

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ИССЛЕДОВАНИЕ И ОПТИМИЗАЦИЯ СТАТУСА ХОККЕИСТА В СИСТЕМЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ

В.Н. СМОЛЕНЦЕВА,
СибГУФК, г. Омск, Россия

Аннотация

Проблема особенностей межличностных отношений в коллективе спортсменов в последние годы привлекает многочисленных исследователей, вместе с тем количество вопросов, связанных с данной проблемой не снижается. В частности, в командных видах спорта организация совместных действий спортсменов во многом обусловлена взаимопониманием и взаимоотношениями, качество и направленность которых оказывают влияние на успешность деятельности игроков как в соревнованиях, так и тренировочном процессе. Целью исследования стали поиск и экспериментальная проверка психолого-педагогических средств коррекции индивидуально-психологических особенностей, обуславливающих статус спортсмена в системе межличностных отношений команды. Исследование проводилось на базе хоккейного клуба «Авангард» г. Омска с участием спортсменов-хоккеистов 12–13 лет. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: опрос, социометрия, тестирование, формирующий педагогический эксперимент, методы математической статистики. Формирующий педагогический эксперимент был направлен на выявление и коррекцию индивидуально-психологических особенностей. В результате исследования разработан комплекс психолого-педагогических средств с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов для проведения психотренинговых занятий с целью коррекции у испытуемых индивидуально-психологических особенностей, обуславливающих статус спортсмена в системе межличностных отношений команды.

Ключевые слова: хоккеисты, команда, межличностные отношения, коррекция, психолого-педагогические средства.

RESEARCH AND OPTIMIZATION OF THE STATUS OF A HOCKEY PLAYER IN THE SYSTEM OF INTERPERSONAL RELATIONS OF A SPORTS TEAM

V.N. SMOLENTSEVA,
SibSUPhE, Omsk city, Russia

Abstract

The problem of the peculiarities of interpersonal relations in the team of athletes has attracted numerous researchers in recent years, however, the number of questions related to this problem has not decreased. In particular, in team sports, the organization of joint actions of athletes is largely due to mutual understanding and relationships, the quality and direction of which affect the success of the players' activities, both in competitions and in the training process. The aim of the study was the search and experimental verification of psychological and pedagogical means of correcting individual psychological characteristics that determine the status of an athlete in the system of interpersonal relations of the team. The study was conducted on the basis of the Avangard hockey club in Omsk with the participation of hockey players aged 12–13. To solve the tasks set, the following research methods were used: a survey, sociometry, testing, which forms a pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. The formative pedagogical experiment was aimed at identifying and correcting individual psychological characteristics. As a result of the study, a complex of psychological and pedagogical tools was developed, taking into account the individual psychological characteristics of athletes for conducting psycho-training sessions in order to correct the individual psychological characteristics of the subjects, which determine the status of an athlete in the system of interpersonal relations of the team.

Keywords: hockey players, team, interpersonal relations, correction, psychological and pedagogical means.



Введение

Актуальность организации психологического обеспечения спорта несомненна, при этом практика спорта и результаты научных исследований как отечественных, так и зарубежных специалистов в сфере физической культуры и спорта указывают на общие проблемы и задачи в работе со спортсменами [3, 6, 9]. В последние годы внимание многочисленных исследователей привлекает проблема влияния психологических факторов на устойчивость личности в различных стрессогенных ситуациях и особенности межличностных отношений в коллективе спортсменов. Однако количество вопросов, связанных с данной проблемой, не снижается. В частности, в командных видах спорта организация совместных действий спортсменов во многом обусловлена взаимопониманием и взаимоотношениями, качество и направленность которых оказывают влияние на успешность деятельности игроков как в соревнованиях, так и тренировочном процессе. Вместе с тем в практике спорта нередко наблюдаются неформальные межличностные отношения, которые являются результатом свободного выбора, основанного на чувствах взаимной симпатии или антипатии, привязанности, влечения или отвержения. Формирование в командах неформальных подгрупп, один из членов которой берет на себя функции лидера, не всегда способствует созданию позитивной психологической атмосферы в команде при наличии у него отрицательных личностных свойств [1, 2, 3, 5, 8, 11].

Учитывая вышесказанное, одной из задач спортивного педагога является управление общением в команде, которое сводится к предсказанию поведения спортсмена в определенной ситуации и организации этого поведения в нужном направлении, что в свою очередь предусматривает следующие аспекты: работу с командой в целом; работу с лидерами; работу с ведомыми спортсменами. Регулирование межличностных отношений со стороны тренера способствует формированию комфортного психологического климата в команде, что позитивно сказывается на результатах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [7].

Цель исследования: поиск и экспериментальная проверка психолого-педагогических средств коррекции индивидуально-психологических особенностей, обуславливающих психологическую устойчивость и статус спортсмена в системе межличностных отношений команды.

Методы и организация исследования

В исследовании приняли участие спортсмены-хоккеисты 12–13 лет. Исследование проводилось на базе хоккейного клуба «Авангард» г. Омска.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: опрос, социометрия, тестирование, формирующий педагогический эксперимент, методы математической статистики [10].

Характер психологической атмосферы в команде определялся с использованием опросника, где спортсмены оценивали ее уровни в баллах: положительный (61–80), средний (31–60) и низкий (10–30).

Социометрия применялась для выявления роли каждого испытуемого в системе межличностных отношений в команде на основе данных социоматрицы выборов.

Проводилась диагностика следующих личностных качеств, обеспечивающих эффективное взаимодействие и адекватное взаимопонимание между людьми в процессе общения или выполнения совместной деятельности:

- коммуникативные и организаторские способности (0–1 балл – низкий уровень; 1–2 балла – ниже среднего; 2–3 балла – средний; 3–4 балла – высокий; 4–5 баллов – очень высокий уровень);

- степень выраженности лидерских качеств определялась в баллах (менее 25 – слабая; 26–35 – средняя; более 36 – сильная);

- психологический тип общения по отношению к окружающим (интроверт, амбиверт, экстраверт).

Личностная тревожность – индивидуальная психологическая особенность реагирования на различные жизненные ситуации – выявлялась с использованием опросника Ч. Спилбергера – Ханина и оценивалась в баллах: до 30 – низкая; 30–45 – средняя; более 45 баллов – высокая тревожность.

Для выявления способности испытуемых управлять своим психоэмоциональным состоянием в различных жизненных ситуациях и условиях спортивной деятельности применялись разные методики.

Миотонометрия – с использованием миотонометра выявлялась величина контракции (в мм) по формуле:

$$КТ = К - Т,$$

где:

К – твердость мышцы при максимальном произвольном напряжении;

Т – твердость мышцы при максимальном расслаблении.

Данная методика применяется для оценки умения произвольно изменять тонус скелетных мышц и, учитывая психофизиологический механизм взаимосвязи между мышцами и мозгом, сознательно вводить себя в нужное психоэмоциональное состояние.

Для оценки уровня развития самообладания применялась методика Н.Е. Стамбуловой. Оценивались два параметра волевого качества: выраженность – наличие и устойчивость проявления основных его признаков и генерализованность – широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности. Низкий уровень: 0–19 баллов; средний уровень: 20–30 баллов; высокий уровень: 31–40 баллов.

Формирующий педагогический эксперимент был направлен на выявление и коррекцию индивидуально-психологических особенностей, обуславливающих роль спортсмена в системе межличностных отношений команды.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование психологической атмосферы в команде и индивидуально-психологических особенностей спортсменов позволили выявить следующее (табл. 1).



В процессе анализа результатов исследований межличностных отношений в команде хоккеистов выделены пять спортсменов с явными проявлениями качеств лидера, которые по результатам социометрии получили со стороны членов команды преобладающее число выборов. Вместе с тем выделены еще пять спортсменов, которые были отнесены к статусу аутсайдеров. Так, один спортсмен из данной подгруппы выбрал шесть спортсменов из команды, при этом сам получил только один выбор. Два спортсмена выбрали по пять человек, при этом также получили только по одному выбору со стороны команды. И еще два спортсмена сделали по четыре выбора, но со стороны команды не получили ни одного выбора. Остальные члены команды по результатам взаимных выборов были отнесены к статусу ведомых.

Большая часть спортсменов (70,5%) оценивала психологическую атмосферу в команде как среднюю. Позитивную оценку психологической атмосфере дали 16,7%, остальные спортсмены (12,8%) отзывались о ней негативно.

При оценке сформированности коммуникативных и организаторских способностей выявлены показатели средней и слабой степени выраженности названных способностей у всех членов команды, в том числе и подгруппе лидеров, у которых вместе с тем выявлена высокая степень выраженности лидерских качеств.

Результаты анализа показателей личностной тревожности выявили преобладание у испытуемых среднего или высокого уровня тревожности, оптимальные ее значения оказались только в подгруппе лидеров.

В процессе проведения миоэмографии испытуемые показывали незначительные величины контракции между твердостью напряжения и расслабления мышц. Это говорит о недостаточно сформированных умениях произвольно изменять и контролировать свое психоэмоциональное состояние. Наличие проблемы подтверждается полученными показателями лишь низкого и среднего уровней сформированности у испытуемых такого волевого качества, как самообладание.

Результаты исследований позволили сделать заключение о необходимости разработки комплекса психолого-педагогических средств для проведения психотре-

нинговых занятий с целью коррекции у испытуемых индивидуально-психологических особенностей, обуславливающих статус спортсмена в системе межличностных отношений команды.

Выбор психолого-педагогических средств и приемов комплекса проводился с учетом мнений специалистов данного направления в сфере физической культуры и спорта [4, 12, 13, 14].

Разработанный комплекс состоит из трех блоков психолого-педагогических средств определенных направленностей.

Первый блок. Проводились индивидуальные беседы с каждым спортсменом для выявления особенностей личности, ценностных и мировоззренческих позиций.

Беседы со всей командой проводились с целью формирования у испытуемых интереса к участию в психотренинговых занятиях и осознания значимости и влияния характера психологической атмосферы на результат тренировочной и соревновательной деятельности в командных видах спорта.

Второй блок. В ходе социально-психологических мероприятий в виде игр, дискуссий с участием всех членов команды у испытуемых совершенствовались коммуникативные и организаторские способности.

Дополнительно проводились занятия с лидерами и аутсайдерами с учетом психологического типа общения.

В процессе работы с лидерами внимание акцентировалось на средствах, формирующих представление о плюсах и минусах лидерского поведения и ответственности за свои слова и поступки. Оптимизировались осознание своей роли в межличностных отношениях команды и понимание того, что лидер – это не только тот, кто всегда первый, а тот, кто ведет за собой команду и в различных ситуациях выбирает стратегию поведения, способствующую эффективности ее деятельности.

Дополнительная работа с аутсайдерами включала средства, направленные на формирование умений проявлять инициативность к общению; устойчивость к негативным ситуациям и оценкам со стороны; совершенствование способности критической оценки характера своего поведения и осознание возможности оптимизировать свой статус в межличностных отношениях команды.

Таблица 1

Показатели индивидуально-психологических особенностей хоккеистов и межличностных отношений в команде до и после эксперимента

№ п/п	Исследуемый показатель	Лидеры (n = 5)	Ведомые (n = 14)	Аутсайдеры (n = 5)
1	Количество выборов со стороны команды	1) 12,8 ± 1,7 2) 12,8 ± 1,7	1) 4,4 ± 1,4 2) 4,4 ± 1,4	1) 0,6 ± 0,4* 2) 1,6 ± 0,4
2	Психологическая атмосфера в команде (балл)	1) 61,2 ± 4,0 2) 62,8 ± 3,4	1) 49,7 ± 4,3 2) 50,3 ± 2,7	1) 32,0 ± 3,2* 2) 35,8 ± 2,8
3	Коммуникативные и организаторские способности (балл)	1) 3,6 ± 0,3 2) 3,9 ± 0,1	1) 2,6 ± 0,5* 2) 3,3 ± 0,4	1) 0,7 ± 0,4* 2) 2,8 ± 0,1
4	Лидерские качества (балл)	1) 38 ± 0,3 2) 38,9 ± 0,1	1) 24,3 ± 0,7 2) 24,8 ± 0,6	1) 21,2 ± 0,2 2) 22,6 ± 0,3



Окончание табл. 1

№ п/п	Исследуемый показатель	Лидеры (n = 5)	Ведомые (n = 14)	Аутсайдеры (n = 5)
5	Психологический тип общения (балл):			
	– экстраверт	26,0 ± 0,5	31,2 ± 0,0	27,3 ± 0,8
	– амбиверт	23,1 ± 0,8	17,3 ± 0,5	14,3 ± 0,4
	– интроверт	3,8 ± 0,6	14,8 ± 0,5	9,4 ± 0,5
6	Личностная тревожность (балл)	1) 41,2 ± 1,8 2) 40,9 ± 0,8	1) 44,4 ± 0,8 * 2) 42,8 ± 0,4	1) 46,3 ± 1,7 * 2) 44,1 ± 0,7
7	Самообладание (балл)	1) 21, ± 2,7 * 2) 29,3 ± 1,1	1) 21,3 ± 4,6 * 2) 27,9 ± 2,2	1) 20,9 ± 3,8 * 2) 27,7 ± 1,2
8	Величина контракции (мм)	1) 1,6 ± 0,04 2) 2,3 ± 0,1	1) 1,3 ± 0,08 2) 2,1 ± 0,1	1) 1,0 ± 0,1 2) 2,1 ± 0,2

Примечание:

1) – до эксперимента; 2) – после эксперимента.

* – достоверность различий на уровне $P < 0,01$.

Третий блок. В данном блоке психотренинговых занятий применялись психотехники, направленные на оптимизацию личностной тревожности, формирование у испытуемых умений контролировать эмоции, расслабляться и мобилизоваться.

В процессе работы с командой проводились беседы, и по мере необходимости – индивидуально с каждым спортсменом для выявления мнений испытуемых об эффективности психотренинговых занятий.

После окончания формирующего педагогического эксперимента, который продолжался в течение 6 месяцев, анализ результатов при повторном исследовании позволил выявить следующее.

Значительно изменились показатели мнений о психологической атмосфере в команде. До эксперимента негативную оценку психологической атмосфере давали 12,8% спортсменов, после эксперимента такой оценки не выявлено.

Повысились показатели коммуникативных и организаторских способностей во всех подгруппах аутсайдеров. По результатам повторной социометрии достоверно увеличилось количество выборов со стороны команды по отношению к спортсменам-аутсайдерам, при этом количество выборов по отношению к спортсменам-лидерам осталось таким же, как и до эксперимента.

В процессе анализа результатов исследования после эксперимента выявлен незначительный прирост пока-

зателей лидерских качеств во всех подгруппах, однако изменения показателей не достоверны.

Повышенный уровень личностной тревожности снизился до оптимальных показателей в группах ведомых и аутсайдеров.

При повторном проведении мионометрии улучшились показатели контракции при произвольном напряжении и расслаблении мышц и показатели волевого качества самообладания, что указывает на сформированность у испытуемых умений контролировать свое психоэмоциональное состояние.

В заключительных беседах с испытуемыми были выявлены позитивные тенденции в понимании механизмов общения, взаимодействия, что позволяет говорить о положительном результате, полученном в процессе проведения эксперимента.

Выводы

1. Индивидуально-психологические особенности являются значимым фактором, обуславливающим статус спортсмена в системе межличностных отношений команды.

2. Выбор комплекса психолого-педагогических средств для проведения психотренинговых занятий с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов позволяет их оптимизировать, что в свою очередь положительно влияет на межличностные отношения в команде.

Литература

1. Ачабаева, Л.Х., Богатырева, А.С., Дотдугева, Ж.Б., Бахина, Л.А., Аджигайтарова, Н.М. Психологические факторы, оказывающие влияние на устойчивость личности / Л.Х. Ачабаева, А.С. Богатырева, Ж.Б. Дотдугева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 615–619.

2. Блинов, В.А., Евдокимова, Г.Б., Мищенко, С.Н. Психологические особенности взаимоотношения хоккеистов / В.А. Блинов, Г.Б. Евдокимова, С.Н. Мищенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 3. – С. 19–20.



3. Горская, Г.Б. Стратегии психологического сопровождения подготовки спортсменов-олимпийцев: зарубежный опыт / Г.Б. Горская, А.С. Самойлов // Спортивный психолог. Специальное приложение. – 2014. – № 3. – С. 11–18.
4. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды: учебно-методическое пособие / А.Г. Грецов. – СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.
5. Короткина, Е.Д. Взаимосвязи представлений о команде и критериях ее эффективности / Е.Д. Короткина, И.М. Пелевина // Вестник СПбГУ. – Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2009. – Вып. 2, ч. II. – С. 224–230.
6. Ловягина, А.Е. Особенности психологической помощи спортсменам в России и за рубежом / А.Е. Ловягина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4. – С. 496–500.
7. Мелешкова, Н.А., Борисова, М.В., Мусохранов, А.Ю. Психологические аспекты взаимодействия и сотрудничества педагогического работника и обучаемого / Н.А. Мелешкова, М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 415–419.
8. Непопалов, В.Н. Основные закономерности группобразования в спорте / В.Н. Непопалов // Материалы VII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиков-

ские чтения» (6–11 июня 2011 г.). – Москва, 2011. – С. 146–153.

9. Николаев, А.Н. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности и их классификация / А.Н. Николаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 200–205.

10. Ратанова, Т.А. Психодиагностические методы изучения личности: учебное пособие / Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта. – 6-е изд., доп. – М.: Флинта [и др.], 2013. – 352 с.

11. Смоленцева, В.Н. Агрессия и конфликты в спорте: профилактика и коррекция агрессивного поведения спортсменов: монография / В.Н. Смоленцева. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 148 с.

12. Смоленцева, В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учебно-методическое пособие / В.Н. Смоленцева. – Изд-е 2-е, доп. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с.

13. Татарова, С.Ю., Сафонов, А.Н., Татаров, В.Б., Козина, О.П. Принципы использования психолого-педагогического тренинга в работе со студентами / С.Ю. Татарова, А.Н. Сафонов, В.Б. Татаров, О.П. Козина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 310–315.

14. Eberspacher, H. Mental Training. A manual for trainers and athletes / H. Eberspacher. – Munich: Copress Sport inform, 2019. – 120 p.

References

1. Achabaeva, L.Kh., Bogatyreva, A.S., Dotdueva, Zh.B., Bakhina, L.A. and Adzhigaytarova, N.M. (2020), Psychological factors influencing stability of the personality, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 11 (189), pp. 615–619.
2. Blinov, V.A., Evdokimova, G.B. and Mishchenko, S.N. (2020), Psychological features of relationship between hockey players, *Physical culture: upbringing, education, training*, no. 3, pp. 19–20.
3. Gorskaya, G.B. and Samoylov, A.S. (2014), Psychological support strategies for training of Olympic athletes: foreign experience, *Sports psychologist. Special Edition*, no. 3, pp. 11–18.
4. Gretsov, A.G. (2006), *Best exercises for team building, studies manual*, St. Petersburg: St. Petersburg Research Institute of Physical Culture, 44 p.
5. Korotkina, E.D. and Pelevin, I.M. (2009), Interrelationships of ideas about team and criteria for its effectiveness, *Bulletin of St. Petersburg State University*, issue 2, part 2, pp. 224–230.
6. Lovyagina, A.E. (2021), Features of psychological assistance to athletes in Russia and abroad, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 4, pp. 496–500.
7. Meleshkova, N.A., Borisova, M.V. and Musokhronov, A.Yu. (2020), Psychological aspects of interaction and cooperation between a pedagogical worker and a student,

Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, no. 1 (179), pp. 415–419.

8. Nepopalov, V.N. (2011), Basic patterns of group formation in sports, *Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference of Psychologists of Physical Culture and Sport “Rudik Readings”, 6–11 June 2011, Moscow*, pp. 146–153.

9. Nikolaev, A.N. (2015), Tasks of psychological support of sports activities and their classification, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 7 (125), pp. 200–205.

10. Ratanova, T.A. and Shlyakhta, N.F. (2013), *Psychodiagnostic methods for studying personality, studies manual*, Moscow: Flinta, 352 p.

11. Smolentseva, V.N. (2015), *Aggression and conflicts in sports: prevention and correction of aggressive behavior of athletes. Monograph*, Omsk: Publishing House of SibSUPhE, 148 p.

12. Smolentseva, V.N. (2012), *About psychotechniques, mental states and their regulation in sports, studies manual*, Omsk: Publishing House of SibSUPhE, 144 p.

13. Tatarova, S.Yu., Safonov, A.N., Tatarov, V.B. and Kozina, O.P. (2020), Principles of using psychological and pedagogical training in work with students, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 1 (179), pp. 310–315.

14. Eberspacher, H. (2019), *Mental Training. A manual for trainers and athletes*, Munich: Copress Sport inform, 2019, 120 p.

