## Введение

А.Ц. Пуни, К.П. Жаров, П.А. Рудик, Е.П. Ильин уделяли большое внимание вопросам волевой подготовки. Волевая подготовка - одна из важнейших сторон психологической подготовки спортсмена. Она направлена на формирование воли как высшего сознательного саморегулирования человеком своего поведения и деятельности, связанного с затратой волевых усилий при преодолении препятствий и для достижения поставленной цели. Спортсмен должен управлять своими действиями, мыслями, переживаниями для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, опираясь на определенные волевые качества, которые обеспечили бы ему успех.

Для определения уровня волевой подготовленности спортсменов было проведено исследование с участием 40 спортсменов, из них 20 - занимающихся дзюдо и 20 - пулевой стрельбой.

## Волевые качества у спортсменов

Для определения уровня волевой подготовленности спортсменов была использована методика "Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов", разработанной Н.Е. Стамбуловой. Результаты методики были обработаны по шкалам: "Целеустремленность", "Смелость и решительность", "Настойчивость и упорство", "Инициативность и самостоятельность", "Самообладание и выдержка".

По шкале "Целеустремленность" у стрелков средний уровень результатов как по выраженности (19,1±0,84), так и по генерализованности (19,25±0,95) свидетельствует о наличии у спортсменов ясных целей и задач, способности намечать еще более высокие и сложные цели, а так же умение подчинять свою деятельность их достижению, объективно оценивать результаты своих действий, корректировать решаемые задачи. Низкий уровень развитости целеустремленности у дзюдоистов (выраженность: 18,55±0,88, генерализованность (17,75±0,87) показывают, что у спортсменов не в полной мере проявляются и другие волевые качества, особенно при встрече с трудностями, требующими проявления волевых усилий. Поэтому целеустремленность занимает особое положение в волевой подготовке спортсменов, является связующим звеном в волевой деятельности, объединяя все волевые качества, повышая эффективность их проявления.

По шкале "Смелость и решительность" стрелки и дзюдоисты продемонстрировали средний показатель выраженности (19±0,81 против 19,2±0,93; Р>0,05) и генерализованности (22,3±0,99 против 22,55±0,75; Р>0,05) свидетельствует о способности спортсменов самостоятельно и своевременно находить и принимать обдуманные решения вопросов и задач, возникающих в процессе деятельности, реализации решений в напряженные моменты борьбы (стрельбы), не боясь принять на себя ответственность, активно действовать в условиях риска и опасности для достижения цели. Решительность и смелость способствуют выполнению сложного технического приема. По шкале "Настойчивость и упорство" результаты дзюдоистов на среднем уровне.

Показатель выраженности (19,25±0,92) говорит о проявлении воли в достижении намеченной цели, преодолении препятствий, несмотря на временные неудачи. Показатель генерализованности (19,25±0,93) свидетельствует о настойчивом и постоянном стремлении не уходить от трудностей в любом деле, не только в спорте. Можно сказать, что дзюдоисты успешно совмещают занятия спортом с учебой, работой, что требует от них высокой личной ответственности. Низкий уровень выраженности (18,85±0,8) и генерализованности (18,65±1,17) у стрелков может свидетельствовать о том, что им сложнее, чем дзюдоистам переносить неудачи и поражения, а во время соревнований им сложнее побороть нарастающее утомление. Не все стрелки способны бороться до конца, через "не могу", когда ситуацию невозможно изменить. Конечно, сказывается то, что борьба характеризуется непосредственным контактом с соперником, а в стрельбе нет.

По шкале "Инициативность и самостоятельность" средний уровень выраженности (23,45±0,75; P>0,05) и средний генерализованности (22,25±0,54; P>0,05) у дзюдоистов свидетельствует о проявлении качества в различных жизненных ситуациях, умении организовать свою деятельность, вносить в нее творчество, не поддаваться влиянию людей, но оно неустойчиво проявляется, что порой может негативно повлиять на исход соревнований, если спортсмен нуждается в помощи тренера в сложной обстановке, а его нет рядом. Стрелки же, наоборот, зная свои индивидуальные особенности и видя, что что-то идет не так, меняют намеченный план (тактику) самостоятельно, что повышает их спортивное мастерство. Это видно по результатам выраженности (19,5±1,13) и генерализованности (21,7±1,01) волевых качеств (инициативности и самостоятельности).

По шкале "Выдержка и самообладание" стрелки продемонстрировали средний уровень. Об этом свидетельствуют результаты выраженности (23,05±0,59 P>0,05) и генерализованности (24,15±0,65; P>0,05) качеств. Это говорит о способности управлять своими чувствами, мыслями, действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, нарастающего утомления, неожиданных трудностей, неудач и других неблагоприятных факторов. Дзюдоистами были продемонстрированы показатели ниже, чем у стрелков, но так же относящиеся к среднему уроню выраженности (20,15±0,93) и генерализованности (20,00±0,98). Выдержка и самообладание во всем многообразии проявляются в условиях соревнований, особенно в поединках с равным соперником (дзюдо) и в финале (стрельба), когда необходимо правильно распределить свои силы, реализовать намеченный тактический план. В пылу соревновательного азарта спортсмен рассуждает здраво, управляет чувствами и действиями и составляют психологическую сущность выдержки и самообладания.

Для эффективности волевой подготовки необходимо воспитывать все волевые качества, но упор делать на тех, которые являются ведущими в избранном виде спорта.

Волевые качества "инициативность и самостоятельность" у спортсменов-дзюдоистов выражены больше, чем у спортсменов-стрелков. По мнению Ф. Генова данные качества являются ведущими волевыми качествами в борьбе.

Волевые качества "выдержка и самостоятельность" имеют большую выраженность у представителей стрелкового спорта.А.Ц. Пуни выделяет эти качества, как ведущие в данном виде спорта.

## К вопросу о фрустрации у спортсменов

Исходя из понятия фрустрации как психического состояния, Левитов Н.Д., дает ей такое определение: "фрустрация - состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения и вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи".

Б. Кретти, Р. Мартенс, Д. Джил, Дж. Силва, Р. Уэйнберг и Д. Гоулд установили, что спортсмены находятся в состоянии фрустрации, когда:

1) проигрывают;

2) воспринимают судейство как несправедливое;

3) испытывают беспокойство;

4) испытывают физическую боль;

5) выступают ниже своих возможностей.

При низком фрустрационном пороге (низкой толерантности) проявляется деструктивное воздействие этого психического состояния на спортсмена: нарушается тонкая координация, когнитивная ограниченность (спортсмен не видит альтернативных путей или другой цели), эмоциональное возбуждение с частичной утратой контроля над собой и ситуацией, генерализуется агрессия.

Для выявления наиболее стрессогенных соревновательных ситуаций, вызывающих фрустрацию, было проведено исследование с участием 40 спортсменов: из них 20 девушек в возрасте 16-20 лет и 20 юношей в возрасте 16-21 года. Исследование проводилось с помощью методики Р. Фрестера "Соревновательные стресс-ситуации" и "Метода рисуночной фрустрации" С. Розенцвейга.

"Методом рисуночной фрустрации" С. Розенцвейга установлено, что у юношей доминирующим направлением реакции во фрустирующей ситуации является импунитивная (фрустирующая ситуация рассматривается как нечто незначительное или неизбежное, преодолимое "со временем", обвинение окружающих или самого себя отсутствует).

У девушек доминирующим направлением реакции во фрустирующей ситуации является также импунитивная.

Используя методику Р. Фрестера "Соревновательные стресс-ситуации" выявлено, что у юношей наиболее стрессогенными соревновательными ситуациями (12,35±0,51) являются объективные ситуации соревнования, влияние которых растет с повышением мастерства и соревновательного опыта спортсмена (незнакомый соперник, плохое оснащение соревнований, отсрочка старта, неожиданно высокие результаты соперника, зрительные, акустические и тактильные помехи, неудача на старте).

У девушек наиболее стрессогенными соревновательными ситуациями (12,9±0,42) являются ситуации "успеха-неудачи" и стабильности вегетативных функций

(предыдущие неудачи, предшествующие поражения от данного соперника, чрезмерное волнение перед соревнованием, плохой сон накануне, плохое физическое самочувствие).

Исходя из полученных данных можно сказать, что юноши более устойчивы к воздействию соревновательных стресс-факторов, так как набрано меньшее количество баллов по шкалам методики Р. Фрестера.

Доминирующая импунитивная реакция во фрустирующих ситуациях, как у юношей, так и у девушек свидетельствует об адаптации к соревновательным условиям.

Фрустрация - состояние неприятное и напряженное, следовательно, есть стремление избавиться от него. Для этой цели человек чаще всего использует защитные механизмы психики. Одним из механизмов является воображение. Спортсмен, потерпев неудачу в процессе осуществления своих целей, может создавать воображаемые ситуации, в которых осуществляет свои желания и цели. Компенсаторная функция воображения помогает сохранить психическое здоровье. Другая форма защиты - регрессия, заключается в том, что спортсмен бессознательно стремится вернуться к предыдущим уровням своего развития, ищет в них защиты от фрустратора. Одним из важнейших и повседневно используемых людьми защитных механизмов является реакция вытеснения из сферы сознания неприемлемых для моральных установок личности мыслей и желаний, неприятных событий. Защитным механизмом может выступать агрессия. Выражением слабости фрустированной личности является механизм идентификации с агрессором, фрустирующее влияние которого человек не в состоянии устранить. Важным механизмом защиты является рационализация, псевдопереосмысление ситуации. Если нет возможности достичь целей, человек успокаивает себя, "усматривая" в недостигаемых целях массу недостатков, которые раньше игнорировались, или отказывается от них как недостойных столь больших трат.

Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Для этого используется самовнушение и самоубеждение.

В практике спорта чаще всего используются разновидности психической саморегуляции: аутогенная, психорегулирующая, психомышечная и идеомоторная тренировки. Эффективным средством является быстродействующая, простая и не имеющая противопоказаний методика С-КР, разработанная и апробированная В.Л. Марищуком.

## Формирование климата в спортивной команде

Особое внимание в последнее десятилетие в психологии уделяется вопросам развития личности. Но при этом недостаточно раскрыть процесс развития личности в группе и ее отношение к другим членам группы, т.е. межличностные отношения в группе, в спортивной деятельности.

Спортивные команды всегда отличаются коллективизмом, товариществом, взаимопомощью, сплоченностью. Именно в спортивном коллективе рождаются дополнительная энергия, энтузиазм, столь необходимые для победы, то, что в социальной психологии именуется "групповым эффектом", а в практике спорта "чувством локтя".

Для спортивной команды особенно важен этот феномен "группового эффекта", выражающий в том, что объединяет людей, может способствовать увлечению или уменьшению индивидуального вклада спортсмена, энергии отдельных участников группы и существенно влиять на общий уровень совместной деятельности, на достижение групповой цели. Недаром исследование спортивных коллективов занимает центральное место в социально-психологической проблематике физического воспитания и спорта. Потребности спортивной практики требуют вооружения этими знаниями и будущих профессиональных кадров в области физической культуры.

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 курсовой работы.

Цель исследования состоит в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности комплекса (технологии) психологических условий и динамики межличностных отношений в спортивной команде. Объектом исследования являются межличностные отношения в спортивной команде. Предметом исследования выступает динамика межличностных отношений в спортивной команде. Методы исследования: опросник для оценки межличностных отношений в коллективе и индекса групповой сплоченности спортивной команды; методика изучения сплоченности в группе. Гипотеза исследования в том, что влияние психологического воздействия приводит к созданию благоприятного климата в группе, в данном случае к сплочению спортивной команды.

Практическая значимость исследования состоит в разработке динамики межличностных отношений; технологии процесса формирования благоприятного психологического климата в спортивной команде; результаты исследования могут быть рекомендованы в помощь тренерам-педагогам, учителям физической культуры.

Созданный нами комплекс психологических условий привел к формированию и развитию активного слушания, навыков снижения эмоционального напряжения у партнеров, атмосферы доверия, понимания и открытости, к расширению осознания участниками своих ощущений в команде.

Для повторной диагностики спортивной команды юношей-боксеров после психологического воздействия мы использовали опросник для оценки межличностных отношений в коллективе и индекса групповой сплоченности спортивной команды.

Если сравнить результаты первой методики со вторым, то анализ результатов контрольного среза говорит о том, что в команде сложились такие качества межличностных отношений, как доверие, понимание, открытость, взаимная поддержка, взаимовыручка и т.д. Участники команды удовлетворены отношением товарищей по команде. В команде возникло подлинное единство и целостность коллектива, отражающее сплоченность. В основе сплоченности лежит единство целей, мотивов, взглядов, ценностей членов коллектива, их готовность и умение бороться за достижение общих целей, отстаивать ценности.

В первой части нашего исследования мы рассмотрели важные вопросы, связанные с теоретическими основами динамики межличностных отношений в спортивной команде. Здесь мы хотим отметить, что для создания благоприятного психологического климата, в данном случае приведения команды к сплочению большое значение имеют комплекс психологических условий (психологическое воздействие) и проведение психологического тренинга.

Вторую главу мы посвятили опытно-экспериментальному исследованию с целью приведения команды к сплочению. В качестве эксперимента проведена работа по выявлению уровня сплоченности в спортивной команде.

## Заключение

В заключении следует сказать, что создание благоприятного психологического климата для спортивной команды, приведение команды к сплочению необходимо для достижения высших результатов в соревнованиях. Сплоченный спортивный коллектив способен легче преодолевать трудности, мобилизовывать усилия, не допускать разногласий и конфликтов ни на тренировках, ни на соревнованиях, обеспечивать простор для развития возможностей каждого спортсмена. Объективно сплоченность спортивного коллектива проявляется в высоких стабильных результатах, в едином общественном мнении, сопереживании успехов и неудач, в высокой дисциплине, взаимопонимании, постоянстве состава.

## Список литературы

1. Жаров К.П. (2006) Волевая подготовка спортсменов. М.: Физкультура и спорт
2. Ильин Е.П. (2009) Психология воли.2-е изд. СПб.: Питер
3. Пуни А.Ц. (2008) Воспитание воли спортсмена. Л.: КОИЗ
4. Рудик П.А. (2004) Психология. М.: Физкультура и спорт
5. Левитов Н.Д. (2007) Фрустрация как один из видов психического состояния // Вопросы психологии, №4.
6. Прохоров А.О. (2004) Психология состояний. Хрестоматия / Под ред. проф.А.О. Прохорова. М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004.
7. Хекалов Е.М. (2008) Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2003.
8. Юров И.А. (2006) Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. М.: Советский спорт, 2006.
9. Алаторцев В.А. Проблемы психологии спорта (сборник статей). - М.: 2009 г.
10. Андриенко Е.В. Социальная психология. - М.: 2008 г.
11. Богданова Д. Социально-психологическая характеристика спортивного коллектива. - Ленинград, 2007 г.
12. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. - Киев, 2008 г.
13. Кричевский Р.Л., Рыжак М.М. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе. - М.: Изд-во МГУ, 2005 г.
14. Кретти, Брайент Дж. Психология в современном спорте. - М.: 2008 г.
15. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. - М.: 2009 г.
16. Попов А.Л. Психология спорта. - М.: 2009 г.
17. Радионов А.В., Худаков Н.А. Психология и современный спорт. Международный сборник научных работ по психологии спорта. - М.: 2006 г.
18. Рудик П.А. Психология спорта. Сборник работ. - М.: 2009.