

Горохова Т.С.

Алтайская государственная педагогическая академия.

Научный руководитель – Е.Д. Кузнецова, к.п.н., доц.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

Значительную роль в достижении высоких результатов в спорте, играют взаимоотношения между членами команды. Для того чтобы тренер смог предварительно реализовать задачи стоящие в процессе тренировки, он должен знать сущность межличностных отношений в команде. Высокие результаты в большом спорте, в настоящее время, достигаются ценой огромных эмоциональных и энергетических затрат. В процессе соревновательной деятельности взаимоотношения между членами команды испытывают напряжение, социально-психологический климат в команде характеризуется конфликтами, взаимными претензиями и т.д.

Межличностные отношения в команде оказывают огромное влияние на уровень спортивных достижений, наряду с такими компонентами тренировочного процесса как: теоретическая, тактическая и техническая подготовка. Юных спортсменов нужно обучить, как правильно строить свои взаимоотношения в коллективе, отношения с людьми, от этого будет зависеть успех в дальнейшей жизни. Ведь общительность, умение контактировать с окружающими людьми – необходимая составляющая самореализации человека, его успешности в различных видах деятельности, в том числе и спортивной.

Формирование этой способности – важное условие нормального психического развития ребенка, а также одна из основных задач подготовки его к жизни.

Таким образом, актуальность проведённой нами работы обусловлена значимостью проблемы по регулированию межличностных отношений в спортивной команде, умению правильно вести себя в сложившейся конфликтной ситуации.

Спортивная команда – это всегда спортивная группа: спортивная группа становится командой тогда, когда берет на себя функцию представительства какой-либо организации на тех или иных соревнованиях. Спортивной команде присущи все те социально-психологические закономерности, которые свойственны малым группам.

Экспериментальное исследование проводилось на базе детско-юношеской спортивной школы «Тайм» г. Барнаула, с детьми подросткового возраста 12-13 лет, членами одной спортивной команды. Для выявления уровня сформированности межличностных отношений и умения общаться со сверстниками и членами спортивной команды, было проведено наблюдение за детьми в свободной и спортивной деятельности, а также проведено анкетирование детей направленное на изучение взаимоотношений между детьми в детской спортивной команде. Показатели наблюдения предложены Г.А. Урунтаевой, каждый показатель содержит три блока, внутри каждого блока три позиции:

1. *Приветлив ли со сверстниками:* сформирована ли в команде привычка здороваться и прощаться; называют ли сверстника по имени; употребляют ли при обращении вежливые слова.

2. *Внимателен ли ребенок к сверстнику:* замечают ли настроения партнера по команде; стараются ли помочь сверстнику; считаются ли с мнением сверстника.

3. *Поведение ребенка в конфликтных ситуациях:* уступают ли друг другу в конфликтных ситуациях; обращаются ли за помощью к взрослому при возникновении конфликтных ситуаций; стараются поддерживать в команде благоприятный климат.

Каждой оцениваемой позиции анкеты, участник эксперимента, должен был присвоить уровень: высокий – В, средний – С, низкий – Н. Учащимся предлагалось подумать и дать оценку сложившимся взаимоотношениям в команде и так как подростки занимались в группе не первый год, они были достаточно знакомы друг с другом и способны оценивать отношения между членами команды.

Полнота и эффективность разрешения различных конфликтных ситуаций во взаимоотношениях в спорте требует проработки и развития всех компонентов сознания спортсменов и лиц, участвующих в конфликтных взаимоотношениях, в целом же успешное овладение коммуникативными знаниями и умениями для предупреждения и разрешения конфликтов в процессе тренинга зависит:

- от сформированности коммуникативных и поведенческих умений и навыков участников переговоров или выяснения взаимоотношений;
- от их способности прорабатывать психосоматические ощущения, возникающие в ходе эмоционально насыщенного общения;
- от умения перерабатывать неблагоприятные переживания (тревоги, стрессы, негативные или насильственные мысли и пр.), сознательно регулировать психические состояния, негативные эмоции и чувства;
- от способности фантазировать и работать с субъективными образами;
- от способности осознавать собственные рациональные и иррациональные убеждения, как в отношении оппонента, так и самого себя.

Для реализации основных задач технологии «Регулирование конфликтов» мы использовали группу методов, направленных на работу с ценностными ориентациями спортсменов, с их памятью и воображением, с образами и моделями спортивного общения, мотивами, поведенческими структурами, эмоциональными и виртуальными (воображаемыми) состояниями в спортивной деятельности, соматическими ощущениями.

Целью социально-психологического тренинга являлось разрешение конфликтов в межличностных отношениях членов спортивной команды, повышение степени психологического благополучия спортсмена и команды в целом.

Структура технологии ориентирована на предупреждение и разрешение конфликтов в спортивной команде, состоит из семидневного цикла по 30 мин. тренинга в день. Задачи тренинга поставлены таким образом, чтобы обеспечить

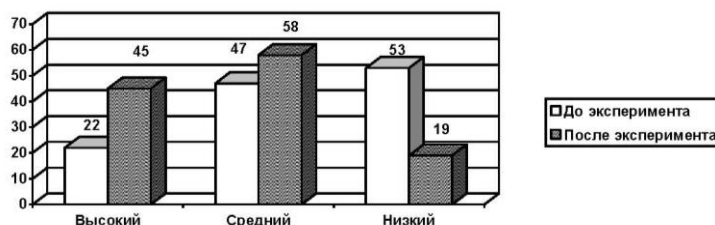
постепенный переход от разрешения внешних трудностей, проявляющихся в конфликте, к преодолению внутренних барьеров, не позволяющих в полной мере проявлять потенциальные возможности личности в проблемных ситуациях. Заключительный этап тренинга обеспечивает возможность проработки «застывших» конфликтных ситуаций имеющих высокую значимость для спортсмена и в настоящий момент. Для соблюдения постепенной проработки различных уровней поведения личности в конфликте, нами были подобраны и разработаны игры и упражнения, основанные на принципах различных психологических школ и направлений.

Значительное место на протяжении всего тренинга занимали ролевые игры, сюжеты которых моделируют ситуации непосредственного, конфликтного общения в сфере спорта. Так в результате беседы с тренером, а так же анализа заданий были выявлены наиболее часто возникающие виды конфликтов и наиболее значимые, т.е. способные повлиять на характер деятельности конфликтные ситуации, и на их основе разработаны соответствующие игровые ситуации. В технологию включены обучающие упражнения, направленные на формирование различных умений; анализа ситуаций, собственного поведения, трансформации негативных эмоций и т.д. Подобный интегральный подход в программе тренинга позволяет рассмотреть и проработать все стороны конфликта, как его внешние характеристики, так и глубинные причины, что позволит спортсменам выбрать наиболее приемлемые формы взаимодействия в реальных конфликтных ситуациях.

На втором этапе исследования – формирующем нами была внедрена в практику экспериментальная технология регулирования межличностных отношений. Для реализации поставленных задач и достижения цели был составлен план работы, в которой вошли следующие занятия: «Запомни имя», «Пойми меня», «Золотая рыбка», «Паук», «Ручей», «Выручала», «Спаси друга», а также различные ролевые игры.

Проведя математическую обработку данных анкетирования, проведенного на констатирующем и итоговом этапах экспериментальной работы, мы констатировали, что по всем трем параметрам высокий уровень сформированности получили дали 22 позиции, средний – 47, низкий – 53.

Для наглядности была составлена гистограмма 1.



Гистограмма 1. Уровни сформированности межличностных отношений в спортивной команде до и после внедрения в практику экспериментальной программы

После внедрения в практику учебно-тренировочного процесса баскетбольной команды экспериментальной программы высокую оценку получили 45 позиций против 22 до эксперимента, среднюю – 58 против 47. Следует особо отметить, что низкую оценку после эксперимента получили всего 19 позиций, в то время как до эксперимента 53.

Таким образом, в ходе формирующего эксперимента были разработаны и проведены занятия, которые направлены на формирование положительных межличностных отношений у членов спортивной команды. У участников эксперимента воспитывали взаимопонимание, умение считаться с мнением коллектива, уважение друг к другу, умение проявлять заинтересованное отношение к деятельности партнеров, которое побуждало ребенка оказывать помощь, давать советы к улучшению качества работы, исправлять допущенные ошибки. Многие дети стали проявлять отзывчивость к сверстникам, испытывающим дискомфорт. Дети стали более доверительнее относиться к тренеру, прислушиваться к его мнению и мнению других, стали более внимательны, приветливы.