, как перебежчика, так и охранника. Следует специально оговорить, что охранникам нельзя держать перебежчиков все время. Например, можно ограничить время непрерывного удержания двумя секундами.

Упражнение «Интеллектуальный футбол»

Цель. Это упражнение на сплочение хорошо тренирует навыки командной работы.

Описание упражнения. Сейчас мы с вами поиграем в футбол. Не расстраивайтесь те, кто не умеет играть в него или у кого не подходящая форма одежды. Мы сыграем в интеллектуальный футбол. Для этого, в начале, делимся на две команды — все как в настоящем футболе. Затем выберите защитников, нападающих и вратаря. Каждая

команда должна придумать для другой команды по 5–7 вопросов на разные темы: кино, живопись, спорт, политика и т. д. Играем так: команда задает вопрос и кидает мяч нападающим противника. Если они не справились с вопросом — передают мяч защитникам, а затем вратарю. Если ответ и в этом случае не найден — засчитывается гол.

Для развития и коррекции межличностных отношений, объединения команды общей целью, улучшение общего эмоционального фона и др. может быть использован социально-психологический тренинг как метод групповой развивающей работы. Конспект тренингового занятия на сплочение и групповое взаимодействие представлен в приложении 1.

Для повышения педагогической компетентности тренеров в вопросах создания положительного социально-психологического климата в спортивной команде мы предлагаем развивать компетентность в вопросах организации и содержания деятельности по следующим направлениям.

Когнитивный компонент готовности тренера к созданию положительного социально-психологического климата в спортивной команде включает психолого-педагогические и специальные знания об особенностях спортивного коллектива и закономерностях его формирования. Сформированность когнитивного компонента проявляется в том, что тренеры оперируют основными понятиями и фактической информацией о целях и формах воспитательной работы в коллективах, об особенностях совместной деятельности, совместимости членов коллектива, структуре спортивной команды как разновидности малой социальной группы, видах и стадиях протекания конфликтов, путях выхода из конфликтных ситуаций.

Деятельностный компонент проявляется в специальных и общепедагогических умениях - диагностических, аналитических, прогностических, проективных, которые позволяют реализовать теоретические знания и идеи на практике.

Конструктивный компонент включает в себя способность тренера планировать и организовывать мероприятия по созданию положительного социально-психологического климата в ходе основного учебно-тренировочного процесса, тем самым повышая его эффективность. Умения этого компонента позволяют будущему тренеру осуществлять отбор содержания, форм, методов и средств психолого-педагогического воздействия в их оптимальном сочетании.

Таким образом, тренер должен овладеть способами создания педагогических ситуаций, обеспечивающих становление у будущих спортсменов нравственно-психологических качеств, способствующих их эффективному внутрикомандному взаимодействию.

В процессе подготовки к реализации данного аспекта своей профессиональной компетентности тренеру необходимо овладеть обобщенным методом составления ориентировочной основы решения организационных, конфликтологических, личностно-развивающих задач, обрести опыт выявления эффективных стратегий и приемов воспитательного воздействия в конкретной ситуации, опираясь на знания, перцептивные умения и интуицию.

Для формирования рефлексивного компонента создаваемые психолого-педагогические условия должны быть направлены на развитие особой чувствительности к объекту («чувство объекта»), степени своего воздействия на другого человека («чувство меры»), к регулированию системы отношений «субъект - объект» в педагогической деятельности («чувство причастности»), а также на формирование перцептивных умений, эмпатии, аттракции, идентификации, педагогической интуиции.

В приложении 2 представлены методические рекомендации тренеру по формированию и развитию сплоченности команды.

2.3 Анализ результатов исследования

Экспериментальная часть исследования проводилась на базе МКОУ СОШ №1 г. Нязепетровск Челябинской области. Выборка, подвергнутая изучению, состояла из 12 человек, посещающих кружок спортивного туризма. В данную группу входило девять мальчиков и три девочки. Возраст испытуемых 13-15 лет.

Рассмотрим результаты оценки психологической атмосферы в команде и сплоченности спортивной команды с помощью *теста Ф. Фидлера в обработке Ю. Л. Ханина*.

По результатам диагностики психологический микроклимат в спортивной команде можно оценить как недостаточно благоприятный и здоровый, так как в результате исследования выяснено следующее (таблица 1):

Таблица 1 - Результаты исследования психологической атмосферы в команде с помощью теста Ф. Фидлера на констатирующем этапе

	Параметры	Среднее по группе	Примечание
1.	Дружелюбие–враждебность	2,1	Мин.
2.	Согласие–несогласие	3,3	
3.	Удовлетворённость–неудовлетворённость	3,3	
4.	Увлечённость–равнодушие	4	Макс.
5.	Продуктивность–непродуктивность	3,2	
6.	Теплота–холодность	2,9	
7.	Сотрудничество–нет	2,4	
8.	Взаимоподдержка–недоброжелательность	2,8	
9.	Занимательность–скука	2,5	
10.	Успешность–неуспешность	2,8	

Т.е. ни один из показателей не переходит в свою противоположность. Наиболее низкие оценки по показателям: дружелюбие, сотрудничество.

Наименее: увлечённость, согласие, удовлетворённость.

Суммарные показатели по тесту следующие: средняя сумма $\approx 28,7$

(ближе к отрицательной).

Результаты оценки психологической атмосферы представлены на рисунке 1.

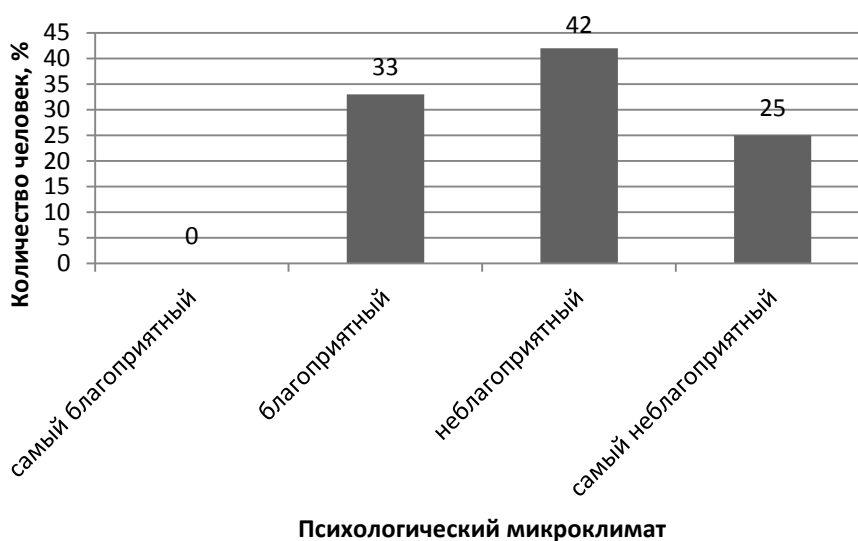


Рисунок 1 - Результаты оценки психологической атмосферы по тесту Ф. Фидлера на констатирующем этапе.

Т.е. 25% респондентов оценивают психологический микроклимат как самый неблагоприятный, 42% как неблагоприятный, 33% как благоприятный. Это является причиной низкой групповой сплоченности и проявления несогласованности в действиях и принятии решений. Члены команды не готовы на достаточном уровне оказывать поддержку друг другу в трудную минуту, они скорее готовы уйти, чем бороться с трудностями.

Результаты изучения уровня сплоченности команды по тесту Ф. Фидлера представлены на рисунке 2.

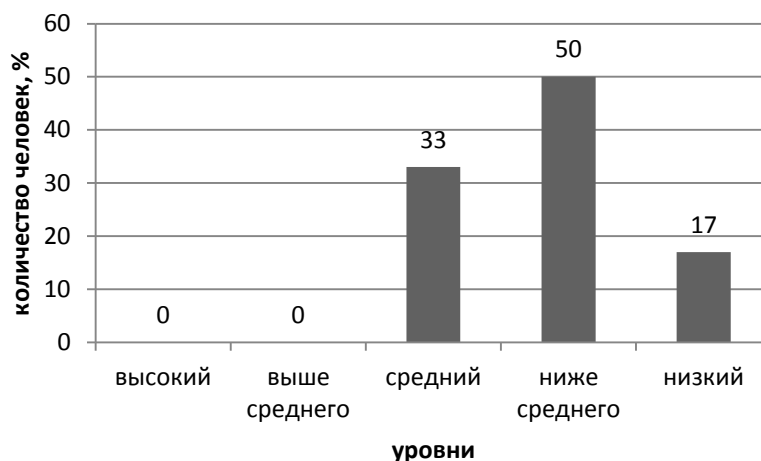


Рисунок 2 – Результаты изучения уровня сплоченности команды по тесту Ф. Фидлера на констатирующем этапе.

33% участников команды выдали средний уровень, ниже среднего и низкий показали 50% и 17% участников группы соответственно. Этого не достаточно для эффективного выступления на соревнованиях, поэтому команда будет подвергнута программе формирования сплоченности спортивного коллектива.

Говоря о сплоченности спортивных команд, следует иметь в виду не только эмоциональные взаимоотношения между спортсменами, но и деловые, так как очевидно, что симпатии не являются единственной причиной, побуждающей спортсменов оставаться членами данной команды. Существенное значение имеет мотивация на достижение общей цели. Поэтому в соревновательной ситуации, когда речь идет о победе в состязании, деловые взаимоотношения редко разрушаются, так как личная неприязнь между спортсменами отходит на задний план. В связи с этим в спортивных командах необходимо рассматривать сплоченность в двух аспектах - деловом и эмоциональном.

Сплоченность в командах мастеров ярче выражена по формальной структуре, чем по неформальной. В командах 2-3 разряда при общем менее высоком уровне сплоченности она больше по неформальной структуре.

Мы вычислили *коэффициент сплоченности по формуле, предложенной Н. В. Бахаревой*, и получили следующие результаты

(таблица 2).

Таблица 2 – Социометрическая матрица

№ п/п	Фамилия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Аня К	&	+1	+1	-2	-1	+1	+1	-2	0	+2	0	+2
2	Света П	+2	&	+1	-1	+2	0	+1	+1	+1	+2	+1	+2
3	Андрей С	+1	-1	&	+2	+1	+1	+2	+2	-1	-1	-1	-1
4	Данила К	-2	-1	+1	&	+1	+2	-1	-1	+1	+2	+1	+2
5	Илья С	-1	+1	+1	+2	&	-1	+1	+1	+2	-1	+2	-1
6	Рустам Б	+1	0	+2	+1	-1	&	0	-2	-1	+2	-1	+2
7	Степан М	+1	+2	+1	-2	+1	-1	&	+1	+1	-2	+1	+2
8	Антон П	-1	+1	+2	-2	+1	-1	+1	&	+1	-1	+1	-1
9	Никита У	-1	+1	-1	+1	+2	-1	+1	+1	&	+1	0	+2
10	Марат А	+2	+2	-2	+1	-1	+2	-2	-1	+1	&	+1	+2
11	Дамир Ш	-1	+1	-1	+1	+2	-1	+1	+1	+1	+1	&	+1
12	Полина Т	+2	+2	-2	+1	-1	+2	+2	-1	+1	+2	+1	&

Взаимоположительных выборов в команде получилось - 59, а взаимоотноисательных - 35. По формуле высчитываем коэффициент сплоченности в группе:

$$И = \frac{Zr(+)-Zr(-)}{n(n-1):2} = \frac{59-35}{66} = 0,39$$

Коэффициент групповой сплоченности получился меньше +1 и больше -1, значит, отсюда следует, что сплоченность в этой команде удовлетворительная.

Психологическая совместимость членов команды является важным фактором, влияющим на сплоченность ее членов. Часто несовместимость возникает из-за конкуренции спортсменов. Конкуренция, доходящая до конфликта, безусловно, нарушает социально-психологический климат в коллективе. Особенно отчетливо проявляется отрицательная роль конкуренции для сплоченности во вновь создаваемых командах. Если в команде много претендентов на малое число вакантных мест, то сплоченность низкая; при стабилизации состава (определении спортсменов, которые войдут в лимитированное число) сплоченность повышается.

Таким образом, констатирующий этап нашего исследования показал, что в группе обследуемых эмоционально неустойчивый психологический микроклимат. В команде напряженность, негатив и часто безразличие. Необходима работа по формированию уверенного командного поведения, стабильности и последовательности в своих требованиях со стороны тренеров. Необходимо спокойное, уверенное систематическое направление команды в нужном направлении.

На проверку эффективности проведенной работы по развитию психологической совместимости и повышению сплоченности команды, подтверждение гипотезы исследования был направлен контрольный эксперимент, в котором использовались те же методики и критерии оценки, что и в констатирующем эксперименте. Участниками контрольного эксперимента стали дети, принимающие участие в констатирующем и формирующем экспериментах.

Рассмотрим результаты итоговой оценки психологической атмосферы в команде и сплоченности спортивной команды с помощью **теста Ф. Фидлера**.

По результатам итоговой диагностики психологический микроклимат в спортивной группе значительно улучшился.

Суммарные показатели по тесту следующие: средняя сумма $\approx 69,4$ (ближе к самой благополучной).

Мы сравнили результаты оценки психологической атмосферы в команде до и после эксперимента, результаты представлены на рисунке 3.

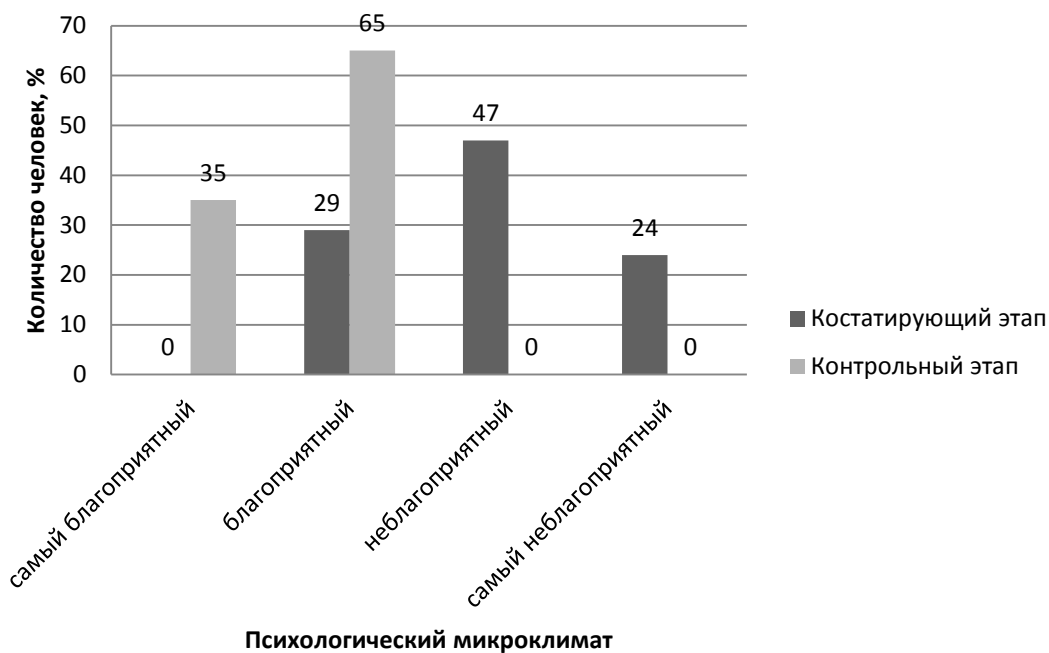


Рисунок 3 - Сводные результаты оценки психологической атмосферы по тесту Ф. Фидлера

Т.е. 35% респондентов оценивают психологический микроклимат как самый благоприятный, 65% как благоприятный. Никто из респондентов не оценил психологический микроклимат в команде как неблагоприятный.

После проведения формирующего эксперимента отметилась положительная динамика психологического климата в группе юных туристов, что свидетельствует о преобладании бодрого, жизнерадостного тона взаимоотношений между спортсменами, отношения строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности. Успехи или неудачи отдельных спортсменов вызывают сопереживание и искреннее участие большинства членов коллектива. Большинство участников оценивают эмоциональное состояние команды как положительное, с преобладанием дружеских отношений, взаимной симпатии, эмпатии, эмоциональной отзывчивости, общительности, контактности, способности идти на компромисс, склонности к совместной деятельности.

Сводные результаты изучения уровня сплоченности команды по тесту Ф. Фидлера до и после эксперимента представлены на рисунке 4.

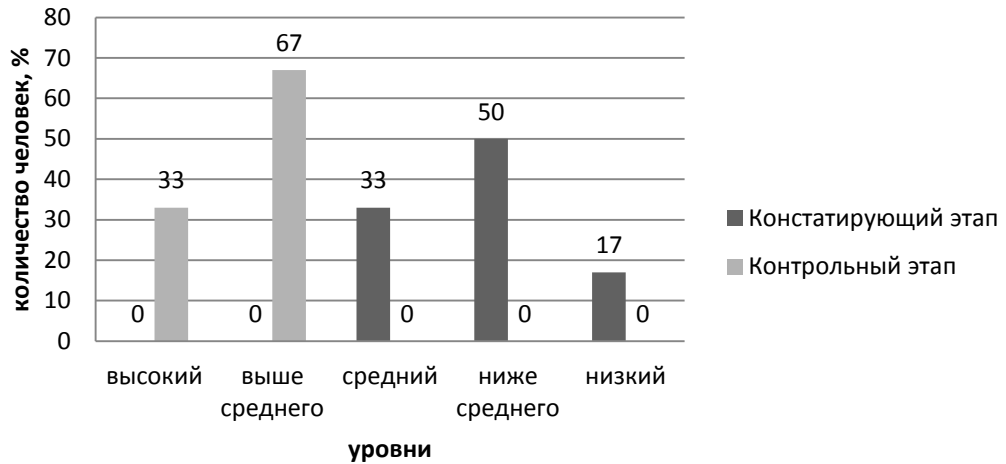


Рисунок 4 – Сводные результаты изучения уровня сплоченности команды по тесту Ф. Фидлера.

67% команды выдали уровень выше среднего, 33% респондентов уровень сплоченности команды как высокий. Это говорит о том, что работа по формированию сплоченности команды была эффективной. Спортсмены с низким уровнем сплоченности научились проявлять интерес к другим участникам команды, строить доверительные отношения друг с другом, эмоционально сопереживать членам команды, конструктивно управлять своими эмоциями и поведением, а с высоким уровнем сплоченности приобрели уверенность в себе, осознали свои положительные качества, раскрепостились.

На контрольном этапе эксперимента мы повторно вычислили *коэффициент сплоченности по формуле, предложенной Н. В. Бахаревой*, и получили следующие результаты (таблица 3).

Таблица 3 – Социометрическая матрица

№ п/п	Фамилия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Аня К	&	+1	+1	-2	+1	+1	+1	+2	0	+2	+2	+2
2	Света П	+2	&	+1	+1	+2	0	+1	-1	+1	+2	+2	+2
3	Андрей С	+1	+1	&	-2	+1	+1	+2	+2	-1	-1	+1	-1
4	Данила К	-2	+2	-1	&	+1	+2	+1	-1	+1	+2	-2	+2
5	Илья С	+1	+1	+1	-2	&	+1	-1	+1	+2	+1	+1	-1
6	Рустам Б	+1	0	+2	+1	+1	&	0	+2	-1	-1	+1	+2

7	Степан М	+1	+2	+1	+2	-1	-1	&	+1	+1	+2	+1	+2
8	Антон П	+1	-1	+2	-2	+1	+1	+1	&	+1	+1	+1	-1
9	Никита У	-1	+1	-1	+1	+2	-1	+1	+1	&	+1	-1	+2
10	Марат А	+2	+2	-2	+1	+1	-1	+2	+1	+1	&	+2	+2
11	Дамир Ш	-1	+1	-1	+1	+2	-1	+1	+1	+1	+1	&	+1
12	Полина Т	+2	+2	-2	+1	-1	+2	+2	-1	+1	+2	+1	&

Взаимоположительных выборов в команде получилось - 68, а взаимоотноительных - 26. По формуле высчитываем коэффициент сплоченности в группе:

$$И = \frac{Zr(+)-Zr(-)}{n(n-1):2} = \frac{68-26}{66} = 0,64$$

Коэффициент получился ближе к единице, отсюда следует, что сплоченность в данной команде высокая и превосходит коэффициент групповой сплоченности в начале эксперимента на 0,25.

Сравнение результатов вычисления коэффициента сплоченности наглядно представлено на рисунке 5.

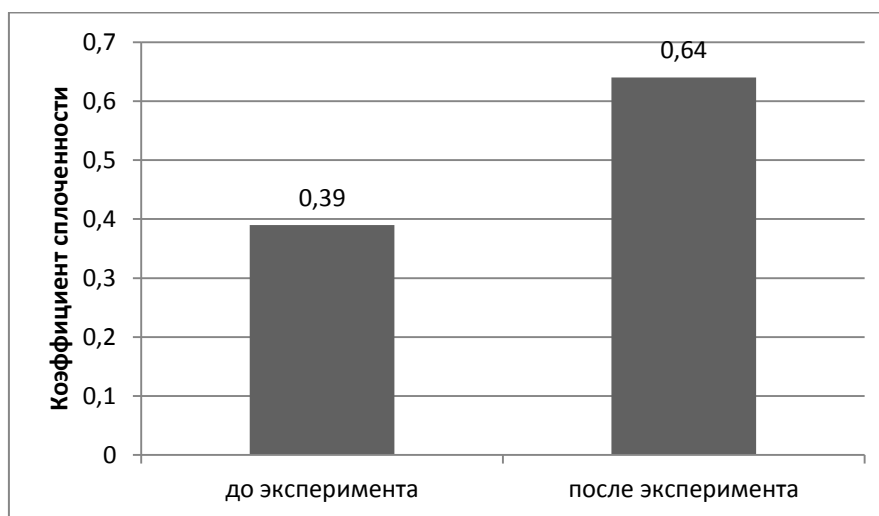


Рисунок 5 – Сравнение коэффициента сплоченности группы до и после эксперимента

В коллективе проявляется баланс делового и эмоционального отношения, сформировано активное, деловое ядро коллектива, отсутствуют явные или скрытые группировки, негативное отношение друг к другу, многие в группе удовлетворены своей командой. Коэффициент сплоченности в группе увеличился значительно, а это значит, что

проведение работы по развитию психологической совместимости и сплочению команды имело успех.

Обобщая диагностические данные по двум методикам можно сделать вывод, что уровень сформированности сплоченности спортивного коллектива заметно изменился. Спортсмены овладели навыками межличностных отношений, согласования своих действий с другими и совместного решения поставленных задач, развили формы поведения, связанные с сотрудничеством, взаимопомощью, ответственностью и самостоятельностью, психологический климат в команде стал более дружелюбным. Несомненно, для всех детей программа формирования сплоченности имела большое значение. При сравнении показателей двух методик, можно увидеть, что уровни сплоченности спортивного коллектива до и после проведения формирующего эксперимента различны, имеют тенденцию изменения в сторону адекватности, что подтверждает выдвинутую гипотезу.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Основной целью экспериментальной работы явилась проверка выдвинутой гипотезы. Экспериментальная работа проводилась с детьми 13-15 лет - учащимися МКОУ СОШ №1 г. Нязепетровска. Результаты констатирующего этапа показывают, что психологическая совместимость и сплоченность группы находится на недостаточном уровне развития: необходима специальная, целенаправленная работа в этом направлении.

Экспериментальная работа показала, что развитие психологической совместимости и сплоченности команды протекает более успешно при реализации выдвинутых педагогических условий.

Диагностика уровня сформированности сплоченности команды и оценка уровня психологического микроклимата после проведения экспериментальной работы показали следующее: повысилась сплоченность группы и улучшилась психологическая атмосфера; улучшились показатели самочувствия, активности, настроения членов группы, а также показатели срабатываемости и стабильности членов группы при выполнении совместных действий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На современном этапе в нашей стране можно отметить возрождение ранее актуальных психолого-педагогических проблем командной подготовки в спорте. Современный спорт с полным основанием может рассматриваться совместной коллективной деятельностью, включающей в себя весь спектр социально-педагогических и социально-психологических проблем общения, взаимовлияний, лидерства в малых группах, стилей и методов руководства коллективами и командами. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов выражается, прежде всего, в слаженной организации совместной деятельности спортсменов в команде и их тренеров в учебно-тренировочном процессе и во время соревнований.

Целью нашей работы являлось выявление, теоретическое обоснование и экспериментальная проверка педагогических условий развития психологической совместимости юных туристов.

В первой главе нашего исследования раскрыто понятие «психологическая совместимость», дана характеристика спортивного туризма как вида спорта, выявлены и теоретически обоснованы условия развития психологической совместимости и сплоченности команды юных туристов.

Во второй части мы провели опытно-экспериментальную работу по реализации педагогических условий развития психологической совместимости и сплоченности команды юных туристов, в котором продиагностировали уровень сформированности сплоченности команды и оценили уровень психологического микроклимата, внедрили в учебно-тренировочный процесс комплекса мероприятий, который способствовал повышению уровня сплоченности команды юных туристов.

В результате нашего исследования мы пришли к следующим выводам. 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. В различных сферах совместной деятельности, в силу специфичности некоторых из них, критериями совместимости выступают те или иные индивидуально-психологические и личностные особенности взаимодействующих членов группы, а также их межличностные отношения, индивидуальная совместимость и характер самой деятельности.

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.

В рамках нашей темы была сформулирована гипотеза: развитие психологической совместимости и повышение сплоченности группы юных туристов более эффективно, если создать следующие педагогические условия:

- реализовать комплекс тренинговых занятий и специальных упражнений, способствующих формированию и развитию сплоченности команды;

- повысить педагогическую компетентность тренеров в вопросах развития психологической совместимости и формирования сплоченности

команды.

Экспериментальная работа показала, что развитие психологической совместимости и сплоченности команды протекает более успешно при реализации выдвинутых педагогических условий.

Диагностика уровня сформированности сплоченности команды и оценка уровня психологического микроклимата после проведения экспериментальной работы показали следующее: повысилась сплоченность группы и улучшилась психологическая атмосфера; улучшились показатели самочувствия, активности, настроения членов группы, а также показатели срабатываемости и стабильности членов группы при выполнении совместных действий.

Таким образом, наша цель достигнута, поставленные задачи выполнены, гипотеза подтвердилась.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова, А.Ю. Международный туризм / А.Ю. Александрова. - М.: Аспект Пресс, 2004. - 136 с.
2. Амплеева, В. В. Психология общения в спорте: учебно-методическое пособие / В. В. Амплеева, Д. И. Сурнин. –Тольятти: ПВГУС, 2012. –132 с.
3. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник / Г. М. Андреева. 5е изд., испр. и доп. Москва: Аспект Пресс, 2014. –363 с.
4. Аникеева, Н.П. Психологический климат в коллективе / Н. П. Аникеева. М. - 1989. - 278 с.
5. Антонова, Н. И. Психология управления / Н. И. Антонова. –М.: Высшая Школа Экономики (Государственный Университет), 2010. –272 с.
6. Аухадеев, А. Ф. Исследование психологического климата и ценностноориентационного единства малой группы. // В. М. Бехтерев и современная психология: тезисы международной научнопрактической конференции. Казань, 2008. –410 с.
7. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
8. Бабушкин, Г. Д., Кулагина, Е. В. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности. - Омск, 2001.
9. Бабушкин, Г.Д., Буфиус А.С. Психологическая совместимость и срабатываемость в групповой деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2006. - №2.- С.40-42
10. Байнов, Л.Г. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема / Л.Г. Байнов, Л.П. Макарова, М.В. Пазыркина // Современные проблемы науки и образования. 2012. №4. С. 242.
11. Беликова, В.В. Педагогическая диагностика формирования межличностных отношений в учебной группе. // Успехи современного

естествознания. 2007. № 4. С. 50-52.

12. Берсенева, Н.В. Вестник московского университета сер. 14 «Психология»- 2012,- №4 - С. 92-100.

13. Булашев, А.Я. Спортивный туризм. Учебник, – Харьков, 2004. – 388 с.

14. Буфиус А. С. Индивидуально-психологические особенности туристов в группах с различной степенью срабатываемости // Психологические технологии в физическом воспитании и спорта: мат-лы межрегион. симпозиума по спортивной психологии. - Омск, 2004.

15. Волкова, И.П. Практикум по спортивной психологии/ И.П. Волкова - Питер, 2002. – 288 с.

16. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Уч.пособие. / Л.А.Вяткин – М.: Изд.центр "Академия", 2001.

17. Габай, Т.В. Педагогическая психология / Т. В. Габай. учебное пособие для студ. вузов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 240 с.

18. Ганопольский, В.И. Организация и подготовка спортивных туристских походов / В.И. Ганопольский. – М., 1986. Погодина В.Л.

19. География туризма: учебник/ под ред. А.Ю. Александровой. – М.: КНОРУС, 2010. – 592 с.

20. География туризма: учебник/В.Л. Погодина, И.Г. Филиппова; под. Ред. Е.И. Богданова. - М., ИНФРА-М., 2012. - 256 с.

21. Глушкова, Н.И. Психологическая помощь подросткам в ситуации кризиса межличностного взаимодействия // Успехи современного естествознания. 2007. № 4. С. 62-63.

22. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений/ Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с.

23. Гомеляк, Ю.Н. Особенности межличностных отношений со сверстниками подростков лишенных родительского попечения [текст] / Ю. Н. Гомеляк // социальное здоровье: проблемы и решения - 2014.-№3- 85-95.

24. Горшенина, С.Н., Миронов, А.Г. Педагогические условия формирования готовности баскетболистов студенческих команд к групповому взаимодействию // Теория и практика физической культуры; URL: (дата обращения: 20.01.2017).

25. Горянина, В.А. Психология обучения / В.А. Горянина. учебное пособие. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 416 с.

26. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды. / Учебно – методическое пособие. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006.

27. Давыдов, В. В. Лекции по педагогической психологии / В. В. Давыдов, учебное пособие для студ. ВУЗ. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 176с.

28. Двали, Г. М. Психологическая помощь тренера спортсмену во время соревнований / Г. М. Двали // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. СПб.: Питер, 2012. –432 с.

29. Донцов, А. И. Проблемы групповой сплоченности / А. И. Донцов –М.: Издательство московского государственного университета, 2009. –220 с.

30. Донцов, А. И., Дубовская Е. М., Жуков Ю. М. Группа-коллектив-команда. // Социальная психология. Хрестоматия. Составители Белинская Е. П., Тихомандрицкая О. А. –М.: Аспект Пресс, 2010.–475 с.

31. Дурович, А.П. Организация туризма / А.П. Дурович. - СПб.: Питер, 2009. - 222 с.

32. Езова, С. Психология общения и межличностных отношений / С. Езова//Библиотека-2012-№11,- С. 25-27.

33. Журавлева, О. В. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / О. В.Журавлёва. – Анжеро-Судженск, 2013. – 28 с.

34. Зайцева, Н. В. Управление формированием сплоченности спортсменов командных видов спорта // Научно-методический

электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 166–170. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75034.htm>.

35. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. –СПб.: Питер, 2012. –352 с.

36. Кизиляева Е. Ю. Влияние туристской деятельности школьников на учебный процесс [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). — СПб.: Реноме, 2012. — С. 185-187.

37. Кодыш, Э.Н. Соревнование туристов: Пешеходный туризм. / Э.Н.Кодыш– М.: ФиС, 1990.

38. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде/. Ю.А. Коломейцев М.: Физкультура и спорт, 1984.

39. Кремень, М. А. Практическая психология управления / М. А. Кремень . –М.: ТетраСистемс, 2011.–400 с.

40. Кудинов, Б.Ф. Из истории развития туризма – М: Профиздат, 1986. – 64 с. (Б-чка передового опыта).

41. Кудрявцева, Е.А. Педагогическая поддержка развивающего игрового пространства как способ становления индивидуализации ребенка в детском коллективе / Е. Л. Кудрявцева// дошкольник- 2012.-№4,- С. 16-23.

42. Курилова, В.И. Туризм: Уч.пособие. / В.И.Курилова – М.: Просвещение, 1988

43. Линчевский, Э. Э., Типология и психология туризма/, Ю. Н. Федотов. - М., Советский спорт, 2008.

44. Линчевский, Э. Э. Психологический климат туристской группы/ Э.Э. Линчевский .- М., Физкультура и спорт, 1981.

45. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте / В. Л. Марищук, Л. К. Серова, Ю. М. Блудов. – М., 2005. – 349 с.

46. Минделевич, С.В. Туризм для всех – М: Знание, 1988.(Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; №10 – 11)

47. Немов, Р. С. Психологические условия и критерии эффективности работы коллектива. / Ю. Л. Неймер // М., 1982. –119 с. 10
48. Немов, Р.С. Психология: Учебник для студ высш. пед. учеб. Заведений Р.С. Немов, в 3 кн. - 4-е изд. - М. : Владос, 2003. - Кн.2: Психология образования. - 608 с.
49. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил. – (Профессия – тренер).
50. Организация многодневных походов и массовых туристических соревнований школьников Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры и спорта ТувГУ./Сост. Дажы Ч.А./ - ТувГУ. – Кызыл: РИО ТувГУ, 2006 – 127с.
51. Попинковский, В.Ю. Организация и проведение туристических походов. / В.Ю. Попинковский– М.: Профиздат, 1987.
52. Психологический словарь / авт.-сост. В.Н. Копорулина, М.Н. Смирнова, Н.О. Гордеева. Ростов н/д.: Феникс, с. 3.
53. Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни. — М. : Физкультура и спорт, 1959. — 307 с.
54. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. - М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. - 576 с.
55. Рыжонкин, Ю. Я. Практика организации спортивно-игровой команды./Психология спортивной деятельности. – Казань, 1985.
56. Симаков, В.И. Туристические походы выходного дня. / В.И. Симаков– М.: Сов. Россия, 1984.
57. Скворцова, М.Ю. Формирование профессионально важных качеств будущих специалистов с использованием технико-тактической подготовки в процессе физического воспитания в вузе // Современные проблемы науки и образования; URL: (дата обращения: 07.02.2017).
58. Скобкин, С.С. Менеджмент туризма / С.С. Скобкин. - М.:

Магистр, 2007. - 194 с.

59. Соболева, Е.А. Статистика туризма: Статистическое наблюдение / Е.А. Соболева. - М.: Финансы и статистика, 2004. - 184 с.

60. Топышев, О. П. Теория и практика лидерства в спортивной команде // Сборник трудов ученых РГАФК. – М. – 2000.

61. Уваров, В.А., Козлов, А.А. В поход пешком – М: «Советский спорт», 1988. – 48 с. (Физкультурная библиотечка школьника).

62. Федотов, В.И., Востоков, И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. – М.: Сов. спорт, 2002. – 361 с.

63. Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 208 с.

64. Цыпнятова, К.М. Психолого-педагогические особенности лиц младшего подросткового возраста [текст] / К.М. Цыпнятова, С.Г. Суханова // Молодой ученый. - 2014. - №4,- С. 1129-1132.

65. Экономика и организация туризма. Международный туризм / Под.ред. И.А. Рябовой, Ю.В. Забаева, Е.Л. Драчевой. - М.: КНОРУС, 2005. - 244 с.

Тренинговое занятие на сплочение и групповое взаимодействие

Цель: Формирование и развитие навыков группового взаимодействия.

Задачи:

- Формирование групповой сплоченности
- Развитие творческих способностей
- Обучение принятию групповых решений

Время занятия: 1 час 30 минут.

План тренинга

1. Знакомство участников с целями и задачами тренинга (2 мин)
2. Групповые нормы (7 мин)
3. Упражнение “Возьми салфеток” (15 мин)
4. Упражнение “Узел” (10 мин)
5. Упражнение “Совместный счет” (10 мин)
6. Упражнение “Квадрат” (10 мин)
7. Упражнение “Интуиция” (20 мин)
8. Упражнение “Путаница” (10 мин)
9. Упражнение “Ливень” (10 мин)
10. Рефлексия (5 мин)

Ход занятия

1. Вступительное слово. Ознакомление участников с целями тренинга

2. Принятие групповых норм

• Правило конфиденциальности: все что говорится и слышится в группе, не выносится за её пределы. После занятия третьим лицам вы можете рассказывать только о своих собственных переживаниях. Вы не должны сообщать ничего о действиях, словах и чувствах других участников.

- Говорить максимально искренне.
- Вы должны быть максимально в настоящем, придерживаться принципа “здесь и сейчас”. Быть в настоящем – значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, т.е. быть включенным в групповую работу.

- В группе не говорят о других участниках в третьем лице, а обращаются к ним, называя по имени.

3. Упражнение “Возьми салфеток”

Цель: выявление представлений слушателей о себе.

Оборудование: пачка салфеток.

Тренер передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: “На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток”.

После того как все участники взяли салфетки, тренер просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

4. Упражнение “Узел”

Оборудование: длинная веревка.

Каждый из группы держится за веревку. Задача – завязать веревку в узел. Отпускать руки нельзя, можно только перемещать вдоль веревки (если кто-то отпускает руки, упражнение начинается сначала).

5. Упражнение “Совместный счет”

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до десяти (по количеству участников). Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит “один”, кто-то другой - “два” и т.д., договариваться о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с закрытыми глазами, в более сложном - с открытыми. Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещается. Ведущий фиксирует, до сколько, удалось довести счет в каждую из попыток. Это упражнение проходит интереснее, когда

участники располагаются не по кругу, а в рассыпную. Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т.п.), следует похвалить их за находчивость.

6. Упражнение “Квадрат”

Цель: прочувствовать каждого участника группы.

Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Очень хорошо, если каждый участник тренинга будет отмечен руководством, а еще лучше, если команды получат хорошие памятные призы.

7. Упражнение “Интуиция” (20 мин.)

Цель: развитие умения прислушиваться к группе.

Все участники сидят на стульях в кругу. Один участник на некоторое время выводится из помещения. Группа договаривается о каком-то задании, которое должен будет выполнить этот участник (например, снять цепочку с шеи Светы и повесить её Антону), и о звуке, который группа

будет использовать для подсказок (мотив песни или просто какой-то звук).

Затем участник снова заходит в помещение, и ему сообщается, что он должен выполнять какое-то задание. Когда участник начинает приближаться к выполнению своего задания, звук группы становится громче.

Обычно это выглядит таким образом. Сначала участник пытается определить “объект” задания – проходит мимо всех участников, когда он доходит до Светы, звук становится совсем громким. “Объект” определен, теперь нужно выяснить, в чем же заключается задание. Участник пробует дальше: касается плеч, часов – тихий звук, цепочки на шее – громкий звук. Участник снимает цепочку и примеряет её на себя – звук становится тише. Идет мимо всех участников и доходит до Антона – звук становится громче, и т.д.

После нескольких кругов задания можно усложнить: поставить свой пустой стул в центр круга и сесть на него, поменяться с кем-то местами, найти и открыть зонтик и прогуляться под ним с кем-нибудь из других участников.

8. Упражнение “Путаница”

Цель: Выявление степени групповой сплоченности. Настрой участников на взаимодействие.

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе “друга по рукопожатию”. Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе “другу по рукопожатию” (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

9. Упражнение “Ливень”

Все сидят в кругу. Ведущий просит всех закрыть глаза и сохранять

тишину, настраиваясь, таким образом, на восприятие звуков. Через некоторое время ведущий начинает потирать ладони (шум приближающегося дождя), затем к нему присоединяются следующий участник и т.д. против часовой стрелки, пока последний участник (левый сосед ведущего) не подхватит это движение. Затем ведущий запускает следующее движение – щелчки пальцами одной руки (первые крупные капли). Постепенно это движение выполняют все участники. Таким образом, будут запущены следующие движения:

- Потирание ладоней (шум приближающегося ливня);
- Щелчки пальцев одной руки;
- Щелчки пальцев двух рук;
- Хлопки в ладоши;
- Хлопки по груди;
- Хлопки по одному колену;
- Хлопки по двум коленям;
- Не переставая хлопать, сначала топать одной ногой, затем двумя ногами.

Так постепенно создается шум сильного ливня.

Через какое-то время ведущий начинает запускать движения в обратном порядке - дождь постепенно затихает и удаляется. После того как последний участник перестанет потирать ладони, несколько секунд все сидят в тишине, пока ведущий не попросит открыть глаза. Ну как? Вы слышали шум тропического ливня.

Правила: Начиная выполнять движения только после твоего соседа слева. Продолжай выполнять старое движение, пока не приступишь к новому.

10. Рефлексия

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания.

Методические рекомендации тренеру по формированию и развитию сплоченности команды

В учебно-тренировочном процессе необходимо использовать следующие методические рекомендации:

1. создавать для игроков ситуации руководства и лидерства (руководить разминкой и упражнениями, действуя, как тренер);

2. давать игрокам возможность в тренировках и на играх принимать собственные решения о выбираемой стратегии и тактике (какую подать подачу, какую сыграть комбинацию, какие использовать расстановки);

3. позволять игрокам принимать решения в критические, решающие моменты, когда результат затрагивает интересы тренеров, каждого игрока и команды.

4. сделать взаимодействие игроков частью каждой тренировки (упражнения в парах, разминка и конец тренировки с растягиванием с партнером, ситуации, когда каждый игрок становится тренером другого);

5. давать команде возможность после каждой тренировки поговорить, обсудить в неофициальной и свободной обстановке все вопросы ее жизни;

6. обеспечить возможности для социального общения после игры проводить дружеские вечеринки команды;

7. поощрять взаимопомощь игроков, общие решения житейских проблем;

8. напоминать игрокам, что каждый из них — ценный член команды;

9. внедрять упражнения, близкие к игре с интересными стимулами;

10. спрашивать участников об их ощущениях в ходе тренировок.