

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Зиновьев Евгений Сергеевич  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Психологическая подготовка баскетболистов.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая  
культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель: профессор Шевчук А. В.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Дата защиты 28 июня 2017 г.

Обучающийся Зиновьев Е. С.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск  
2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	с.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА</b> .....	5
1.1. Личность спортсмена-игровика в спортивной деятельности.....	5
1.1.1. Психологический анализ спортивной деятельности.....	5
1.1.2. Психологические аспекты спортивной деятельности.....	9
1.1.3. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.....	11
1.1.4. Организационная структура игры в баскетболе.....	16
1.2. Межличностные отношения и сплоченность в спортивной команде.....	17
1.3. Игровой метод в психологической подготовке юных спортсменов.....	25
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ</b> .....	30
2.1. Методы исследований .....	30
2.2. Организация исследований .....	31
<b>ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ</b> .....	33
3.1. Методика по формированию психологической готовности команды.....	33
3.2. Оценка эффективности разработки методики групповой сплоченности в коллективе спортивной команды по баскетболу .....	51
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	55
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	57
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	58

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Отличительной особенностью, которая определяет любую группу, является взаимодействие между ее членами, они зависят друг от друга, имеют общую цель и должны общаться между собою. Группам также присуща взаимозависимость относительно задачи – они должны взаимодействовать, чтобы выполнить работу [36].

В спорте общей целью, или общей задачей является достижение победы, которая, отчасти, зависит от координированных усилий всех членов спортивной группы или команды, их совместимости и сплоченности. Литературный анализ позволил установить, что объективно групповая сплоченность выражается в сыгранности команды, а субъективно - в чувстве общности членов команды, которое обозначается в языке словом «Мы» и противопоставлением себя сопернику словом «Они». Спортивные группы или команды, которым присуще стремление к групповому успеху, тоже демонстрируют высокие уровни групповой сплоченности [34] и как мы назвали, демонстрируют коллективный стиль игры.

Проблема групповой сплоченности в социальной психологии рассматривается как одна из важнейших проблем формирования группы и по отношению к ее характеристикам существуют разнообразные мнения. Согласно мнениям, в частности в социальной психологии, сплоченность трактуется как ценностно-ориентационное единство группы. Имеется в виду, что в любой группе есть какие-то факторы, объекты, которые считаются наиболее значимыми и ценными для группы вообще. При этом каждый член группы ориентируется на указанные ценности, использует их в своем поведении.

Нет единого мнения в определении факторов, оказывающих влияние на конфликты и сплоченность в спортивной практике. Одни авторы выделяют психофизиологическую и социальную несовместимость, спортивное мастерство, формы коммуникации и общения, психическое состояние и еще ряд особенностей спортсменов [20]. Другие – возникновение конфликтов в

спортивной команде склонны объяснять объективными причинами, обусловленными тем, что спортивный коллектив как постоянно меняющийся живой организм развивается благодаря активной деятельности его членов [17]. Поэтому проблема поиска средств для сплочения спортивной команды и подготовки их к коллективному стилю игры является актуальной.

**Цель исследования** состоит в обосновании и разработки методики совершенствования особенностей психологической готовности спортсменов в баскетболе.

**Задачами** исследования стали:

1. Изучить литературу по данной проблеме и изучить факторы, влияющие на формирование психологической готовности.
2. Провести диагностику психологической готовности в коллективе спортивной команды по баскетболу.
3. Разработать и экспериментально проверить методику по формированию психологической готовности команды.

**Объект исследования:** процесс психологической подготовки баскетболистов.

**Предмет исследования:** методика совершенствования психологической подготовки в спортивной команде по баскетболу.

**Гипотеза:** предполагается, что процесс психологической подготовки для создания условий у баскетболистов будет более эффективным, если в тренировочный процесс, включить сформированную нами методику психотренинга, состоящую из психотехнических игр, культурно-массовых мероприятий, бесед.

# **ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

## **1.1. Личность спортсмена-игровика в спортивной деятельности**

### **1.1.1. Психологический анализ спортивной деятельности**

Для любителей спорта с конкретной командой связано представление как об определенном человеке.

Механизм формирования характера команд пока изучен явно недостаточно. Ясно только одно: характер команды – это не сумма характеров игроков, а особое образование, которому одни черты личности соответствуют, а другие нет. Особенности личности спортсмена – одно из «белых пятен» спортивной психологии.

Но прежде чем говорить о личности спортсменов, необходимо определить понятие деятельности.

Деятельность – это специфически регулируемая сознанием внутренняя и внешняя активность человека, порождаемая потребностью [3].

Деятельность человека направлена на достижение сознательно поставленных целей, связанных не только с удовлетворением его потребностей, но и с выполнением требований, предъявляемых к нему обществом [4].

А.Н. Леонтьев утверждал, что термином «деятельность» следует обозначать только те процессы, которые отражая то или иное отношение человека к миру, отвечают соответствующей им потребности, процессы, при которых то, на что направлен данный процесс в целом (его предмет) всегда совпадает с тем объективным, что побуждает субъекта к данной деятельности, т.е. с мотивом [7].

Для А.Н. Леонтьева деятельность – это не просто участие в игре, учебе, труде, спорте, а сложное взаимодействие потребностей субъекта, его мотива и предмета деятельности[7].

Как видно из определения, данного А.Н. Леонтьевым, категория

деятельности включает в себя предмет деятельности, потребности и мотив. Причем большая смысловая нагрузка ложится на понятие «предмет деятельности». Важной особенностью предмета деятельности является его общественная значимость.

Говоря другими словами, объект активности человека может быть назван предметом деятельности лишь в том случае, если в результате этой активности он будет превращен в общественно значимый продукт.

Предметом спортивной деятельности является максимально возможный для конкретного индивидуума спортивный результат.

Одни и те же потребности могут быть удовлетворены различными путями.

Например, честолюбивые устремления человек может удовлетворить и в науке и в искусстве, и работая слесарем на заводе. Однако деятельностью для него станет та активность, которая будет наиболее полно отвечать не только потребностям, но и возможностям, и станет она такой только тогда, когда будет сформирована соответствующая мотивация.

Итак, деятельностью можно считать только тот процесс, который реализуется за счет мотивации, сформированной на основе субъект-объектных связей, включающих общественно значимый продукт [10].

Деятельность как процесс разворачивается в пространстве и во времени, и, как правило, протяженность ее исчисляется периодом в несколько лет. В том случае, когда возникает необходимость раскрыть характеризующие деятельность внутренние отношения, обычно прибегают к «единицам» анализа, именуемыми в теории деятельности «действиями» [10].

Действие отличается от деятельности тем, что мотив его сформирован на основе субъект - объектных связей, включающих не сам предмет деятельности, а лишь одну из составляющих его реальностей.

В качестве действий спортсмена могут быть рассмотрены отдельные соревнования, которые по существу, не приводят к удовлетворению мотивации спортивной деятельности. Так, например, выигрывая какие-либо

соревнования, спортсмен как бы преодолевает еще одну ступень на пути к более высоким победам, поскольку с выигрышем связано достижение промежуточной цели по отношению к цели всей деятельности.

Положением теории деятельности является то, что каждая из “единиц” деятельности может становиться более дробной, то есть в ходе достижения одной цели может произойти выделение промежуточных целей [10].

И получается, что целостное действие делится на ряд отдельных последовательных действий. Например, цель игры – выиграть – достигается через реализацию промежуточных целей: провести атаку, осуществить защиту, удержать преимущество и т.д.

В таких случаях в качестве действий рассматриваются все моменты активности спортсмена от возникновения цели до ее реализации.

Действие характеризуется и тем, что его цель должна быть осознана по отношению к цели деятельности.

Если говорить об отдельной игре, то цель спортсмена – выиграть – должна соотноситься, допустим, с целью выиграть весь турнир в целом. Только благодаря осознанию этой связи конкретная игра становится действием, включенным в спортивную деятельность [13].

Представление о теории деятельности будет неполным, если не раскрыть суть изменений, наблюдаемых в деятельности и названных А.Н. Леонтьевым «операциями».

Под операцией А.Н. Леонтьев понимает способ выполнения действия. Операция, по его мнению, представляет собой необходимое содержание всякого действия, но она не тождественна с действием.

Одно и то же действие может осуществляться разными операциями, и наоборот, – одними и теми же операциями могут осуществляться иногда разные действия [7].

Для понятий «действие» и «операция» важно то, что всякая сознательная операция вначале формируется как действие, которое затем может приобрести форму автоматизированного навыка и при постановке

перед спортсменом новой цели, данное действие станет способ выполнения другого [10].

Некоторые спортивные действия могут быть и действиями и операциями.

Например, для мастера ведение мяча в баскетболе – это операция; во время ведения он может выполнять определенные действия (уйти от “опекуна”, создать насыщенный игроками участок, чтобы освободить место на противоположном краю для последующей атаки и т.д.). Для менее квалифицированного игрока, который основное внимание уделяет техническим элементом, ведение мяча является не операцией, а действием.

Поэтому в психологическом плане деятельность баскетболиста состоит из двух групп альтернативных действий:

- а) нападающие игровые действия;
- б) защитные игровые действия [5].

Теперь немного подробнее о такой категории деятельности, как мотив.

Многими исследователями было отмечено, что успешность деятельности во многом определяется характером побуждения к ней, то есть тем, что толкает человека к совершению того или иного действия.

Р.А.Пилюян отмечает, что есть особое состояние человека, заставляющее его действовать в определенном плане или бездействовать, это состояние он называет мотивом [10].

Известно, что термином «мотив» до сих пор обозначается слишком широкий круг понятий и существует несколько четко сформулированных точек зрения на понятие «мотив» и все они отождествляют мотив с потребностью [10].

Упомянутые выше потребности играют огромную роль в жизни современного человека. Но только потребностей не всегда достаточно для целенаправленной организации активности.

А.Н. Леонтьев пишет: «Сама по себе потребность не может определить конкретную направленности деятельности. Потребность получает свою



определенность только в предмете деятельности – она должна как бы найти в предмете свою определенность («опредмечивается» в нем), данный предмет становится мотивом деятельности тем, что побуждает ее» [5].

Человеку присущи потребности, но они являются лишь предпосылкой к деятельности. Мотив же формируется на основе соотнесения субъектом своих потребностей со своими возможностями и с особенностями конкретной деятельности [10].

Можно привести пример: в командных видах спорта, в баскетболе в частности, часто перед игрой, особенно с сильным соперником, тренер проводит «настройку» команды с целью поднять ее боевой дух, а по существу – усилить мотив. Эти мероприятия очень нужны, но надо понимать и то, что мотив в окончательном своем виде формируется уже в ходе поединка.

Именно тогда и происходит наиболее полное соотнесение потребностей и возможностей спортсмена с особенностями противника (как препятствие на пути овладения предметом спортивной деятельности), т.е. формируется тот или иной мотив.

В одном случае можно видеть, как у команды словно прибавилось сил, и она демонстрирует чудеса, а в другом – можно видеть полный развал и деморализацию.

### **1.1.2 Психологические аспекты спортивной деятельности**

Несмотря на довольно широкое развитие исследовательских работ в области психологии спорта, вопрос о специфических особенностях и о психологической структуре спортивной деятельности до сего времени остается недостаточно исследованным.

Между тем спорт в его различных видах представляет собой благоприятную базу для психологического анализа данной специфической деятельности человека.

Этому способствует высокая конкретность и высшая степень

определенной спортивной деятельности, разнообразие ее видов, обусловленность участием всех без исключения психических функций человека, наличие обостренных ситуаций. Все это облегчает возможность наблюдать и исследовать психические функции и черты личности спортсменов в самых различных взаимосвязях и степенях выраженности. Для понимания специфики спортивной деятельности актуальное значение приобретает проблема классификации видов деятельности, свойственных человеку.

В психологии существует традиционное деление деятельности на три вида, к которым почти все авторы относят труд, игру, учение с их многочисленными подразделениями [12].

В настоящее время ознакомление с деятельностью человека во всем ее многообразии заставляет признать эту классификацию недостаточной, упускающей наличие других важных видов деятельности человека, требующих серьезного психологического изучения.

Кроме трех указанных видов деятельности существуют и такие: творческая и исполнительская деятельность в области различных искусств, общественно-политическая деятельность, физические упражнения и спорт, активный отдых, развлечения и много других.

Любой вид человеческой деятельности наряду с присущими ему специфическими чертами, позволяющими выделить его как отдельный вид, характеризуется и определенными общими чертами. Спорт также помимо специфических содержит и основные общие черты человеческой деятельности, которые часто играют не меньшую роль в обеспечении эффективности спортивной деятельности, чем ее специфические черты. Эти общие для всех видов деятельности черты выступают в спорте не менее ярко, чем специальные, что позволяет использовать психологическое изучение спортивной деятельности также и для решения ряда вопросов общей психологии, касающихся проблемы деятельности.

### **1.1.3. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности**

Личность – понятие многогранное и глобальное. Чаще всего личность определяют как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств.

О структуре личности подробно говорилось во введении.

А личность в спорте – что же это такое?

Как любая частная ветвь науки опирается в своих изысканиях и решениях на фундаментальные положения общих основ научной мысли, теории и практики, так и в решении психологических задач, касающихся личности спортсмена, невозможно обойтись без знания психологических основ личности человека в целом.

В спорте, как и в других видах деятельности человека, большое значение имеет индивидуальность.

Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности.

В начале этой работы была представлена структура личности. В большинстве учебников по психологии, личность характеризуется именно так как на странице 5: направленность, темперамент, характер и способности.

В спорте направленностью личности во многом предопределяется мотивация высших достижений [11].

Спортсмен испытывает потребность в предельных физических усилиях, в переживании состояния сильной психической напряженности, в преодолении соперника, а самое главное – потребность показать высокий спортивный результат.

Характерно, что в мотивации достижения цели у спортсменов преобладают мотивы надежды на успех. Другими словами, спортсмены реже, чем другие люди, также мотивированные на достижения, думают перед началом деятельности: «Как бы чего не вышло! Как бы не проиграть!»

Считается, что в содержание мотива человека входят: 1) стремление к

победе; 2) эмоциональный фактор; 3) способности «бороться до конца» [2].

В играх мотивация достижений менее выражена, чем у представителей других видов спорта, но она более сложна и связана с различными чертами личности.

Если большинство игроков в команде мотивированы на достижение успеха, то команда чаще предпочитает атакующий стиль игры, и наоборот, если в команде преобладают потребности в избежание неуспеха, то команда чаще защищается и действует на контратаках, несмотря на ранее разученные атакующие варианты [11].

В ходе исследований была установлена связь между мотивацией достижений и таким свойством личности спортсмена, как тревожность.

Под тревожностью понимается относительно устойчивая предрасположенность личности отвечать на угрожающие ситуации эмоциональными состояниями тревоги или страха.

Различают социальную тревожность (свойство личности) и психодинамическую (свойство темперамента). Интенсивность стремления к эффективному завершению деятельности (сила мотива) определяет состояние тревоги. Чем сильнее сила мотива, тем тревожней спортсмен. В то же время преобладание в мотивации достижений стремления добиться успеха в большей мере свойственно спортсменам со слабо выраженной тревожностью, а преобладание страха перед неудачей – спортсменам с сильно выраженной тревожностью [2].

Следующий компонент структуры личности – черты характера. Относительно спортсменов, наиболее типичными являются: эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, самоконтроль, общительность [8].

Термин «характер» часто встречается в обыденной и научной речи в самых разных значениях.

Г.Е. Леевик в своей работе «Личность и деятельность спортсмена-парашютиста» приводит несколько точек зрения на тему характера. К

примеру, П.Ф. Лесгафт считал, что характером можно назвать проявление воли человека, основанные на истинах, которые твердо усвоены разумом [6].

Известные отечественные психологи С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, Б.М. Теплов основным качеством характера считают направленность человека [6].

К.К. Платов считал, что характер, как бы каркас личности [6].

Характер— это всегда индивидуальное сочетание черт. Нет двух людей с одинаковым характером. Свойства характера человека устойчиво проявляются в его поведении при определенных типических обстоятельствах. Поэтому, зная характер, можно предугадать поведение человека в определенной ситуации. В одной и той же ситуации, например, столкнувшись с опасностью, трус промолчит, увернется, убежит, а мужественный человек будет с ней бороться [6].

Занятия любым видом спорта требуют развития у спортсмена вполне определенных черт характера.

А.Ц. Пуни считает, что целеустремленность, увлеченность, трудолюбие, добросовестность, самостоятельность и творчество, настойчивость и упорство являются типичными чертами характера спортсменов [9].

К этому набору качеств, спортивные психологи также добавляют: силу воли, волю к победе, смелость, активность, инициативность и мужество [6].

Достижение сколько-нибудь важных высот в спорте невозможно без осознанного регулирования своих действий и поступков, без борьбы и преодоления внутренних и внешних трудностей, без значительных усилий воли.

А.Ц. Пуни обнаружил, что каждое волевое проявление личности состоит из трех компонентов: интеллектуального, ибо воля деятельная сторона разума; эмоционального, ибо воля деятельная сторона моральных чувств; операционного (умение, навык), ибо проявление воли связаны с преодолением препятствий различной степени трудности. Эти три

компонента с большей или меньшей степенью выраженности присутствуют в любом проявлении воли [9].

Конкретные проявления воли получили названия волевых качеств. В спорте особенно важны следующие волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание.

Главное качество, объединяющее всю структуру воли, – о целеустремленность. Она характеризуется ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных поступков, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на стремлении к достижению намеченной цели. Цель выступает как главный регулятор деятельности человека. Она создает и активизирует целеустремленность – важное волевое качество личности, проявляющееся в умении ставить и достигать общественно значимые цели [6].

Большая спортивная цель, подчиняющая помыслы и поступки спортсмена в течение многих лет, является мощной поддержкой на сложном спортивном поприще, где имеется немало взлетов и падений.

В заключение обзора по теме характер, нужно отметить, что спортсмен может иметь сильную волю, но в конкретном соревновании ее не проявить. Волевые качества наиболее полно проявляются лишь тогда, когда они опосредуются личностной направленностью спортсмена на результат своей деятельности.

Во введении уже говорилось, что спортивная деятельность в играх представляет собой решение оперативных задач и протекает в нестационарной среде. Очевидно, в такой деятельности более вероятно будут реализовываться определенные особенности личности спортсмена, оптимизирующие поведение в конфликтных ситуациях борьбы с соперником. Темперамент – одна из таких особенностей личности.

Темперамент непосредственным образом влияет на формирование индивидуального стиля деятельности спортсмена, и как было показано в ряде

исследований, за счет именно индивидуального стиля деятельности с различными свойствами темперамента могут достигать высоких результатов [11].

Изучение влияния темперамента на деятельность спортсмена в данной работе не предполагалось, так как существует множество исследований по этой теме, поэтому можно отметить влияние темперамента на процесс спортивной деятельности, опираясь на уже известные результаты проводимых исследований.

В спортивных играх сочетание невротизма с экстраверсией, пожалуй, часто приводит к игровым ошибкам при организации взаимодействий, оно часто обуславливает срывы в виде аффективных реакций, ситуативных отказов от деятельности [11].

Сочетание невротизма с чрезмерной экстравертированностью особенно неблагоприятно для спортсменов, исполняющих в команде роль делового лидера. Аффективные срывы, удаление с поля за грубость, чрезмерно жесткая атака соперника у таких игроков чаще всего бывают в наиболее напряженных играх, со снижающейся мерой успеха. И при этом такие спортсмены склонны действовать активно, напористо, особенно если игра складывается удачно.

Остался еще один компонент структуры личности – это способности.

Развитие способностей зависит от направленности личности и от ее психодинамических свойств. Считается, что способности, и темперамент мало поддаются изменению.

Кроме общих способностей спортсмены должны отличаться и высоким уровнем развития специальных способностей, многие из которых не могут не зависеть от темперамента [1].

В спортивной деятельности особенности личности связаны с выбором стратегии их реализации: стратегией индивидуализации и стратегией избавления от недостатков. Стратегия индивидуализации предполагает широкий учет индивидуальных особенностей личности, формирование

индивидуального стиля деятельности.

#### **1.1.4 Организационная структура игры в баскетболе**

Баскетбол относится к спортивным играм или к игровым видам спорта.

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта. Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий – приемов игры. При этом обязательно имеется наличие соперника.

В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (в данном случае – мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита – нападение».

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды. Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником. Взаимоотношения игроков одной команды определяются спецификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учетом действий своей команды и игроков соперника. В этой сложной обстановке можно выделить для каждой команды ряд «состязательных структур» на основе «совместной состязательной структуры», образованной соревновательной деятельностью обеих соперничающих команд. Ролевые структуры основаны на отношениях «играть роль», «занимать должность», «выполнять обязанности» и



отношениях между такими ролями.

Каждому члену команды определена его «игровая функция» («игровое амплуа»). Каждая роль определяется совокупностью функциональных обязанностей, задаваемых сюжетом игры [14].

Таким образом, функциональные структуры играющих команд образованы функциональными отношениями между ролевыми обязанностями спортсменов. Эти отношения формируют определенные роли в группе для совместного решения тактических задач. Группы являются своего рода звеньями, из которых формируются защитные и нападающие линии. На этой основе формируются коллективные действия – групповые и командные тактические действия в нападении и защите. В реальной работе с командами по их подготовке, по воспитанию спортсменов, по развитию тех или иных спортивных и общих способностей необходимо выделить предпосылки игроков к определенному амплуа, а затем путем их совмещения со структурой команды определить их место в совместных действиях. Результат подобной работы составляет надежную основу для руководства и управления командой, для разработки стратегии и тактики игры и совершенствования мастерства спортсменов.

## **1.2. Межличностные отношения и сплоченность в спортивной команде**

Современный спорт требует от спортсменов больших физических усилий и психического напряжения. Победителя во многих соревнованиях нередко определяет лишь одна сотая доля секунды, несколько сантиметров или очков. Между тем достижение высоких результатов во многом зависит от ряда как внешних, так и внутренних факторов, проявляющихся через качество межличностных отношений. В силу специфики спорта, где между спортсменами и командами всегда конкурируют сила мышц и интеллект, тактика и стратегия, установки и убеждения, эти отношения могут быстро меняться. С нарастанием разногласий межличностные отношения становятся более негативными, соответственно влияющими на психическое состояние

спортсменов и психологический климат в команде. Возникшие при этом конфликты во многом затрудняют решения поставленных задач и препятствуют успешному выступлению на соревнованиях.

В обыденном сознании превалирует мнение: чем сильнее физически и тактически отдельный игрок, тем лучших результатов достигает команда. Однако в команде на первом месте всегда Мы и не может быть никакого Я. Особенно это характерно для спортивных команд в баскетболе, бейсболе, волейболе, американском футболе, в которых нередко возникают сложные межличностные отношения (конфликты), несогласованность в действиях, что в конечном итоге может повлиять на результат выступления.

Вышесказанное свидетельствует о том, что в командных видах спорта, наряду с усовершенствованием спортивных навыков, необходимо уделять внимание и созданию целостности команды. С другой стороны, межличностные отношения в команде как динамической системе определяют ее особенности. Это наиболее характерно для команд высокого уровня спортивного мастерства. При этом в таких командах достаточно часто меняются спортсмены, что непосредственно приводит к изменению преобладающих в них межличностных отношений. Необходимо отметить, что в 70-е и 80-е гг. XX в. значительно увеличилось количество работ советских ученых в области социальной психологии малых групп, которые параллельно с развитием теоретических представлений о группе во многом были направлены и на решение задач прикладного характера [26-28]. Так, ряд из них был выполнен в целях изучения влияния межличностных отношений на эффективность деятельности спортивных команд [16; 18; 19; 20; 23; 32]. Однако последующее десятилетие для российских исследователей малых групп в целом, как отмечается в современной литературе, оказалось малопродуктивным [21].

Понимание и прогнозирование деятельности и поведения отдельных спортсменов имеет важное значение в создании спортивной команды и оптимизации в ней межличностных отношений. Изучению личностных

особенностей спортсмена уделяется достаточное внимание в спортивной психологии, поскольку важно выделить те из них, которые наиболее способствуют достижению высоких спортивных результатов. Однако в ходе решения этих вопросов возникают и некоторые затруднения. С одной стороны, в исследованиях не всегда различаются природные предрасположенности личности и ее сформировавшиеся свойства. С другой стороны, при исследовании особенностей личности спортсменов часто не учитываются условия окружающей среды или конкретной ситуации, способные повлиять на поведение спортсмена [25;36]. Авторы, стремясь прогнозировать поведение спортсмена, опираются только на личностные его свойства [24; 33; 41].

В исследованиях межличностных отношений в спортивной команде, наряду с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, необходимо всегда иметь в виду и уровень сплоченности, влияющий на успешность выступления команды. Однако по поводу последнего в литературе нет единого мнения. Одни авторы утверждают, что данный феномен влияет только на индивидуальные результаты [35], а другие – что сплоченность улучшает результаты преимущественно в командных видах спорта [43].

Проблема совместимости и срабатываемости в спортивной деятельности – одна из актуальных в психологии спорта и в то же время недостаточно разработанная. Поскольку каждый вид спорта имеет свои специфические особенности, то совместимость и срабатываемость партнеров будут зависеть от конкретных индивидуально-психологических и социально-психологических особенностей личности спортсмена. Исследования, направленные на выявление критериев совместимости и срабатываемости, проведены лишь в некоторых видах спорта [45;46; 48; 52; 53]. Из-за отсутствия научно-методических разработок по этой проблеме в спортивной практике комплектование спортивных звеньев, групп, составов зачастую осуществляется тренером интуитивно, без учета психологической совместимости спортсменов. При этом тренеры в основном учитывают

уровень спортивной подготовленности спортсменов. Отсюда возникают различные негативные явления в совместно выполняемой спортивной деятельности: непонимание партнера, конфликты, неудовлетворенность действиями партнера, длительное разучивание совместных спортивных упражнений и нестабильность их выполнения [45; 50; 52]. Так, проведенный нами опрос высококвалифицированных баскетболистов показал, что основная помеха для них в соревнованиях – непонимание при взаимодействии с партнером (70%) и неблагоприятные взаимоотношения (100%). На наш взгляд, подобные явления обусловлены в первую очередь несовместимостью игроков.

Совместимость лежит в основе формирования взаимопонимания, межличностного взаимодействия, взаимоотношений и срабатываемости взаимодействующих спортсменов [44; 45; 48]. Сочетание личностных характеристик, положительно влияющих на результаты совместной деятельности, определяется как совместимость. Основным компонентом совместимости – субъективная удовлетворенность взаимодействующих людей [45; 47].

Срабатываемость определяется как единство (оптимальность) взаимодействующих людей при выполнении совместной деятельности. В качестве признаков срабатываемости выступают: высокая продуктивность членов группы, точность и согласованность действий, благоприятные межличностные взаимоотношения, надежность коллективной работы, быстрота овладения новыми совместными действиями, стабильность их выполнения [45; 47; 52].

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

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 литературе предлагаются два вида организации совместно выполняемой спортивной деятельности [52; 53]. Так, А.П. Травина [53] 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.).

Данная классификация недостаточно точно и полно отражает сущность совместимости и срабатываемости в процессе групповой спортивной деятельности и [45] выделено три вида совместной деятельности в спорте:

1) последовательно выполняемая совместная деятельность, характерная для спортивных игр (командных и парных) и других видов спорта;

2) синхронно выполняемая совместная деятельность (бесконтактная). Этот вид деятельности характерен для отдельных элементов парного фигурного катания, спортивной акробатики; художественной гимнастики (командные упражнения), синхронного плавания, синхронных прыжков на батуте, командной гребли и т.п.;

3) одновременно выполняемая совместная деятельность (контактная). Этот вид деятельности имеет место в спортивной акробатике (пары, тройки,

четверки), в отдельных элементах фигурного катания (поддержки, броски).

Каждый из этих видов, а также каждый вид спорта, включающий эти виды, 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 [45; 46; 52]. 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.

При решении проблемы психологической совместимости и срабатываемости и комплектовании спортивных групп на основе этого мы исходим из следующих положений: 1) совместимость и срабатываемость спортсменов – два взаимообуславливающих процесса; 2) влияние индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена и психических функций на совместимость и срабатываемость в группе; 3) тому или иному виду совместно выполняемой спортивной деятельности (спортивная групповая акробатика, туризм, баскетбол и др.) соответствует свой комплекс критериев совместимости, обуславливающий срабатываемость партнеров в группе.

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 игровых видах спорта. Наиболее важными аспектами отношений в спортивных командах являются: сплоченность, совместимость, отсутствие конфликтов, игровое взаимодействие, психологический климат и др.

По мнению И. Смоляр, сплоченность команды, ее единство – это один из основных этапов формирования команды наряду с определением лидеров, распределением ролей, постановки задач перед командой, что может быть "пошаговой моделью формирования спортивной команды" [57, с. 140].

Считается, что степень удовлетворенности партнеров друг другом – это оценка эффективности взаимодействия [59]. По мнению американских психологов Р.С. Уэйнберга и Д.Гоулда «удовлетворенность и сплоченность имеют много общего... сплоченность команды приводит к успеху, что

вызывает чувство удовлетворения» [56, с.125-126]. Однако, удовлетворенность, как критерий оценки психологической совместимости для каждой команды может быть разной и изменяться во времени (начало, середина и конец спортивного сезона).

Для развития командной сплоченности баскетболистов, Е. Яхонтов рекомендует придерживаться следующих методических принципов: повышение мотивации игроков команды, осмысленности выполняемых заданий, адекватности тренировочных и соревновательных условий [58, с. 334]. Естественно, реализация этих принципов возможна при достаточной оценке психологической совместимости в спортивной команде.

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.

Относительно влияния сплоченности на спортивный результат можно отметить их зависимость друг от друга. Для достижения высокого спортивного результата необходимо подготовить не только технически и тактически умелых игроков, но и хорошо понимающих и взаимно уважающих членов команды. В истории игрового спорта существует много примеров наличия звездных составов команд, которые не смогли достичь спортивного успеха.

Понимание значения сплоченности в спортивной команде побуждает поиск наиболее эффективных методов ее оптимизации. В этом поиске важно



исходить из положения, что спортивная команда – это динамическая система. Поэтому чтобы избежать конфликтов и улучшить сплоченность в спортивной команде, следовало бы больше внимания уделить отдельным ее игрокам, учитывая их индивидуальные особенности.

### **1.3. Игровой метод в психологической подготовке юных спортсменов**

Проблемы психологической подготовки спортсмена давно находятся в поле зрения многих тренеров. В спортивной психологии традиционно психологическая подготовка связывается с решением задач настроя спортсмена на конкретные соревнования, повышения его помехоустойчивости. При этом традиционно используются методы аутогенной и идеомоторной тренировки, ментального тренинга и других средств гипноза и самогипноза (например, система АГИМ А.В. Алексеева). Как правило, используемые методы заимствуются из практики психотерапии, гипноза и таких психопрактик, как НЛП, что требует специальной работы по их адаптации к особенностям конкретного вида спорта, тренировочного процесса, которая не всегда по силам даже заинтересованному тренеру. В то же время, количество квалифицированных спортивных психологов в настоящее время сравнительно невелико и значительно ниже реально существующих потребностей. Привлечение специалистов-психологов, работающих в области психотерапии, психологической консультативной или тренинговой практики часто не приводит к желаемым результатам в силу их незнания специфики спортивной деятельности.

Существуют ли возможности для проведения психологической подготовки тренером в большей мере самостоятельно или в сотрудничестве со специалистом-психологом? К сожалению, такая практика пока не получила широкого распространения. На наш взгляд, разработанный Н.Цзеном игротехнический подход [62, 63] к психологической подготовке в спорте может быть достаточно эффективным, особенно в работе с юными спортсменами.

Преимущества данного метода заключаются в следующем. Во-первых, в ходе психотехнических игр развиваются рефлексивные способности юных спортсменов, а это важно в плане возрастного развития. Во-вторых, проводить данные занятия может спортивный тренер, то есть, ему не требуется проходить специальную переподготовку. В-третьих, тренер получает ценную психологическую информацию о своих подопечных. В-четвертых, сам тренер, участвуя в подобных играх, повышает собственную психологическую компетентность, начинает более точно понимать состояние спортсмена, а это особенно важно в ходе ответственных соревнований. В-пятых, тренеры в игровых командных видах спорта посредством применения игрового метода могут не только получить важную психодиагностическую информацию о социально-психологическом климате коллектива, но и в какой-то мере воздействовать на него.

На наш взгляд, особенно эффективно применение психологического тренинга в игровой форме в тех видах спорта, где от спортсмена требуется не только высокий уровень исполнения того или иного спортивного упражнения, но и быстрое принятие решения, гибкость и тактическая грамотность. К таким видам можно отнести как командные виды спорта – баскетбол, футбол и т.п., так и индивидуальные – теннис, бадминтон и др. Психологические задачи, которые могут быть решены с помощью игрового метода – повышение компетентности в общении, выработки духа «команды», выработки новых форм взаимодействия в группе, группе-диаде и т.п. Как психолог, так и тренер может также в процессе игрового тренинга исследовать реакции на неудачу или успех отдельных игроков и команды в целом, что также несет косвенную информацию о групповой атмосфере и об индивидуальных особенностях игроков. В ситуации выезда на соревнования игровой тренинг может быть использован для рекреационных целей.

В основе игровых методик – психологические модели ситуации взаимодействия. Например, в игре «Супербол» [63] в качестве такой модели выступает модель соревновательной ситуации в спортивной игре. Так, с

одной стороны, в игровых видах спорта существует разделение функций (одни игроки разыгрывают мяч, создают условия для успешной атаки, другие должны реализовать эти условия, т.е. завершить атаку точным ударом), с другой стороны, игровая готовность спортсменов может быть различной – одни игроки играют более удачно, другие – менее удачно, что, в принципе, является нормальным для спорта. Отсюда вытекают такие важные составляющие игры, как сюжет и роли ее участников.

В качестве сюжета, моделирующего реальную ситуацию, выбрана ситуация соревнования – одна команда, проводя условный розыгрыш, «нападает», другая «защищается», стремясь помешать соперникам. Набор игровых ролей также диктуется моделью. В отличие от реальной соревновательной ситуации каждый участник игры может получить любую роль. Это очень важный момент – мы создаем таким образом необходимость каждый раз использовать другую модель поведения, таким образом стимулируется гибкость реакции на ситуацию. Для спортсменов-игровиков проявлять тактическую гибкость особенно важно.

Эффективность игрового тренинга в психологической подготовке спортсменов зависит, на наш взгляд, от следующих факторов.

1. Релевантность модели игровой техники ситуации препятствия [63]. Так, в ситуации препятствия, во-первых, повышается уровень регуляции выполняемой деятельности. Осуществление привычной деятельности основывается, как известно, на произвольном уровне регуляции. В ситуации препятствия она оказывается недостаточной, и поэтому активизируются осознаваемые компоненты деятельности. Во-вторых, активизируется мотивационный потенциал. Препятствия формируют мотивы и потребности, связанные с их преодолением. Вместе с тем изменения мотивационной структуры сложны и динамичны. С одной стороны, препятствие формирует мотивацию его преодоления, с другой – препятствие усиливает уже существующую мотивацию деятельности. В-третьих, активизируются когнитивные и эмоциональные структуры. Активизация когнитивных структур (возникновение проблем, вопросов, задач) является

реакцией на неопределенность ситуации. В нашем контексте - это когнитивная преграда, детерминирующая когнитивные процессы. Активизация эмоциональных структур проявляется в переживаниях беспокойства, страхов, тревоги, как переживаний трудности тех противоречий, с которыми сталкивается человек.

2. Уровень подготовки психолога или тренера к работе с группой. Ситуация групповой работы в ситуации психологического тренинга отличается от ситуации тренировки. Часто тренер в ходе занятия проявляет тот же стиль руководства, к которому он привык, что приводит к подавлению спонтанных реакций участников, и, соответственно, к низкой результативности психологической работы. С другой стороны, участники группы часто апеллируют к ведущему, проверяя его «на прочность». Ведущему, особенно не тренеру, нужно быть готовым к незаслуженным упрекам, усмешкам и т.п. действиям участников, при помощи которых они стараются приобрести преимущество.

3. Уровень готовности участников группы к подобной работе. Если тренер не ориентирует спортсменов на необходимость работы над собой, или не проявляет интереса к психологической подготовке, то и эффективность игрового тренинга также может быть не очень высокой.

В практике применения игрового тренинга могут быть также использованы и другие методики, которые может использовать тренер или психолог в ходе работы с юными спортсменами. При этом в центре работы может быть и личность отдельного спортсмена, актуальные задачи его возрастного развития. Таким образом, игровой тренинг позволяет комплексно решать задачи как моральной подготовки, традиционно включающей в себя совершенствование моральных, нравственных качеств спортсмена, то есть, задачи воспитания человека [62], и задачи «психологической» подготовки, то есть, развития специальных психических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов. Конечно, такое разделение – условное, так как процесс развития личности спортсмена и его спортивного совершенствования неразделимы. Кроме того,

применение игрового метода наиболее эффективно в психологической подготовке спортсменов-подростков в связи с их возрастными особенностями: ориентацией на группу, ведущий характер общения со сверстниками.

Таким образом, игровой тренинг в работе с юными спортсменами игровых видов спорта обладает рядом преимуществ по сравнению с собственно психологическими методами (терапией, самовнушением и др.): возможностью непосредственного участия тренера в занятиях, получением важной психологической информации не только об отдельном спортсмене, но и о группе в целом. Вместе с этим, игровой тренинг позволяет решать собственно психологические задачи, обусловленные возрастными особенностями юных спортсменов.

Игровое моделирование также может быть полезно в работе со взрослыми спортсменами, при этом целью игрового тренинга может быть развитие умений преодоления отрицательных переживаний, межличностных конфликтов и личных кризисов, неизбежных в спортивной деятельности. В этом случае игровой тренинг также предоставляет возможности для психологической поддержки возрастного развития спортсмена.

## Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1. Методы исследования

Анализ и обобщение научно-методической литературы.

Педагогическое наблюдение.

Педагогический эксперимент.

Математико-статистическая обработка

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение информационных источников научно-методического характера, педагогическое наблюдение, анализ документальных материалов, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

1. Анализ научно-методической литературы. Нами был осуществлен аналитический обзор 63 научных и научно-методических работ. Исследовательская работа – это, прежде всего обобщение уже имеющейся информации. По литературным источникам можно ясно представить все то, что имеет значение к изучаемой проблеме: ее постановку, историю, степень разработанности, применяемые методы исследования.

2. Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными. Это планомерный процесс и анализ – оценка без вмешательства процесса исследования.

3. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент – специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм и нового содержания обучения. В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в

котором активную роль призвано играть проверяемое нововведение.

4. Математико-статистические методы. Для оценки результатов педагогического воздействия широко используются методы качественного и количественного анализов. В последние годы происходит интенсивный процесс внедрения количественных методов, основанных на использовании математического аппарата. При получении результатов использовался статистический метод определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

## **2.2. Организация исследования**

Исследование проводилось в период с 7 октября 2013 по 27 февраля 2015 года и включало в себя 3 этапа.

Первый этап (октябрь – декабрь 2013 года) был посвящен анализу и обобщению информационных источников научно-методического характера и предусматривал теоретическое обоснование проблемы, конкретизацию основных направлений научного поиска, выбор эффективных средств и методов организации и проведения экспериментального исследования.

На втором этапе (январь – март 2014 года) анализировался тренировочный процесс баскетболистов с целью отбора оптимальных средств и методов, обеспечивающих решение задач повышения количества пасов, для формирования коллективного стиля игры, определялись особенности функционирования нервной системы, уравновешенность процессов возбуждения и торможения, оценивалась эффективность соревновательной деятельности. Исследование было проведено на группе учащихся секции по баскетболу средней общеобразовательной школы №9 г. Назарово в период с января по март 2014 года. В выборку вошло 12 человек, составивших в дальнейшем экспериментальную группу.

На основании результатов, полученных в ходе второго этапа, была разработана методика по формированию психологической готовности команды.

Третий этап (март 2014 – январь 2015 года) был посвящен проведению основного педагогического эксперимента, решавшего задачу обоснования эффективности разработанной методике по формированию психологической готовности команды. Эксперимент проходил на базе секции баскетбола средней общеобразовательной школы №7 г. Назарово. В состав экспериментальной группы вошли юноши старших классов (12 человек), возраст которых 16-17 лет, стаж занятий баскетболом три года.

В отличие от классической программы в экспериментальной группе были включены занятия психотренинга. Данные упражнения представляли собой определенные двигательные действия в группах, которые выполняли функции сплочения коллектива и параллельно развивали физические и психические качества игроков.



## **ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ**

### **3.1. Методика по формированию психологической готовности команды.**

Для того чтобы успешно выступить на соревнованиях спортсмен должен научиться в нужный момент выводить все свои резервы и возможности на самый высокий уровень само мобилизации и удерживать такое предельно мобилизованное состояние столько времени, сколько этого потребует ход соревновательной борьбы.

Мобилизованное состояние организма отличается от обычного тем, что в момент мобилизации происходит весьма существенная перестройка в психофизической деятельности, для которой характерен намного более высокий (по сравнению с нормой) уровень интенсивности в функционировании всех органов и систем, участвующих в процессе мобилизации.

Именно симпатической нервной системе принадлежит основная роль в мобилизации сил организма в процессе любой интенсивной работы, выходящей за рамки привычных повседневных нагрузок. В частности, такой работы, которую выполняют спортсмены во время напряженных тренировок, а тем более в дни и часы соревнований.

Говоря о важной роли симпатической нервной системы, следует однако всегда помнить, что, хотя система обладает большой автономностью и ее функции в обычных условиях почти не поддаются нашим волевым усилиям, ее деятельность в известной степени все же зависит от состояния нашего сознания, от состояния нашего мышления. Поэтому процесс мобилизации может происходить как автоматически, на базе бессознательно протекающих механизмов, но может быть и вполне осознаваемой процедурой.

Для проведения коррекционной работы с экспериментальной группой был разработан психотренинг, включающий следующие направления:

1. Психотехнические игры;

2. Культурно – массовые мероприятия;

3. Беседы.

Эксперимент проходил на базе секции баскетбола средней общеобразовательной школы №9 г. Назарово. В состав экспериментальной группы вошли юноши старших классов (12 человек), возраст которых 16-18 лет, стаж занятий баскетболом три года.

Умение выступать на соревнованиях – это умение импровизировать. Во многих случаях победить – значит отбросить все заранее рассчитанные варианты и выйти один на один с неизвестностью. В незнакомой обстановке действовать мгновенно, по наитию. Творить новое. Невозможно обучиться этому в том смысле, в каком мы учимся писать, читать или держать ложку. Результат всякого обучения – это твердое знание, четкий навык. Это всегда нечто определенное и конечное. Но вот требуется обратное: умение работать с неопределенностью, ориентироваться в бесконечном. Как же быть? Импровизации учиться не надо. Понаблюдайте за игрой трехлетних, ничего еще толком не умеющих детей, и это сразу станет очевидным. Для того чтобы обрести власть над неопределенностью, необходимо освободить себя от благоприобретенных ограничений.

Что мешает неопытному спортсмену на соревнованиях? Страх перед новым. Скованность своим прежним опытом и неспособность действовать «здесь и теперь». Боязнь отступить от шаблона, сойти с накатанной колеи. Культ муштры и заблаговременного расчета, процветающий на тренировках, рождает страх перед неизвестностью и недоверие к себе. Спортсмен именно потому так часто бывает не готов к соревнованиям, что на тренировках тренер требует от него тщательного выполнения технических и тактических элементов, а на соревнованиях ставит задачу победить, хотя «искусству побеждать» на тренировках уделялось минимальное внимание. Досадная неожиданность расстраивает планы спортсмена. Он растерян, разочарован. «Все пропало!» – говорит он себе и сам отворачивается от своей удачи. Быть может, немало утечет «золота», прежде чем к спортсмену придет смелость

поступком обогнать мысль и действовать за пределами предусмотренного. Немало сил уйдет впустую, прежде чем по крупницам, от соревнования к соревнованию, собранный опыт спортивной борьбы выкристаллизуется в свойство, отличающее характер зрелого мастера, – открытость новому.

Этот опыт нельзя приобрести на тренировках, если тренироваться по старинке. А если тренироваться по-новому? Думается, что позитивный смысл психологической подготовки спортсмена как раз и состоит в пробуждении сил и способностей, которые могут вести его в непредсказуемой стрессовой ситуации соревнования. Решению именно этой задачи послужат игры и упражнения, описанные в главах 3-6.

В чем-то почти каждая из психотехнических игр – миниатюрная модель соревнования. Невозможно подготовиться, нельзя заранее научиться. Нет единственно правильного решения – всегда нужно искать свое собственное, и каждый раз – заново. Участие в этих играх дает спортсмену бесценный опыт раскрепощения и спонтанности, приобщает его к искусству «отвечать без подготовки», позволяет пережить радость творческого усилия, восторг неожиданных поворотов, счастье быть постоянно застигнутым врасплох.

Творческое содержание психотехнических игр сочетается с коллективной формой их проведения, и в руках опытного тренера или психолога эти игры могут стать действенным средством сплочения спортивной команды. Упражнения построены так, что для их успешного выполнения требуется скоординированная работа всего коллектива. Совместно решая конкретную задачу, участники психотехнической игры постоянно стремятся к взаимопониманию и согласованию действий. Нащупав принципы объединения усилий, они начинают что-то создавать, придумывать. Живое и полноценное участие в коллективном творчестве всегда связано с радостными переживаниями. Оно сближает и раскрепощает, дает психологический комфорт и свободу в общении. Захваченные игрой, члены психотехнической группы полнее раскрывают себя и больше узнают

друг о друге. Более глубоким становится взаимное доверие. Более живым – взаимный интерес.

Кроме того, участие в играх обогащает общую психологическую культуру членов группы, позволяет им развить некоторые ценные для спортсменов качества и способности. Система включенных в книгу упражнений нацелена на осознание скрытых психических феноменов и укрощение “непроизвольных” проявлений человеческой психики. Все это необходимо спортсмену для того, чтобы лучше ориентироваться в своих собственных возможностях и лучше управлять ими. Более чутко улавливать те незримые изгибы и повороты внутренних течений своего «Я», от которых зависит уровень спортивной формы. Не теряться в экстремальных ситуациях и полнее впитывать бесценный опыт крупных соревнований.

Не менее важно и то, что, внося в отношения к другим и к самому себе дух исследования, психотехнические игры стимулируют творческий поиск скрытых в человеке резервов и освоения новых способов «проживания» соревнований и тренировок.

Список упражнений для психотренинга:

### **Упражнение 1. «Рефлексия»**

Эта игра рассчитана на двоих. Для ее проведения каждой паре участников необходимо запастись семи клеточным игровым полем и фишкой. Они располагаются друг против друга по обе стороны игрового поля, на центральной клетке которого устанавливается фишка. По сигналу ведущего или самостоятельно играющие начинают в унисон и нараспев произносить: «СА-МО-...» Третьим слогом может быть «...КАТ» (слово «САМОКАТ») или «...ЛЕТ» (слово «САМОЛЕТ»). Задача одного из участников – подстраиваться под партнера, то есть добиваться совпадения своего третьего слога с его третьим слогом. Задача другого участника – уходить от подстройки, добиваться несовпадения. После каждого такта игры фишка перемещается на одну клетку в сторону победившего в этом такте игрока. Окончательную победу одерживает тот, кому удастся перетянуть фишку на свой конец игрового поля.

При разъяснении правил этой игры ведущий обращает внимание участников на то, что третий слог они обязаны произносить строго одновременно. Каждый должен ориентироваться не на уже вырвавшийся из уст партнера звук – это было бы нарушением правил, – а на анализ тактики его игры. Контролировать соблюдение правила одновременности здесь очень просто, поскольку малейшее промедление одного из игроков безошибочно «засекается» его партнером.

Эта игра моделирует рефлексивную борьбу в спортивных состязаниях в наиболее простой и оперативной форме. Допустим, к какому-то моменту времени «ускользающий» игрок три раза подряд завершал свое слово слогом «КАТ» и выигрывал. «Подстраивающемся» естественно предположить, что уж в четвертый-то раз партнер не осмелится применить свой излюбленный ход и сменит «КАТ» на «ЛЕТ». Однако «ускользающий», предвидя такой ход мысли противника, может произнести «КАТ» и выиграть в четвертый раз. Но этот маневр может быть предусмотрен «подстраивающимся». И тогда «ускользающему», чтобы не быть застигнутым врасплох, следовало бы сменить слог, и т.д. и т.п. Возможна ли в такой ситуации закономерная победа? Оказывается, да. Так как здесь есть свои сильнейшие и свои слабейшие. И на полях сражения в самых различных видах спорта мы нередко наслаждаемся «почерком» виртуозов рефлексивного маневра. Удивительным талантом застигать врасплох обладал, например, советский рапирист Герман Свешников. Дерзкая, непостижимая для «здорового смысла» соперника тактика многократного использования одного и того же приема принесла немало побед этому выдающемуся спортсмену.

Сильной стороной «Рефлексии» и других подобных ей игр является возможность приобретения спортсменами опыта рефлексивной борьбы в сжатые сроки и в концентрированной форме. Психологическая подготовка здесь как бы абстрагирована от конкретного вида спорта, не отягощена его инвентарем, его доспехами, его физической трудоемкостью. Шлифовке подвергается одна-единственная грань мастерства спортсмена – его способность побеждать соперника в рефлексивной борьбе. Работа с рефлексивными методиками не зависит от физической выносливости

участников, что позволяет в принципе вести подготовку на грани их психологической выносливости.

В предложенной игре столкновения рефлексий скоротечны и требуют мгновенного принятия решений. Во время работы у некоторых из участников возникает психологический дискомфорт, связанный с постоянным ощущением зыбкости принятого решения, с чувством неуверенности в том, что ход сделан правильно. Такие люди, как правило, чаще других проигрывают «рефлексию» и вообще склонны теряться в ситуациях, требующих мгновенных оценок и решений. В некоторых случаях эта особенность связана с недостаточной сформированностью навыков рефлексивного расчета и, в частности, с неумением вовремя «поставить точку» в своих оценках и рассуждениях.

Для спортсменов, испытывающих трудности ориентировки в противнике в условиях дефицита времени, более – замедленный темп рефлексивного поединка, предоставляющий возможность подробного и обстоятельного анализа сложившейся ситуации. Таким спортсменам имеет смысл отрабатывать рефлексивные расчеты и процессы принятия решения в развернутой форме и лишь после этого переходить к постепенному спрессовыванию и свертыванию мыслительных операций.

Остановить мгновение и развернуть «рефлексию» во времени можно, если прибегнуть к следующей модификации игры.

### **Упражнение 2. «Монета»**

Вооруженные карандашом, бумагой и монетой участники располагаются друг против друга. В каждом такте игры участники скрытно выкладывают свои монеты (на столе, на полу, у себя на ладони) «орлом» или «решкой» вверх и по сигналу одновременно показывают их друг другу. Время, отводимое на каждый такт, не ограничено: сигнал подается лишь после готовности каждого из игроков. Один из них работает «на согласование». Он выигрывает такт в том случае, если обе монеты выпадают или «решками», или «орлами». Другой участник работает «на рассогласование» и выигрывает такт при выпадении «орел» – «решка» или

«решка» – «орел». Исходы каждого такта записываются участниками, что дает им возможность анализа хода борьбы и тактики соперника на всем протяжении игры. Длительность игры устанавливается заранее и может составлять в зависимости от «квалификации» участников от 25 до 50 тактов. Или же можно условиться играть до тех пор, пока разрыв не составит определенное количество (3-5) очков.

### **Упражнение 3. «Гомеостат»**

Так называется прибор со множеством ручек и циферблатов, который используется психологами для изучения групповой совместимости. Наш «прибор» устроен несколько проще. Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает правую руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга выбросили одно и то же число. Участникам запрещено договариваться, перемигиваться и другими «незаконными» способами пытаться согласовывать свои действия. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели. Для того чтобы предоставить друг другу возможность оценить обстановку и учесть ее в последующем такте игры, участники после каждого «выбрасывания» фиксируют на какое-то время положение своих растопыренных пальцев.

Помимо своего прямого назначения «Гомеостат» может быть использован тренером или психологом для выявления взаимоотношений между играющими. Если внимательно понаблюдать за ходом игры, то можно заметить одного или нескольких лидеров в группе, под которых подстраиваются остальные участники. Возможно, группа распадается на несколько группировок, имеющих свои установки на исход игры (например, половина играющих выбрасывает несколько раз подряд по три пальца, в то время как другая – по одному). Не исключено также и появление «негативиста», упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие.

Если участникам наскучит этот сидячий вариант рефлексивной игры,

то можно предложить ее подвижный аналог.

#### **Упражнение 4. «Шеренга»**

Участники выстраиваются в шеренгу на расстоянии шага друг от друга и лицом к одной из четырех стен помещения. Все закрывают глаза и по хлопку ведущего подпрыгивают, делая в прыжке поворот вокруг своей оси. Поворот можно осуществлять как в левую, так и в правую сторону, но обязательно таким образом, чтобы после приземления оказаться лицом к одной из стен (то есть на 90, 180, 270° и т.д.). Задача участников – после каждого хлопка совершать синхронные повороты и всем приземляться повернутыми лицом в одну и ту же сторону.

Как правило, задача эта оказывается для группы невыполнимой, и после первого же хлопка участники стоят повернутые кто куда. Для такой перемешанной шеренги ведущий формулирует новую задачу: прыгнуть так, чтобы оказаться после приземления повернутыми в одну и ту же сторону. Прыжки продолжаются по команде ведущего до тех пор, пока не будет достигнута эта цель.

Основная трудность в использовании игр на рефлексивное сотрудничество заключается в том, что их, как правило, нельзя повторно предлагать одним и тем же партнерам: однажды найденное ими решение задачи может впоследствии использоваться чисто механически. Впрочем, для изобретательного ведущего это не будет большой помехой, поскольку общий принцип «Гомеостата» или «Шеренги» допускает множество самых различных модификаций. Вот еще один вариант рефлексивной игры.

#### **Упражнение 5. «Стена»**

Двое участников становятся друг против друга по обе стороны затянутой плотной материей прямоугольной рамы. Размер рамы подбирается так, чтобы партнеры не видели друг друга. По сигналу ведущего оба игрока наносят одновременный «укол» указательным пальцем в разделяющую их стенку. Цель – за минимальное количество попыток найти общую точку укола, то есть соприкоснуться через материю кончиками пальцев.



В этом упражнении возможны различные тактики. Обычно партнеры на ощупь ищут друг друга, корректируя точки нанесения уколов в зависимости от того, в каком месте полотна выдавился в предшествующем такте игры палец напарника. Но бывает и так, что сообразительные игроки решают задачу с первой же попытки, нанося свои уколы в центр прямоугольной рамы. Это решение напрашивается, поскольку центр – это особенная, единственная в своем роде, точка на полотне. Для того чтобы исключить возможность таких легких побед, хотя они сами по себе небезынтересны, можно несколько изменить условия задачи: дать инструкцию наносить уколы не в любое место внутри рамы, а в одну из нескольких беспорядочно нанесенных на полотно (с обеих сторон и в точности одна против другой) точек.

Наличие в условии рефлексивной задачи каких-либо выделенных точек и особых элементов, на которые можно ориентироваться при «совместном» поиске решения, вообще говоря, не является чем-то нежелательным. Существует целый класс задач, предполагающих использование игроками «опорных точек». Вот одна из них.

### **Упражнение 6. «Побег»**

Группа разбивается на пары. В каждой паре одному из участников отводится роль «заключенного», а другому – роль «освободителя». У «заключенного» имеется план «тюремной стены» с одной или несколькими «опорными точками». Точно такой же план есть и у «освободителя». Кроме того, каждый вооружен воображаемой киркой. Обоим нужно независимо друг от друга выбрать в стене одно и то же место для выдалбливания лаза, так как каждый из находящихся по разные стороны «тюремной стены» может продолбить за ночь только ее половину. После раздумий каждый из игроков скрытно от своего партнера отмечает на чертеже выбранное им место. Затем сличаются решения «заключенного» и «освободителя».

Вместо «тюремной» можно предложить план площади, на которой нужно откопать или закопать клад, место встречи в московском метрополитене,

время свидания и прочее.

### **Упражнение 7. «Выбор»**

Участники рассаживаются в круг. По команде ведущего каждый из них должен указать пальцем на одного из своих товарищей по группе – допустим, на того, с кем он хотел бы составить пару в какой-то другой игре. Цель играющих – добиться в одной из попыток такого выбора, при котором группа распалась бы на пары взаимно выбравших друг друга участников.

Эта рефлексивная игра несколько сложнее предыдущих. Она требует от участников учета очень многих моментов и завершается обычно лишь после долгих и безуспешных попыток. Упорно возникают в каждом такте «роковые» многоугольники, и лишь постепенно «нащупывают» друг друга и обособляются в пары некоторые игроки. Вошедшие в такие пары, как правило, выключаются из дальнейшего общего поиска решения тем, что в каждой последующей попытке продолжают выбирать друг друга. Это значительно облегчает работу остальным участникам. Изредка случается так, что одна из сложившихся пар «разваливается» на очередном такте игры. На такие случаи следует обратить особое внимание.

Наиболее драматично игра протекает в тех случаях, когда число участников нечетное, и кто-то из них заведомо должен остаться без пары. Следует иметь в виду, что такой вариант игры, особенно если он проводится в детских спортивных коллективах, может сопровождаться болезненными ударами по самолюбию участников. Поэтому здесь от ведущего требуются особая осмотрительность и понимание реальных взаимоотношений между членами группы. Игра в нечетном составе утрачивает характер только тренировки рефлексивного мышления и приобретает в глазах ее участников взаимоотношенческий смысл, не столь выраженный при четном количестве игроков.

Еще более отчетливую ориентацию на межличностные отношения «Выбор» приобретает в том случае, когда в качестве критерия при выборе партнера используется не участие в другой игре, а нечто более значимое,

например совместное проживание в номере гостиницы. Модифицированная таким образом игра может дать ценный материал и послужить хорошим началом работы по коррекции психологического климата в команде. Но проводить ее следует только в случае действительной психологической необходимости и под руководством опытного психотерапевта или психолога, имеющего стаж работы в психотерапевтических группах.

### **Упражнение 8. «Робот»**

Создается игровое поле – обширное пространство с разбросанными спичками. Участники разбиваются на пары («робот» и «оператор»). Задача «оператора» – с помощью своего «робота» собрать как можно больше спичек. Для этого он подает «роботу» словесные команды, стремясь детально и точно управлять движениями его рук, ног, туловища. Задача «робота» – беспрекословно и точно выполнять команды своего «оператора». Глаза «робота» во время игры закрыты.

При разъяснении инструкции тренеру следует подчеркнуть, что «робот» не должен подыгрывать своему «оператору». «Робот» лишен собственной воли, желаний и страстей. Исход игры ему глубоко безразличен; он всего лишь послушный, безынициативный инструмент в руках «оператора».

Проведение игры требует соблюдения элементарных правил безопасности. «Робот», если он хорошо исполняет свою роль, действует бездумно и негибко. Вся ответственность за избежание столкновений со стенами, предметами и другими «роботами» лежит на «операторе». Кроме того, за всем происходящим на игровом поле обязан внимательно наблюдать ведущий. Для дополнительной подстраховки устройство всех «роботов» программируется таким образом, что они застывают неподвижно по аварийной команде «Стоп!», которую ведущий может дать в случае опасности.

Для того чтобы успешно управлять «роботом», «оператор» должен тонко чувствовать все его движения, буквально вживаться в него. При

хорошем включении в игру «оператор» начинает воспринимать неточности в движениях «робота» не как ошибки партнера по игре, а как свои собственные. Для «робота» же игра служит хорошей тренировкой избирательного внимания, поскольку он должен выуживать из плотного словесного потока голос именно своего «оператора».

Вместо сбора спичек можно предложить любую другую двигательную задачу: начертить фигуру, завязать узел, пройти лабиринт, построить групповую скульптурную композицию и т.д. Возможны и другие модификации этой игры.

### **Упражнение 9. «Клешня»**

В основу этого упражнения положен принцип работы игрового автомата, пользующегося большой популярностью даже среди взрослых. Группа разбивается на пары. Один из участников закрывает глаза и складывает руку в «клешню» из двух, трех, четырех или пяти захватывающих пальцев. Другой кладет на стул один или несколько предметов. Его задача – с помощью «клешни», послушно выполняющей все его указания, захватить предмет и переложить его на другой стул. «Клешня» устроена так, что может перемещаться во всех направлениях, сохраняя ориентацию перпендикулярно к поверхности стула, а также сводить и разводить пальцы.

Для того чтобы придать этому упражнению соревновательный характер, целесообразно ограничить время его исполнения. Еще более острая и динамичная форма проведения игры – это конкурентная борьба двух пар, каждая из которых перетаскивает с помощью «клешни» предметы со стула соперников на свой стул до тех пор, пока все они не окажутся сосредоточенными на одном стуле.

В простейшем варианте игры обладателю «клешни» отводится роль не заинтересованного в исходе задания «робота», способного лишь к механическому выполнению команд своего оператора («От себя!»-«На себя!», «Вправо!»-«Влево!», «Вверх!»-«Вниз!», «Захватить!»-«Разжать!»),

«Стоп!»). При таком распределении обязанностей упражнение «работает» преимущественно на «оператора»: именно у него мобилизуется способность к чувствованию, так как для успешного проведения нужных манипуляций он должен ощущать «клешню» почти как свою собственную руку.

Более сложный вариант: «оператор» кладет ладонь на плечо, руку или голову своего партнера и пытается управлять «клешней» на языке надавливаний, сжатий, поглаживаний и прочее. Само собой разумеется, что партнеры не должны заранее договариваться между собой о том, как следует понимать то или иное прикосновение. Эта модификация упражнения предполагает обоюдное стремление игроков к двигательному взаимопониманию. Успех в каждой паре во многом зависит от характера взаимоотношений и эмоционального контакта между играющими.

#### **Упражнение 10. «Стыковка»**

Игра проводится в четверках. Двое участников садятся друг против друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук – «космические станции» – они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или прикосновений управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих за креслами игроков – свести концы указательных пальцев своих партнеров.

Возможен и конкурентный вариант игры: один из игроков стремится увести свою «мишень» – ладонь сидящего перед собой человека от преследующей его «ракеты» – от указательного пальца сидящего напротив. При этом ладонь должна, конечно, всегда оставаться в пределах досягаемости пальца, а лицо из соображений безопасности – вне ее пределов.

#### **Упражнение 11. «Слалом»**

В игре участвуют двое. Один из игроков закрывает глаза и садится за стол перед игровым полем – листом бумаги с расставленными на нем фишками. Просветы между фишками обозначают ворота, через которые

нужно аккуратно провести «лыжника» – фишку, отличающуюся по цвету от ворот. Маршрут «лыжника» заранее намечен ведущим, а все его перемещения сидящий игрок осуществляет с помощью легких движений указательного пальца. Второй игрок стоит с открытыми глазами за спиной партнера и держит руку на его плече, корректируя его действия. Задача обоих партнеров – пронести «лыжника» через все ворота, ни разу не задев их.

### **Упражнение 12. «Анабиоз»**

Участники разбиваются на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо – с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача «реаниматора», на которую отводится одна минута, – вызволить партнера из анабиотического состояния, оживить его. «Реаниматор» не имеет права ни прикасаться к «замороженному», ни обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает, это взгляд, мимика, жест и пантомима.

Признаками успешной работы «реаниматора» можно считать произвольные реплики «замороженного», его смех, улыбку и другие проявления эмоциональной жизни. Критерии выхода из анабиоза, которые могут варьировать от явных нарушений молчания и неподвижности до едва заметных изменений в выражении лица, устанавливаются самими участниками в зависимости от уровня их «квалификации».

Наверное, каждому знакомо чувство отчуждения, незримой стеной встающее между двумя людьми: партнеры как бы деревенеют друг перед другом, перестают чувствовать и понимать друг друга. Вероятно, знакомо и противоположное ощущение: между людьми возникает абсолютное взаимопонимание, и, словно по незримому каналу, переживания и намерения свободно перетекают от одного к другому. В предложенном упражнении в миниатюре решается задача перехода от отчуждения к контакту. Работая в роли «реаниматоров», участники осваивают различные способы разрушения взаимной изоляции.

Упражнение «Анабиоз» внешне подобно упражнению «Карусель», однако здесь делается акцент не на развитии внимания, а на совершенствовании навыков эмоционального контакта. Соответственно и главным героем упражнения становится не тот, на кого воздействуют, а тот, кто это воздействие осуществляет.

### **Упражнение 13. «Зеркало»**

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения руками, головой, всем телом. Задача другого – в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп.

В ходе игры участники, работающие за «отражение», довольно быстро научаются чувствовать тело партнера, и схватывают логику его движений. От раза к разу следить за «оригиналом» и копировать его движения становится все легче, и все чаще возникают ситуации не только предвосхищения, но и опережения его движений. Освоив навыки двигательного подражания, участники могут попробовать свои силы и в более сложной игре: задача та же, но роли «отражения» и «оригинала», ведомого и лидера, не определены. Гибко подстраиваясь друг под друга, играющие стремятся двигаться в унисон.

Это упражнение – очень хорошее средство развития психологического контакта. Наблюдая за ходом его выполнения, тренер может выявить «естественного» лидера в каждой паре. Трудности в достижении двигательного согласия нередко бывают связаны с наличием напряженных отношений между партнерами.

Накануне ответственных соревнований каждый спортсмен и каждый тренер готовятся не к борьбе с соперником вообще, а к поединку с вполне определенным человеком. И они стремятся узнать как можно больше о своем будущем конкуренте, его сильных и слабых сторонах, его технических, тактических и психологических особенностях. Но в острых ситуациях

единоборства, где все решают мгновения, нет времени для воспоминаний и сопоставлений и бесполезно пытаться «вычислить» наиболее вероятный ход противника на основе собранных сведений о нем. Поэтому спортсмену важно не только заранее узнать что-то о своем сопернике, но и заранее прочувствовать его: прочувствовать спортивный стиль, характер, понять как человека. Владимир Леви в своей популярной книге «Искусство быть другим» приводит высказывание одного выдающегося шахматиста: «Чтобы победить сильного соперника... я должен его изучить. А чтобы изучить, я должен в него влюбиться. Да, влюбиться и в стиль игры, и в характер, то есть и как в человека». Итак, чтобы победить, нужно разгадать замыслы соперника. Чтобы разгадать, нужно поставить себя на его место. Но ведь он не такой, как я. Он – другой. Значит, нужно стать таким, как он, перевоплотиться. Способность к перевоплощению, к «вчувствованию» в другого человека может стать незаменимым психологическим оружием в соревновательной борьбе.

Непринужденная, доброжелательная атмосфера, наблюдаемая в группе, была закономерным результатом и вместе с тем первостепенным условием успешной работы. На определенных этапах группового развития у участников часто возникало особенное праздничное ощущение и даже некоторая одержимость духом игры и изобретательства. Но рабочий настрой группы сохранялся, признаком которого можно считать выдвижение участниками реальных, жизненно значимых проблем.

Кроме того, участие в играх позволило обогатить общую психологическую культуру членов группы, позволило им развить их некоторые ценные качества и способности. Система упражнений была нацелена на осознание скрытых психических феноменов и на укрощение «непроизвольных» проявлений человеческой психики. Все это необходимо спортсмену для того, чтобы лучше ориентироваться в своих собственных возможностях и лучше управлять ими. Более чутко улавливать те незримые изгибы и повороты внутренних течений своего «Я», от которых зависит



уровень спортивной формы. Не теряться в экстремальных ситуациях и полнее впитывать бесценный опыт крупных соревнований.

Психотехнические игры стимулировали творческий поиск скрытых в спортсменах резервов и освоения новых способов "проживания" соревнований и тренировок.

Сегодня методы саморегуляции применяются в целях более гибкого и полного использования резервов здорового организма. Они позволяют управлять процессом восстановления и мобилизации сил. Именно с внедрением в спортивную практику приемов саморегуляции связывают современные тренеры свои надежды на решение таких проблем, как повышение психологической надежности спортсмена, подведение его к состоянию наивысшей результативности в момент ответственного старта, реабилитации после неудачного выступления. Регуляция эмоциональных состояний – одно из перспективнейших направлений психологической подготовки в спорте. Многие спортсмены экстракласса придают психологическому настрою во время соревнований решающее значение.

После проведения психотренинга были сделаны замеры на двух соревнованиях.

Таблица 2 – Результаты оценки фонового состояния групповой сплоченности после корректирующей работы

№	Количество баллов по результатам опроса			
	1 игра		2 игра	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	12	5	13	6
2	10	7	11	5
3	9	4	11	7
4	9	5	10	5
5	11	6	11	6
6	10	7	10	7
7	11	5	12	5
8	9	7	11	7

9	14	8	14	8
10	12	7	11	7
11	10	9	12	9
12	12	6	11	6
Счет игры	32:23		43:27	
Хср±σ	10,75±1,53	6,33±1,53	11,42±1,23	6,50±1,23
Достоверность	P<0,001		P<0,001	

По полученным нами экспериментальным данным, центральным фактором, обеспечивающим в большой степени надежность спортсмена в отношении эффективного выступления в соревновании, является специальная подготовленность к предстоящей деятельности и вытекающая из нее субъективная уверенность спортсмена в своих силах. Из таблицы 2 видно, что оценка групповой сплоченности после специальных упражнений повысилась. Наметилась даже тенденция к дальнейшему росту этих показателей, увидеть это можно, если сравнить результаты опроса после 1 и 2 игры. Важно отметить, что команда по результатам выступления на соревнованиях в этом году поднялась на 2 место в городском рейтинге общеобразовательных школ.

Контрольными группами на данном этапе эксперимента выступали команды-соперники, которые по нашей просьбе участвовали в опросе, который проводился в раздевалки перед игрой. Из-за низкой групповой сплоченности в этих командах спортсмены не смогли показать коллективный стиль игры, они были разобщены, из-за чего испытывали напряжение, которое перетекало в раздражение друг на друга.

Степень сплоченности в экспериментальной группе стала соответствовать среднему уровню, но не является идеальным результатом. Причиной не достижения высокого уровня групповой сплоченности стала недостаточная длительность экспериментальной работы.

### **3.2. Оценка эффективности разработки методики групповой сплоченности в коллективе спортивной команды по баскетболу**

В основу своей классификации типов нервной системы И.П. Павлов положил три основных критерия, а именно силу, уравновешенность и лабильность коры [29].

Исходя из этих основных признаков, он в результате своих исследований методом условных рефлексов пришел к определению четырех основных типов нервной системы.

1. Сильный, уравновешенный и подвижный – живой тип.
2. Сильный, уравновешенный и инертный – спокойный, медлительный тип.
3. Сильный, неуравновешенный с преобладанием возбуждения над торможением – возбудимый, безудержный тип.
4. Слабый тип.

Деление типов нервной системы на сильный и слабый не ведет к дальнейшему симметричному подразделению слабого типа, так же как и сильного, по остальным двум признакам уравновешенности и подвижности, потому что эти различия, дающие существенную дифференциацию в случае сильного типа, при слабом оказываются практически несущественными и не дают реально значимой дифференциации.

Групповая сплоченность – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое, – можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Значительно проще это сделать с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма – 19 баллов, минимальная – 5). В ходе опроса баллы указывать не нужно[21].

**I. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?**

Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5)

Участвую в большинстве видов деятельности (4)

Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)

Не чувствую, что являюсь членом группы (2)

Живу и существую отдельно от нее (1)

Не знаю, затрудняюсь ответить (1)

**II.** Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

Да, очень хотел бы перейти (1)

Скорее перешел бы, чем остался (2)

Не вижу никакой разницы (3)

Скорее всего остался бы в своей группе (4)

Очень хотел бы остаться в своей группе (5)

Не знаю, трудно сказать (1)

**III.** Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?

Лучше, чем в большинстве коллективов (3)

Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)

Хуже, чем в большинстве классов (1)

Не знаю, трудно сказать (1)

**IV.** Каковы у вас взаимоотношения с руководством?

Лучше, чем в большинстве коллективов (3)

Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)

Хуже, чем в большинстве коллективов (1)

Не знаю. (1)

**V.** Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в вашем коллективе?

Лучше, чем в большинстве коллективов (3)

Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)

Хуже, чем в большинстве коллективов (1)

Не знаю (1)

Интерпретация результатов. Уровни групповой сплоченности

15,1 баллов и выше –высокая;

11,6-15 балла – выше средней;

7-11,5 – средняя;

4-6,9 – ниже средней;

4 и ниже – низкая.

Исследование было проведено на группе учащихся секции по баскетболу средней общеобразовательной школы №9 г. Назарово в период с января по март 2011 года. В выборку вошло 12 человек. Каждый спортсмен отвечал по поставленные вопросы.

Контрольную группу составили ученики школы №9. Результаты предварительного состояния степени сплочения в коллективе обеих групп представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Фоновое состояние групповой сплоченности

	Количество баллов по результатам опроса	
	Участники ЭГ	Участники КГ
1	10	8
2	6	7
3	5	4
4	4	5
5	8	6
6	7	4
7	4	5
8	5	6
9	9	8
10	7	7
11	4	9
12	6	5
Хср±σ	6,25±1,84	6,17±1,53
Различия	Недостаточно	

Можно предположить, что преобладание в экспериментальной группе оценки групповой сплоченности 6,25 свидетельствует о степени сплоченности коллектива ниже среднего. Три спортсмена оценили коллективизм в своей команде на 4 балла. Пять человек считают, что взаимодействие в команде хорошее и по результатам опроса они набрали 7 и выше баллов. Однако средний результат по команде в целом очень низкий и для формирования коллективного стиля игры нужно провести корректирующую работу. Кроме этого важно, что команда по результатам выступления на соревнованиях по итогам прошедшего года занимала 5 место в городском рейтинге общеобразовательных школ.

В контрольной группе результаты исследования показывают, что средняя оценка равна 6,17 баллов и недостоверно различается с данными в экспериментальной группе.

Таким образом, можно сделать вывод, что причина нерезультативного выступления команды в городских соревнованиях была низкая сплоченность в коллективе.

## ВЫВОДЫ

1. 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. Эти факторы определяют развитие психологической готовности.

2. Исследована групповая сплоченность в коллективе, подобранная методика позволила установить, что причиной нерезультативного выступления команды в городских соревнованиях была низкая сплоченность в коллективе.

3. Разработана и доказана эффективность методики по формированию психологической готовности команды. Выявлено, что необходим комплексный подход к подготовке спортсменов к соревнованиям, центральным фактором, обеспечивающим в большой степени надежность спортсмена в отношении эффективного выступления в соревновании, является специальная подготовленность к предстоящей деятельности и вытекающая из нее субъективная уверенность спортсмена в своих силах. Результаты исследования подтверждают эффективность использования психотренинга, состоящий из психотехнических игр, которые могут выступать как фактор формирования эмоционального компонента психической готовности спортсменов на соревнованиях. Так как степень сплоченности увеличилась с 6,25 до 11,42 баллов, что соответствует

среднему уровню, но не является идеальным результатом. Причиной не достижения высокого уровня групповой сплоченности стала недостаточная длительность экспериментальной работы.



## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Проводить психодиагностику психологического климата в команде:

Социометрический метод Дж. Морено [28;37]. Метод позволяет определить общий уровень взаимоотношений (благополучия) в группе и ранжировать членов группы от категории «отвергаемых» до категории «звезд» (людей, пользующихся наибольшей популярностью, симпатией в группе), потенциальную способность человека к лидерству.

Тест «Диагностика межличностных отношений» Т. Лири [37]. Тест позволяет выявить потенциальных лидеров и достаточно подробно характеризует отношение человека к окружающим людям по 21 группе, сведенным в 8 блоков: авторитарный, эгоистический, агрессивный, подозрительный, подчиняемый, зависимый, дружелюбный, альтруистический.

Экспресс-методика определения социально-психологического климата в коллективе О.С. Михалюк и А.Ю. Шалыто. Специфика и одновременно сложность социально-психологического климата состоит, прежде всего в том, что он дает наиболее интегральную и динамическую характеристику психологического состояния всех проявлений жизни коллектива.

2. Включать в учебно-тренировочных процесс спортсменов специальные игры – психотренинг. Основы работы в этом направлении представлены в книге «Психотехнические игры в спорте» (М., 1986) авторы Цзен Н., Пахомов Ю.В. В нашем исследовании использовались некоторые упражнения.

3. Проводить регулярные курсы повышения квалификации для тренеров, на которых в обязательном порядке рассматривать вопросы формирования сплоченного коллектива.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вяткин Б.А. Темперамент и способности к спортивной деятельности/ Б.А. Вяткин // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002. – С. 115-127.
2. Гошек В. Состояние и деятельность спортсменов в связи с особенностями мотивации достижения/В.Гошек, Е.А. Калинин // Вопросы спортивной психогигиены. – М.: ВНИИФК, 1977. – С. 29-40.
3. Ительсон Л.Б. Лекции по общей психологии / Л.Б. Ительсон. – М.: Харвест, 2002. – 896 с.
4. Крутецкий В.А. Психология: учебник для учащихся пед. училищ / В.А. Крутецкий– М.: Просвещение, 1980. – 352 с.
5. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1981. – 584 с.
6. Леевик Г.Е. Черты характера спортсменов разного уровня мастерства / Г.Е. Леевик//Спортивная психология в трудах отечественных специалистов –СПб.: Питер, 2002. – С. 136-151.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность: учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и спец. психология, клин. психология: доп. М-вом образования РФ / А.Н. Леонтьев. – М.: Академия: Смысл, 2004. – 346 с.
8. Онищенко И.М. Опыт психологического изучения основных качеств личности спортсмена / И.М. Онищенко // В сб. Психология и современный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 115-127.
9. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А.Ц. Пуни // В сб. Психология и современный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1983.– С. 136-150
10. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян.– М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
11. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
12. Рудик П.А. Личность и деятельность спортсмена/ П.А. Рудик // В сб. Психология и современный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 101-109.
13. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Уэйнберг Р.С, Гоулд Д. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 215 с.
14. Хуцински Т. Социально-психологические характеристики разыгрывающего игрока в баскетболе / Хуцински Т. // Теория и практика

физической культуры. – 2002. – №7. – С. 21.

15. Гудков В.Н. Некоторые социально-психологические характеристики студенческих спортивных команд Заполярья / Гудков В.Н. // Теория и практика физической культуры. – 1978. – №12. – С. 62-64.
16. Гуменюк Н.П. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры при изучении курса «Психология спорта» : рек. ком. по физ культуре и спорту при сов. Мин. СССР / Н.П. Гуменюк, В.В. Клименко. – Киев: Вища школа, Головное изд-во, 1985. – 311 с.
17. Коломейцев Ю.А. Исследование влияния межличностных отношений на эффективность спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ю.А. Коломейцев. – Тарту, 1974. – 28с.
18. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.
19. Кричевский Р.Л. Межличностная совместимость в игровом спортивном коллективе / Р.Л. Кричевский // Теория и практика физической культуры. – 1980. – №3. – С. 5-8.
20. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп/Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. – М.: 2002. – С.179-180.
21. Лебедев А.Н. Прогнозирование и профилактика межличностных производственных конфликтов в условиях нововведений/ А.Н. Лебедев // Психол. журн. – 1992. – №5. – С. 71-79.
22. Мальчиков А.В. Психологическая однородность и разнородность спортивных команд как фактор и как результат сыгранности: автореф. дис.... канд. психол. наук/ А.В. Мальчиков. – Л., 1983. – 27 с.
23. Маржиня А.В. Психологические факторы эффективности руководства юношеским спортивным коллективом: автореф. дис. ... канд. психол. наук/ А.В. Маржиня. – М., 1986. – 21с.
24. Мартенс Р. Социальная психология и спорт / Р. Мартенс; пер. с англ. Ю.Л.Ханина; послесл. В.И. Столярова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 176 с.
25. Новиков М.А. Психофизиологические и экпсихологические аспекты межличностного взаимодействия в автономных условиях/ М.А. Новиков // Проблема общения в психологии.– М.: Наука, 1981. – С. 178-217.
26. Обозов Н.Н. Межличностные отношения / Н.Н. Обозов; Ленинград. ордена Ленина и ордена трудового Красного знамени гос. ун-т им. А.А. Жданова. – Л.: Изд-во Ленинград.гос. ун-та, 1979. – 151 с.

27. Обозов Н.Н. Психические процессы и функции в условиях индивидуальной и совместной деятельности/ Н.Н. Обозов // Проблема общения в психологии. – М.: Наука, 1981. – С. 24-45.
28. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания: практикум по гештальттерапии / Перлз Ф.; Хефферлин Р., Гудмэн П. – М.: Гиль-Эстель, 1993. – 240 с.
29. Робер М.А. Психология индивида и группы / пер. с фр. Е.В. Машковой, Е.А. Соколова; предисл. А.В. Толстых. – М.: Прогресс, 1988. – 255 с.
30. Сулейманов И.И. Конфликт в спорте: теория, методология и управление / И.И. Сулейманов // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №9. – С. 11-14.
31. Травина А.П. Игровое взаимопонимание в спортивных командах: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.П.Травина; ВНИИФК. – М., 1983. – 24 с.
32. Шарова Е.М. Психологические характеристики мастера производственного обучения как фактор эффективности руководства учебной группой ПТУ: автореф. дис. ... канд. психол. наук/ Е.М. Шарова. – М., 1986. – 29 с.
33. Гагаева Г.М. Психологический анализ трудностей в футболе / Г.М. Гагаева // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002. – С.293-303.
34. Джус О. Индивидуальная тренировка футболистов. / Джус О. – К., 2000. – 34 с.
35. Евтушенко В.А. Исследования межличностных конфликтов взаимоотношений спортсменов / В.А. Евтушенко // Материалы VIII Всесоюзной конференции по психологии спорта. –Ереван, 1976. – С. 139-141.
36. Мальчиков А.В. Сыгранность и сплоченность спортивных команд / А.В. Мальчиков // Тезисы Всесоюзного симпозиума. – Л., 1970. – С. 37.
37. Обозов Н.Н. Психологическая совместимость и срабатываемость как факторы эффективности труда / Н.Н. Обозов // Промышленная социальная психология. – Л.: ЛГУ, 1982. – С.102-108.
38. Айрапетьянц Л.Р. Спортивные игры техника, тактика, тренировка / Л.Р. Айрапетьянц, М.А. Годик. – Ташкент: Изд-во им. Ибн Сины, 1991. – 160 с.
39. Балвачев Н.В. Особенности высшего спортивного мастерства в баскетболе / Н.В.Балвачев, В.А.Гомельский, В.Г.Луничкин, Т.Туретаев // Теория и практика физической культуры. – 1985. –№5. – С. 13-14.
40. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта :автореф. дис. ... д-ра пед. наук /

- Ю.Д. Железняк; ГЦОЛИФК. – М., 1981. – 48 с.
41. Тхорев В.И. Основы баскетбола: учеб.-метод. пособие / В.И.Тхорев, В.И. Родионов, В.В.Костюков; КГАФК. – Краснодар, 1996. – 33 с.
42. Фейн И. Арвидас Сабонис / Фейн И. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 224 с.
43. Андрушишин И.Ф. Методика совершенствования тактической подготовки высококвалифицированных волейболистов на основе межличностно-функционального взаимодействия: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Ф.Андрушишин; ГЦОЛИФК. – М., 1993. – 20 с.
44. Бабушкин Г.Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности / Г.Д. Бабушкин, Е.В.Кулагина. – Омск: СибГАФК, 2001. – 110 с.
45. Девяткина Е.Ю. Комплектование игрового состава команды высококвалифицированных баскетболисток с учетом психологической совместимости и срабатываемости игроков: дис. ... канд. пед. наук / Е.Ю. Девяткин. – Омск, 2005. – 140 с.
46. Ершов А.А. Психологическая соактивность людей / А.А. Ершов. – М.: Знание, 1992. – 31 с.
47. Казьмин В.И. Методы повышения эффективности группового взаимодействия волейболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.И. Казьмин; ВНИИФК. – М., 1983. – 24 с.
48. Корнеева Т.В. Комплектование и особенности подготовки спортивных пар в теннисе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.В. Корнеева; ГЦОЛИФК. – М., 1985. – 24 с.
49. Маслякова О.С. Формирование игровой коммуникации в условиях неопределенности ситуаций у юных баскетболисток: дис. ... канд. пед. наук / О.С. Маслякова. – Тобольск, 2005. – 166 с.
50. Ратушина Е.В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В.Ратушина; СибГАФК, СПбГАФК. – Омск, 1998. – 20 с.
51. Травина А.П. Особенности комплектования спортивных команд с различной формой организации совместной деятельности / А.П. Травина // Тез. докл. 10-й Всесоюзной науч.-практ. конф. психологов спорта. – М., 1988. – С. 54-55.
52. Столяренко Л.Д. Основы психологии: практикум / Л.Д. Столяренко. □ Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 576 с.
53. Практикум по спортивной психологии / ред. Волков И.П. – СПб.: Питер, 2002. – 285 с.

54. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг; пер. с англ. Г. Гончаренко – Киев: Олимп. лит., 2001. – 335 с.
55. Смоляр І. Особливості формування команди в спорті / І. Смоляр // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №4. – С.137-140.
56. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общ. ред. И.П. Волков – СПб.: Питер, 2002. – 380 с.
57. Бринзак С. Психологічна сумісність та успішність спортивної команди / С. Бринзак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – №3. – С. 71-73.
58. Абалян А.Г. Игровое взаимопонимание в гандболе / А.Г. Абалян // Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – М., 1998. – С.3-4
59. Андреева В.В. Феномен преодоления в психологической подготовке спортсменов / В.В. Андреева, Ю.В. Всеволодова // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 1999. – №10. – С. 31-33.
60. Корх А.Я. Основные направления совершенствования культуры спортсмена / А.Я. Корох // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 3. – С.73-76
61. Тихомиров М.Ю. Я и Мы: открытие себя и команды // Журнал практического психолога. – 2000. – № 5-6. – с. 32-36
62. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В.Цзен, Ю.В. Пахомов – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.
63. Цзен Н.В. Психотехнические игры в спорте / Н.В.Цзен, Ю.В. Пахомов – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.

