

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента
физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.И.Чикуров
« ____ » _____ 2021г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 - Физическая культура

ФОРМИРОВАНИЕ МИКРОКЛИМАТА В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЕ

Руководитель _____ канд.пед.наук, доцент Н.В. Сурикова

Выпускник _____ Д. О. Константинов

Нормоконтролер _____ М. А. Рульковская

Красноярск 2021

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Формирование микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате» содержит 50 страниц текстового документа, 9 таблиц, 2 приложения, 50 источников.

МИКРОКЛИМАТ, СПОРТИВНЫЙ КОЛЛЕКТИВ, ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, КАРАТЕ.

Объект исследования: формирование микроклимата в коллективе.

Предмет исследования: методика формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате.

Цель исследования: разработать и экспериментальным путем определить эффективность методики формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что формирование благоприятного микроклимата в коллективе спортсменов, занимающихся карате, и улучшение их спортивных результатов возможно за счет включения в тренировочный процесс специальных блоков игр, направленные на формирование навыков обмена информацией; навыков восприятия спортсменов друг друга; навыков взаимодействия спортсменов друг с другом.

В ходе исследования определено, что микроклимат это особое взаимоотношение участников коллектива, проявляющегося в групповом настроении, общественном мнении и нравственном сознании группы. Спортивный коллектив имеет свои особенности, поэтому есть необходимость его целенаправленного формирования. Оценка микроклимата в группе каратистов спортивного совершенствования показал недостаточно благоприятный уровень его сформированности. Разработанная методика формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате, состоящая из специальных блоков игр, направленные на формирование навыков обмена информацией; навыков восприятия спортсменов друг друга; навыков взаимодействия спортсменов друг с другом, является эффективной.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические основы формирования микроклимата в спортивных коллективах.....	7
1.1 Общие представления о формировании микроклимата в коллективах... ..	7
1.2 Характеристика спортивного коллектива и микроклимата в нём.....	10
1.3 Методики формирования микроклимата в спортивных коллективах	13
2 Организация и методы исследования	20
2.1 Организация исследования	20
2.2 Методы исследования.....	22
3 Обоснование методики формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате	26
3.1 Оценка уровня психологического климата в тренировочной группе и группе спортивного совершенствования по методикам А. Н. Лутошкину и Ю. Н. Ханиной.....	26
3.2 Методика формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате	31
3.3 Обоснование эффективности методики формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате	38
Заключение	45
Список использованных источников	48
Приложение А-Б.....	54-58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Карате — это один из видов восточных единоборств, которое получило мировое признание еще в прошлом веке. В последние годы популярность каратэ выросла настолько, что занятие этим видом единоборств вышло на высокий профессиональный уровень. Данный вид спорта, с недавнего времени, включен в программу Олимпийских игр. [46].

В спортивных единоборствах для достижения успеха необходимо проявлять весьма значимые волевые усилия, которые порой определяют исход поединка. Наличие, выраженность, способность к проявлению спортсменами волевых качеств, в сочетании с высокой морально-нравственной воспитанностью играют, зачастую, решающую роль в достижении победы. Уникальность практики контактных боевых единоборств заключается в том, что тренировочный процесс связан с моделированием ситуаций прямого противоборства с противником, непосредственным «контактом» лицом к лицу, что обуславливает неоценимый психологический компонент подготовки спортсменов. В связи с этим, особого внимания заслуживает психолого-педагогическое сопровождение тренировочного процесса [49].

Карате не является командным видом спорта, спортсмены выступают в основном только за себя, но это не оставляет тот факт, что тренировочные занятия все равно проходят в группах. Спортсмены часто взаимодействуют друг с другом. Например, в таких моментах как: удержание макивары или спортивной груши, отработка связок или тактических действий, помощь в растягивании суставов, тренировочные спарринги. Все это и многое другое, требует оптимальных взаимоотношений в группе между тренером и спортсменом, и в первую очередь между спортсменом и спортсменом.

Наше прошлое исследование, выявило, что спортсменам более высокой категории очень сложно оставаться с коллективом в благоприятных отношениях, особенно это проявляется в индивидуальных видах спорта. И, напротив, спортсменам более низкой категории удается поддерживать более

благоприятный и дружелюбный тон общения с коллективом.

Все отношения, возникающие между участниками тренировочного процесса, называются микроклимат коллектива. Он играет одну из важных задач в успешных и плодотворных тренировках. Как выявить психологический микроклимат коллектива и как его улучшить, в литературных источниках информации очень мало. Мы считаем, данную проблему необходимо изучить.

Работа посвящена созданию методики по формированию благоприятного микроклимата в группах каратистов, на этапе спортивного совершенствования.

Объект исследования – формирование микроклимата в коллективе.

Предмет исследования – методика формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате.

Цель исследования – разработать и экспериментальным путем определить эффективность методики формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате.

Задачи исследования:

1. Определить теоретические основы формирования благоприятного микроклимата в коллективах, в том числе спортивных группах и коллективах.
2. Рассмотреть методы и средства формирования микроклимата в коллективах.
3. Оценить психологический микроклимат в тренировочной группе и группе спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате, по методикам А. Н. Лутошкина и Ю. Л. Ханина.
4. Разработать методику формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате, и доказать её эффективность.

Гипотеза: мы предположили, что формирование благоприятного микроклимата в коллективе спортсменов, занимающихся карате, и улучшение их спортивных результатов возможно за счет включения в тренировочный процесс специальных блоков игр, направленные на формирование навыков обмена информацией; навыков восприятия спортсменов друг друга; навыков

взаимодействия спортсменов друг с другом.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников;
2. Методика оценки уровня психологического климата коллектива А.

Н. Лутошкина;

3. Методика оценки сплоченности спортивной команды Ю. Л.

Ханина.;

4. Педагогический эксперимент;
5. Метод математической статистики.

1 Теоретические основы формирования микроклимата в спортивных коллективах

1.1 Общие представления о формировании микроклимата в коллективах

Микроклимат в любом общественном объединении является важным аспектом для реализации и выполнении поставленных целей. Микроклимат существует в любом коллективе, группе людей и даже двух человек [20].

В профессиях типа «человек - человек» конфликты неизбежны в принципе, в особенности это касается педагогических коллективов. Тут сказывается регулярное взаимодействие с людьми разного возраста, детскими группами с разнообразными особенностями, а также ряд других причин. От существующей психологической атмосферы в коллективе во многом зависит успех педагогического учреждения в целом, эффективность его работы. Поэтому, несомненно, проблема взаимоотношений в педагогическом коллективе является актуальным вопросом [48].

А. В. Калинин, считает, формирование положительного микроклимата во многом определяется наличием системного подхода в управлении всеми его звеньями. Очень важно умение видеть перспективы развития образовательного учреждения, строить программную деятельность с опорой на творческий потенциал педагогического коллектива [21].

С. В. Батуева, в своей статье, пишет, микроклимат может легко разрушить коллектив или же наоборот сплотить. Мы считаем, что очень важно знать как выстраивать его, чтобы он был благоприятный и способствовал к оптимальным и продуктивным тренировочным занятиям [8].

Для этого, нам в первую очередь необходимо разобраться в определении понятия “микроклимат”, посмотреть, что об этом думают различные авторы.

В своих трудах, Л. Ф. Бурлачук, микроклимат описывает как определенную сторону личных отношений, которая проявляется в совокупности психологических условий, которые препятствуют или

способствуют оптимальной и благоприятной деятельности и всестороннему развитию личности в коллективе [12].

А. С. Михайлов, говорит о данном понятии следующее, психологический микроклимат – состояние коллективного поведения и состояния, которое выражается в взаимоотношениях учащихся, с педагогами и со своими сверстниками [30].

С. И. Беяева, психологический микроклимат определяет как, межличностные отношения, обыденные для учебного или трудового коллектива, которые определяют его основное настроение [10].

Д. А. Первова, говорит о том, что, психологический микроклимат это - динамическая характеристика состояния коллектива, представляющая собой качественную сторону межличностных отношений, проявляющуюся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих продуктивной совместной деятельности и всестороннему проявлению, и развитию личности [36].

А. Э. Беков, в своем сборнике определяет социально-психологический климат это - социально-психологическое состояние коллектива как результат совместной деятельности людей, их межличностных отношений, детерминированных не столько объективными условиями, сколько субъективной потребностью людей в общении и ее удовлетворением [9].

Л. Н. Акимова считает, что существует 3 вида микроклимата в коллективе: благоприятный, нестабильный, неблагоприятный [1].

По мнению, Т. А. Усыниной основными признаками благоприятного эмоционально-психологического микроклимата является: хорошее настроение спортсменов в течении тренировочного занятия, свобода в каких-либо передвижениях, доброжелательное отношение к взрослым и сверстникам, способность спортсменов занять самих себя каким - ни будь интересным делом, отсутствие в коллективе отстающих, возможно в любое время, восстановить свои силы или уединиться, отсутствия давления со стороны тренера и взрослых, информированность спортсменов о построении тренировки и

дальнейшего тренировочного плана, высокая степень эмоциональности, взаимопомощи, сопереживание в трудных ситуациях, желание участвовать в коллективной деятельности, удовлетворенность спортсменов своей группой.

С.Ю. Варяница, в своей статье считает, нестабильный микроклимат проявляется в недопонимании между членами коллектива, в отсутствие дисциплины в рабочей деятельности, безразличное отношение к результатам деятельности коллектива, недоверие [13].

Т.М. Куриленко, выделила отсутствие доверия и высокая требовательность участников коллектива друг к другу, нежелание работать вместе, проявление негативных эмоций, это главные характеристики неблагоприятного микроклимата [26].

М.С. Танярыкова, в своей статье выделила разнообразные причины, неблагоприятного микроклимата в коллективе спортсменов, автор в первую очередь акцентирует свое внимания на свойства тренера и выделяет несколько групп причин: 1) личностные качества самого тренера: неуравновешенность, вспыльчивость, грубость, субъективность, пессимизм; 2) управленческие качества: отсутствие точных целей и задач; отсутствие определенной стратегии для получения в дальнейшем более хороших успехов, нежели ориентация на краткосрочные цели; 3) Неопытность руководителя или профессиональная некомпетентность: преобладания авторитарных или либеральных черт характера у тренера, неспособность адекватно оценивать силы спортсмена, неумение решать проблемные и конфликтные ситуации в коллективе, налаживать позитивное настроение в коллективе в целом [44].

И. З. Гликман, считает, что существуют отличительные черты и аспекты, по которым можно дать оценку об микроклимате в коллективе: с какой чистотой и какой продолжительности проходят перерывы вовремя тренировочных занятий, уважительное или неуважительное спортсмены обращаются со своим инвентарем, выполнение поставленных задач тренером вовремя или с большими опозданиями, жалобы или претензии, которые поступают на тренера от коллектива, часто ли происходят опоздания или

прогулы тренировочных занятий, качество выполнения упражнений, уровень текучести спортсменов [16].

С. Г. Пошатов, считает, что на социальный микроклимат сильно влияет ряд факторов: 1) глобальная макросреда; 2) санитарно-гигиенические условия тренировок, высокая температура, духота, жара, слабая освещенность, частый и громкий шум. Локальная макросреда. Размеры данной организации, статус его участников и самой организации, роль, задачи, цели, отсутствие ролевых и функциональных разногласий, участие коллектива в планировании, в распределении выделенных ресурсов. Характер выполняемой деятельности. Наличие риска для своего физического и эмоционального здоровья в процессе выполнения задач тренера. Удовлетворенность процессом. Организация совместной деятельности. Межличностная несовместимость участников коллектива [37].

Определено, что Микроклимат в любом общественном объединении является важным аспектом для реализации и выполнении поставленных целей. Микроклимат существует в любом коллективе, группе людей и даже двух человек. Психологический микроклимат — это состояние группового сознания и поведения, выражающееся в отношениях спортсменов, друг с другом и тренером. Психологический климат проявляется в групповом настроении, общественном мнении, межличностных отношениях и нравственном сознании группы.

1.2 Характеристика спортивного коллектива и микроклимата в нём

А. С. Баранник, считает, в обществе человеку всегда приходится находится внутри коллектива людей. Это может быть учебный класс, группа занимающихся по видам спорта, трудовой коллектив [7].

Л. В. Архипова, в своей статье, считает, что, под понятием “коллектив”, описывается как группа объединенных общими целями и задачами людей,

достигшая в процессе социально ценной совместной деятельности высокого уровня развития. В последние годы слово “коллектив” часто заменяется словом «команда» [5].

М. У. Искандарова, считает, коллектив это - относительно компактная социальная группа, объединяющая людей, занятых решением конкретной общественной задачи [19].

Е. А. Романова, утверждает, что коллектив – это группа, совокупность людей, работающих в одной организации, на одном предприятии, в более широком смысле - люди, объединенные общими идеями, интересами. Коллектив работников одного предприятия иногда называют трудовым коллективом [41].

А. Р. Набиуллина, считает, коллектив объединен решением определенных производственных, общественных, политических и других задач, характеризующаяся общими интересами и целями, чувством солидарности, самоопределением. В зависимости от видов деятельности различают: коллектив производственный, научный, спортивный, учебный [32].

Х. Э. Мариносян, считает, что коллектив это - группа, совокупность людей, объединенных общими интересами, совместной деятельностью. Формирование коллектива связано с включением его членов в совместную социально значимую деятельность, особым образом организованную и управляемую. Коллектив создает условия для всестороннего развития личности [29].

С. И. Никитин, о коллективе пишет, в широком смысле — группа людей, объединенных общими идеями, интересами; в социологии — группа, характеризующаяся особыми признаками, так что в ней почти полностью исчезают отдельные личности [33].

А. К. Акишева считает, коллектив это - объединение учащихся, выделяющихся важными признаками: отношения ответственной зависимости, общепризнанный руководящий орган, благоприятный психологический климат, общая социально значимая цель, общая совместная деятельность по

достижению цели, общая организация этой деятельности [2].

Э. Э. Эзиешвили, определяет коллектив как «группу совместно работающих учителей, имеющих общие образовательные цели, достижение которых является для них также личностно значимым, и реализующих структуру межличностных взаимоотношений, и взаимодействий, способствующих достижению общих целей» [50].

Н. А. Ноздрина, понимает педагогический коллектив как «самоуправляемую профессиональную общность педагогов образовательного учреждения, состоящую из взаимосвязанных ролевых и полифункциональных групп и отдельных индивидов, осуществляющих свою деятельность по реализации совместно выработанной и принятой цели» [34].

Л. В. Магомедова, считает, сплочение трудового коллектива происходит если цели ясны и понятны членам трудового коллектива и становятся стремлением каждого его члена. Так как люди различаются уровнем образования, жизненным опытом, особенностями характера и другими индивидуальными признаками разумеется, что общность целей не устраняет некоторых разногласий среди членов трудового коллектива. Структура, величина, функции, процедуры общения и т.д. относится к числу других характеристик, определяющих понятие трудового коллектива [27].

М. А. Хазанова, про коллектив пишет, “это не простой набор людей, а сложный структурный союз с многочисленными внешними и внутренними связями, сформированными и не сформированными отношениями, которые определяют психологию и идеологию” [47].

Также в данной главе, нашей задачей стоит разобрать структуру понятия “спортивный коллектив”.

Н. Я. Гарафутдинова, считает, спортивному коллективу, как и любой другой, присущи следующие черты: личный контакт всех участников, повседневное общение, ответственность, взаимопомощь, взаимопонимание, солидарность, послушание, лидерство, сотрудничество, дружба, товарищество, взаимная поддержка [15].

В. В. Амплеевой, в своей статье, были выявлены отличия спортивного коллектива от других задействованных групп в том, что у коллектива есть общие черты (совместная деятельность, общие цели и задачи, конкретная организация, межличностные отношения). Также важнейшими чертами коллектива являются ценностно-ориентированное единство, общественно полезные результаты деятельности, цели и задачи, опосредование межличностных отношений целями и задачами спортивной деятельности, высокая способность к самоуправлению и самоорганизации, оптимальные показатели сплоченности и психологического климата [3].

Р. Р. Ахматнабиев, считает, психолого-педагогическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов выражается, прежде всего, в слаженной организации совместной деятельности спортсменов в команде и их тренеров в учебно-тренировочном процессе и во время соревнований. Отмеченная социально-педагогическая и психологическая специфика современного спорта делает чрезвычайно актуальной разработку путей и методов эффективного управления взаимоотношениями в спортивных коллективах и командах, формирования благоприятной «психологической атмосферы» спортивных команд [6].

1.3 Методики формирования микроклимата в спортивных коллективах

Н. И. Ерошева, в своей статье считает, что основой создания позитивного внутреннего климата в коллективе является выполнение взятых на себя обязательств как тренером, так и его спортсмену. Если кто-то в коллективе нарушает какие-то возложенные на него обязательства, то это сразу негативно отражается на микроклимате всего коллектива. Важно, чтобы спортсмен мог открыто сказать, что ему мешает, почему не выполнил поручение, и предложить, что следует предпринять, чтобы изменить ситуацию, – это и есть основа гармоничных отношений в коллективе и успеха. В случае если у

спортсмена что-то не получается, надо обязательно дать человеку почувствовать позитивный настрой, придав уверенности в своих силах [18].

Е. В. Образцова, разработала ряд способов для повышения уровня психологического микроклимата это коллективная деятельность, направленная на достижение общей цели: разработка правил и законов группы, которые выступали необходимым условием для ощущения защищенности, безопасности и комфортности спортсменов в пространстве всего коллектива; воспитательные дела; совместные переживания, коллективные поздравления с днем рождения воспитанников, выражение искреннего сочувствия в период болезни, проигрыша на соревнованиях, совместные посещения концертов, спектаклей, проведение праздничных дней [35].

В. В. Бойко в своей статье отмечает, значение командных игр до сих пор является спорным. Некоторые руководители считают, что спортсмены могут выполнять свои функции и без этого. Действительно, но все-таки, в процессе игры создается командный дух, быстрее налаживаются связи между ребятами, новички быстрее проходят адаптацию. Командные игры для коллектива, способствуют установлению близких, доверительных отношений. Во время выполнения поставленных задач тренер должен выявить лидеров, людей с нестандартным мышлением. В перспективе это пригодится в работе [11].

Т. А. Усынина, в своей статье говорит, что созданию эмоционально-психологического благополучия каждого спортсмена, а значит и группы в целом, способствуют следующие условия [45]:

- быстрая адаптация к условиям спортивного коллектива;
- постепенное приучение к режиму тренировок;
- во время тренировочного процесса использование различных сюрпризных моментов, подвижных игр;
- наличие фотографий с различных соревнований и мероприятий в спортивном зале;
- наличие традиций в группе;
- демократичный стиль общения тренера.

В. В. Амплеева, в своей статье она разработала программу улучшения социально-психологического микроклимата в группе, в эту программу входят: набор игр, используемых в учебно-тренировочном процессе, инструкции для тренеров, инструкции для спортсменов. Автор разделил этот комплекс на 3 блока.

Цель блока 1, получившего название «подготовительный», - «подготовить спортсменов к совместной деятельности в игре, наблюдая за общением детей в команде, выявить лидеров и пассивных участников, определить эмоциональный фон в целом». На этом этапе автор проводит игры, способствующие внутригрупповой сплоченности, позволяющие тренеру не только участвовать в ней, но, прежде всего, узнавать личные интересы каждого ребенка, выявлять лидеров группового формирования, а также детей, которые умеют быть гибкими, уступать и подчиняться.

На 2 этапе автор ставит перед собой задачу организовать коллективные занятия спортом внутри коллектива. По окончании этого этапа подопечные должны сами выбирать игры и упражнения, должна быть организована практически самостоятельная деятельность. Вы можете провести две-три игры или упражнения, если позволяет время.

Цель 3 этапа с помощью наблюдений - выявить, как изменился микроклимат в коллективе, как ведут себя лидеры, какие связи сложились между спортсменами. На этом этапе необходимо выполнять по 1 упражнению или игре.

Также, тренеру необходимо использовать данные методические рекомендации:

- 1) создавать ситуации в которых спортсмены могут показать свои лидерские способности;
- 2) давать спортсменам возможность самостоятельно принимать решения относительно выбранной стратегии и тактики во время тренировок и соревнований.;

3) когда результаты затрагивают интересы тренера и каждого члена команды, позволять спортсменам принимать решения в критические и решающие моменты.

Не менее важны рекомендации для спортсменов:

- 1) соответствовать всем применимым к ним требованиям;
- 2) находить решение сложных ситуаций;
- 3) в критических ситуациях и условиях соревнований, когда результат затрагивает всех членов спортивной команды, принимать собственное решение [3].

Многие советские психологи, утверждают, что наиболее устойчивая к конфликтам группа из 6 – 8 человек. Объясняется это тем, что данная группа может:

- 1) Быстро и легко устанавливать контакты;
- 2) Лучше распознать личные качества и способности каждого;
- 3) В очень короткие сроки, достоверно передавать информацию друг другу [25].

Ю. А. Коломейцев отмечает, «Кроме индивидуального отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, в командных видах спорта существует коллективное отношение. Формируется оно на базе индивидуальных, однако, не является простой их суммой. Объясняется это тем, что потребности, лежащие в основе отношений, даже при одинаковой их направленности могут иметь различную интенсивность. Чтобы сформировать разные отношения к тренировочному процессу в одно общекомандное, необходимо максимально сблизить потребность всех членов команды, создать атмосферу, где все желают достичь одной цели» [24].

Для сплочения коллектива, хорошо подходят игры, они выполняют следующие задачи: 1. Формируют положительную психологическую и эмоциональную атмосферу 2. Способствуют формированию доверительных отношений среди спортсменов, а также учат поддерживать друг друга в трудных ситуациях и решать возникающие конфликты коллективно, а не

индивидуально. 3. Благодаря таким играм воспитанники начинают активно взаимодействовать друг с другом и учатся сотрудничать [42].

А. С. Макаренко, в своих трудах выделял 4 стадии развития коллектива [28]:

- 1) Группа, воспринимающая первоначальные установочные требования педагога;
- 2) Группа, воспринимающая требования к её членам;
- 3) Коллектив предъявляет требования к каждому его члену;
- 4) Каждый член коллектива предъявляет требования к себе на основе самодисциплины и готов к самопожертвованию;

Первый этап - начальный уровень подсчета формирования команды. На этом этапе требования предъявляются учителем. В настоящее время он имеет дело с определенной организационной единицей: классом, учебной группой студентов, спортивной секцией и т. Д. В такой разрозненной группе о личностном воспитании можно говорить только как о потенциальной возможности. Участники равнодушны к положению дел в группе и не предъявляют требований друг к другу. Формирование коллектива возможно при наличии общественно значимой цели и творческой деятельности по ее реализации.

Накопление опыта коллективной деятельности, совместное обсуждение проделанной работы, планирование предстоящих дел - все это и многое другое способствует формированию деловых коммуникативных отношений, создает атмосферу интереса к конечным результатам. На данном этапе основной целью педагога является элементарная организация его членов через высокую требовательность, твердость, последовательность, бескомпромиссность учителя и единство исполнения правил всеми членами группы. Необходимо учитывать кратковременность «диктаторского» этапа. В противном случае условия для развития активности его участников могут исчезнуть за видимостью дисциплины и организованности группы. Самый важный шаг учителя в построении коллективной жизни — это выбор и развитие актива. Это члены

группы, которые действуют в соответствии с интересами коллектива и сочувствуют усилиям учителя. Впоследствии они сформируют ядро команды и станут инициаторами ее сплочения [43].

Второй этап характеризуется тем, что актив поддерживает требования учителя и предъявляет их, к членам команды. Вопросы, возникающие в коллективе, больше не решаются самостоятельно. Для выработки коллегиального решения привлекается актив. Коллективная жизнь становится тяжелее. Постепенно готовятся условия для перехода к самоуправлению. Особенностью этого этапа развития коллектива является усложнение практической деятельности учащихся. Их дела становятся все более познавательными и трудовыми. Творческий характер деятельности коллектива проявляется в самостоятельном планировании, подготовке, ведении и совместном обсуждении коллективных дел [23], [40].

Дела коллектива формируют у его членов навыки совместной работы, сотрудничества и взаимопомощи. Актив, являясь, образно выражаясь А.С. Макаренко, «совестью коллектива», способствует самодвижению позитивных групповых процессов, обеспечивающих переход от активности актива к активной деятельности всех его участников.

Третий этап - самый продуктивный. По словам А.С. Макаренко, коллектив в этот период предъявляет требования к «отдельной уклончивой капризной личности». Исходя из опыта коллективной жизни, все его участники начинают проявлять интерес к делам коллектива. Этот этап развития характеризуется возникновением общественного мнения как мощного инструмента коллективного влияния. Различные события оцениваются коллективом с точки зрения общественной морали и этики. Это становится возможным в результате последовательной и кропотливой работы учителя. На этом этапе они организуют и проводят коллективные обсуждения планов и результатов совместных дел, индивидуальных действий, используют наглядные пособия: печать, радио, кино, способствуют успеху. Педагог действует таким образом, чтобы у членов команды была возможность накапливать

положительный коммуникативный опыт. Коллективная критика или одобрение способствует формированию схожих мнений в оценках действий. Способность достичь консенсуса можно рассматривать как показатель моральной зрелости команды. Этот тип отношений выражает дружелюбие, заинтересованное внимание, готовность помогать друг другу. Возникновение устойчивых гуманистических отношений - результат педагогических усилий по объединению коллектива на данном этапе его развития.

Четвертый этап характеризуется способностью членов команды предъявлять к себе требования, исходя из задач, стоящих перед каждым. В центре внимания таких задач - широкий моральный план. Нормы жизни и деятельности коллектива усваиваются в личном плане и становятся индивидуальной потребностью. Процесс воспитания в коллективе перерастает в самовоспитание [4].

Способность команды справляться с разными требованиями - один из показателей уровня ее развития [22].

Основой создания позитивного внутреннего климата в коллективе, является выполнение взятых на себя обязательств как тренером, так и его спортсменам. Важной особенностью создания благоприятного микроклимата это демократичный стиль общения тренера со спортсменами. Для сплочения коллектива, хорошо подходят игры на сплочение, они выполняют следующие задачи: 1. Формируют положительную психологическую и эмоциональную атмосферу 2. Способствуют формированию доверительных отношений среди спортсменов, а также учат поддерживать друг друга в трудных ситуациях и решать возникающие конфликты коллективно, а не индивидуально. 3. Благодаря таким играм воспитанники начинают активно взаимодействовать друг с другом и учатся сотрудничать.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проходило в четыре этапа с октября 2020 года по май 2021 года.

На первом этапе исследования нами были изучены литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы был направлен на изучение таких понятий как: психологический микроклимат и коллектив. Были рассмотрены основные методики для оценки психологического микроклимата в коллективе. Выявлены способы оценки сформированности микроклимата.

Анализируя научно-методическую литературу, были рассмотрены следующие вопросы: 1) содержание и структура понятия микроклимат; 2) характеристика и особенности коллектива; 3) методы оценки сформированности микроклимата в коллективах; 4) методики формирования благоприятного микроклимата в коллективе.

Всего было проанализировано 50 источников по данной теме. Нами были изучены методические пособия, статьи, доклады и литературные источники, в которых освещались вопросы психологического микроклимата в коллективах, особенности коллективов, основные методики для оценки психологического микроклимата. Данный этап проходил с октября 2020 года по ноябрь 2021 года.

На втором этапе были подобраны 2 коллектива спортсменов на тренировочном этапе и на этапе спортивного совершенствования, с целью проверки благоприятности коллективов на разных этапах подготовки. Всем респондентам были отправлены Google формы с методиками оценки уровня психологического климата коллектива Лутошкина и Ханина. Спортсмены отвечали на вопросы. Всего приняли участие в опросе 18 респондентов: 1) тренировочная группа (12 человек); 2) группа спортивного совершенствования (6 человек).

Данный этап проходил в декабре 2020 года.

На третьем этапе разработана методика формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате. Методика состоит из включения в тренировочный процесс специальных блоков игр, направленных на формирование навыков обмена информацией; навыков восприятия спортсменов друг друга; навыков взаимодействия спортсменов друг с другом. Тренер, в течение 2 месяцев, в конце тренировочного занятия, будет проводить их. В конце тренировочной недели, в воскресенье, будет совместный сбор спортсменов, на котором будут обсуждаться все конфликты и ссоры, которые прошли на недели. Выясняется и устраняется причина.

На четвертом этапе, мы определились с контрольной и экспериментальной группой, спортсменов на этапе спортивного совершенствования. В эксперименте приняло участие 12 спортсменов: 1) экспериментальная группа (6 человек); 2) контрольная группа (6 человек). С целью проверки благоприятности коллективов, всем респондентам были отправлены Google формы с методиками оценки уровня психологического климата коллектива Лутошкина и Ханина. Оценили спортивный результат спортсменов, по основным нормативам. После проведенной методики формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате, происходил анализ полученных результатов, для чего был применен метод математической статистики. В конце эксперимента, была проверена оценка психологического микроклимата двух коллективов по методикам Лутошкина и Ханина. Проанализирован спортивный результат обеих групп на соревнованиях. Данный этап проходил с января 2021 года по февраль 2021 года.

На четвертом этапе происходила обработка и обсуждение результатов за время эксперимента, определение и формирование выводов работы. Происходило оформление дипломной работы. Данный этап проходил с марта по май 2021 года.

2.2 Методы исследования

Методы научных исследований – совокупность приемов и способов исследования, порядок их применения и интерпретация полученных результатов при достижении определенной цели научной работы.

В нашей работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников;
2. Методика оценки уровня психологического климата коллектива А. Н. Лутошкина;
3. Методика оценки сплоченности спортивной команды Ю. Л. Ханина.;
4. Педагогический эксперимент;
5. Метод математической статистики.

1) Анализ литературных источников. Данный метод заключается в исследовании и анализе литературных источников различных типов: книга, учебно-методическое пособие, методические материалы, научные статьи, специальная документация, монография, диссертации и др. Цель метода – объективно проанализировать имеющиеся по конкретной проблеме литературные данные. Метод требует, прежде всего, подбор и изучение литературных источников по конкретной тематике исследования. Были изучены несколько методик оценки сформированности микроклимата:

- 1) Экспресс-методика по изучению психологического микроклимата в трудовом коллективе О. С. Михалюка и А.Ю. Шалыто.
- 2) Методология субъективной оценки межличностных отношений (С. В. Духновский).
- 3) Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.
- 4) Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А. Ф. Фидлеру).

Экспресс-методика по изучению психологического микроклимата в трудовом коллективе О. С. Михалюка и А.Ю. Шалыто. Не обязательно

тестировать всех сотрудников, достаточно привлечь к оценке несколько ключевых подразделений. Чтобы ответить на восемь вопросов анкета социально психологический климат в коллективе, сотрудникам понадобится не больше 10 минут. К большинству вопросов уже есть варианты ответов, а по остальным требуется оценить тот или иной фактор по шкале от одного до девяти баллов [31].

Методология субъективной оценки межличностных отношений (С. В. Духновский). Методика предназначена для определения характеристик дисгармонии в межличностных отношениях (напряженность, отчужденность, конфликтность и агрессивность) с помощью самооценок испытуемого. Методика может быть выполнена как в группе, так и индивидуально [39].

Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири. Методика создана Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном Я, а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям и самооценке во взаимной оценке. Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выяснение какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа [14].

Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А. Ф. Фидлеру). Для характеристики психологической атмосферы, сложившейся в группе (коллективе), применяется диагностическая шкала – опросник А.Ф. Фидлера, адаптированная Ю.Л. Ханиным. В основе лежит метод семантического дифференциала. Оценку группе по предложенным биполярным шкалам дают сами испытуемые. Методика интересна тем, что допускается анонимное обследование, а это повышает ее надежность. Надежность

увеличивается в сочетании с другими методиками (например, социометрией) [14].

Проанализировав данные методики оценки психологического микроклимата, мы выявили две, А. Н. Лутошкина и Ю. Л. Ханина.

2) Методика оценки уровня психологического климата коллектива А. Н. Лутошкина. Особенностей данной методики является изучение уровня благоприятности или не благоприятности спортивного коллектива. По данной методике уровень благоприятного психического климата определяется методом опроса. Техника ценна тем, что позволяет нам изучать не только степень благоприятности, но и идентифицировать те свойства команды, которые ее объединяют, и те, которые разделяют команду [17].

3) Сплоченность спортивной команды Ю. Л. Ханина. Данная методика применяется для контроля за внутри коллективными отношениями в команде и повышения: 1) результативности соревновательной деятельности за счет оптимизации социально-психологических условий подготовки и выступления спортсменов; 2) уровня воспитательной работы в коллективе в результате создания наиболее благоприятных ситуаций и обстановки [38].

4) Педагогический эксперимент. Это специальная организация педагогической деятельности тренера и спортсменов с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Данное исследование предполагало педагогический эксперимент, цель которого заключалась в проверке эффективности авторской методики формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате. Для решения задач педагогического эксперимента были определены контрольная и экспериментальная группа из спортсменов этапа спортивного совершенствования. Каждая группа состояла из 6 человек. Подбор испытуемых осуществлялся с помощью основных нормативов каратистов. Спортсмены контрольной группы на протяжении всего эксперимента занимались по общепринятой методике. Экспериментальная

группа занималась по разработанной инновационной методике.

Метод математической статистики. Метод, в основе которого лежит обобщение цифровых показателей, обобщение количественных измерений. Применялось с целью выявления достоверности полученных результатов, различий полученных значений показателей спортивной подготовленности спортсменов, а также для выявления наиболее информативных показателей оценки микроклимата по методикам. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

3 Обоснование методики формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате

3.1 Оценка уровня психологического климата в тренировочной группе и группе спортивного совершенствования по методикам А. Н. Лутошкину и Ю. Н. Ханиной

Стоит отметить, что мы выбрали 2 группы, у одного тренера, чтобы при одном стиле руководства рассмотреть, как изменяется микроклимат при разных уровнях подготовки. В опросе приняли участие 18 респондентов – это спортсмены группы спортивного совершенствования (6 человек) и тренировочной группы (12 человек). Объясняется это тем, что в группах спортивного совершенствования занимаются намного меньше спортсменов чем в тренировочных группах. Так в среднем в группе спортивного совершенствования занимаются от 4 до 12 человек, а в тренировочных группах от 11 до 20 человек.

На этапе нашего исследования мы определили психологический микроклимат используя методику А.Н. Лутошкина «оценка уровня психологического климата коллектива». Спортсмены отвечали на 13 вопросов, оценивая как проявляются перечисленные свойства психологического климата в его коллективе. Диапазон оценок был от “3” до “-3”. Оценка “3” являлась максимальным проявлением положительного качества, оценка “-3” служила максимальным проявлением отрицательного качества.

Для начала, все абсолютные значения должны быть добавлены сначала (+), а затем (-) оценок, по каждому участником опроса. Затем следует отнять меньшее из большего значения. Получается число с положительным или отрицательным знаком. Далее, мы обрабатываем ответы каждого члена команды в отдельности. Потом, все цифры, полученные после обработки ответов каждого спортсмена, должны быть сложены и разделены на количество респондентов. Затем полученный показатель сравнивается с «ключевой»

методологией, предложенной автором.

Результатами нашего опроса по методике А.Н. Лутошкина выявили высокую степень благоприятности климата в тренировочной группе (22 балла); в группе спортсменов спортивного совершенствования отмечается низкая (незначительная) степень благоприятности социально-психологического климата (7 баллов).

По нашему мнению, объясняется это тем, что в тренировочной группе еще нет ярко выраженного духа соперничества, соревнования не очень важные, требования к ним малы. У многих карате является хобби в свободное время. Поэтому на тренировочных занятиях, атмосфера у них более расслаблена и дружелюбна. Им легко подружиться друг с другом и иметь благоприятные отношения.

Если рассматриваем группу спортивного совершенствования, то в ней состоят спортсмены высокого уровня и большого стажа. К данному спорту они относятся с полной серьезностью. Данные спортсмены выступают на высоких стартах: Кубок мира, Чемпионат Европы, Чемпионат мира. От их подготовки зависит результативность в соревнованиях и поэтому, отношение к карате у них как к работе. С многими, с кем они тренируются они встречаются на соревнованиях, поэтому им сложно относиться друг к другу с полной доброжелательностью. Следовательно, из этого, микроклимат в данном коллективе более серьезный и строгий.

Результаты оценки психологического микроклимата по методике А. Н. Лутошкина, таблица 1.

По представленным данным таблицы 1, на последней строке, видно, что общая оценка благоприятности психологического микроклимата выше у спортсменов тренировочной группы – 22,4 балла в противовес 7,0 баллов в группе спортивного совершенствования.

Членам коллектива тренировочной группы нравится проводить время вместе, при этом группа спортивного совершенствования, к совместным делам относиться более нейтрально.

К достижениям и неудачам сокомандников, группа спортивного совершенствования относится практически безразлично, когда в тренировочной группе, спортсмены всегда поддерживают и переживают друг за друга.

Таблица 1 – Результаты оценки психологического микроклимата по методике А. Н. Лутошкина

Показатели оценки	Хср ± m		Достоверность различий
	ТГ	ГСС	
Преобладает бодрый, жизнерадостный тон настроения	1,6±0,55	1,3±0,88	недостоверно
Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии	2,1±0,46	0,3±1,06	недостоверно
В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение, понимание	2,0±0,28	1,7±0,88	недостоверно
Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности	1,8±0,28	-0,8±0,71	достоверно
Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов коллектива	2,0±0,18	0,2±1,06	недостоверно
С уважением относятся к мнению друг друга	2,3±0,18	1,8±1,06	недостоверно
Достижения и неудачи участников коллектива переживаются как свои собственные	2,5±0,18	-0,5±1,06	достоверно
В трудные минуты для коллектива происходим эмоциональное единение «один за всех и все за одного»	1,7±0,55	1,0±0,88	недостоверно
Чувство гордости за участников коллектива, если похвалами и поощрениями его отмечают руководители	2,0±0,46	0,3±0,88	достоверно
Коллектив активен, полон энергии	1,3±0,46	0,7±1,06	недостоверно
Участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им освоиться в коллективе	1,3±0,46	0,7±1,06	недостоверно
Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно	2,0±0,28	0,3±0,88	достоверно
Общая оценка психологического климата	22,4±0,32	7,0±0,71	достоверно

Спортсмены тренировочной группы, испытывают гордость за коллектив, когда их хвалит тренер. Спортсмены из группы спортивного совершенствования, поощрения от тренера воспринимают больше на личный

счет.

Сравнивая показатели обеих групп, можно сказать, что результаты социально-психологического климата по методике А.Н. Лутошкина выявили высокую степень благоприятности климата в тренировочной группе. По нашему мнению, объясняется это тем, что в тренировочной группе еще нет ярко выраженного духа соперничества, соревновательные успехи не вызывают большой ответственности.

В методике Ю. Н. Ханина, нужно внимательно прочитать каждый вопрос и подчеркнуть один из ответов, наиболее точно соответствующих вашему мнению. В данной методике 5 вопросов, в 1 из вопросов есть разделение на отдельно тренировочную, соревновательную и повседневную деятельность. Спортсмен выбирает один из предлагаемых ему на каждый вопрос ответов, за который ему дается определённый балл (в скобках).

Итоговый показатель получают, суммируя отдельные оценки всех членов команды и находя среднеарифметическое значение. Сплоченность команды находится в пределах от 7 (очень неблагоприятная атмосфера) до 25 (очень благоприятная). Итоговые показатели анализируются, чтобы выделить спортсменов с крайними оценками, после этого рассматривается распределение ответов по каждому вопросу с целью выделения наиболее серьёзных проблем в команде.

Результаты оценки психологического микроклимата по методике Ю. Н. Ханина таблица 2.

В результатах исследования, представленных в таблице, мы можем заметить, что общая оценка благоприятности микроклимата в группе спортсменов тренировочного этапа опять выше – 22,4 в противовес 15,3 в группе СС.

Однако важно отметить, что спортсмены обеих групп не имеют желания перейти в другой спортивный коллектив, что скорее всего связано с личностными и профессиональными характеристиками тренера.

Таблица 2 – Результаты оценки психологического микроклимата по методике Ю. Н. Ханина

Показатели оценки	Х _{ср} ± m		Достоверность различий
	ТГ	ГСС	
1. Принадлежность к группе / коллективу	4,33 ± 0,18	4,00 ± 0,71	недостоверно
2. Наличие желания тренироваться в другой группе /коллективе (если бы представилась такая возможность)	4,58 ± 0,09	3,16 ± 0,35	достоверно
3. Взаимоотношения между спортсменами вашей группы во время соревнований	2,58 ± 0,09	2,00 ± 0,35	недостоверно
4. Взаимоотношения между спортсменами в вашей группе во время тренировок	2,66 ± 0,09	1,66 ± 0,35	достоверно
5. Взаимоотношения между спортсменами в вашей группе вне тренировок и соревнований	1,58 ± 0,09	2,00 ± 0,35	недостоверно
6. Взаимоотношения спортсменов с тренером	2,90 ± 0,09	1,83 ± 0,18	достоверно
7. Отношение к поручениям на тренировках и соревнованиях	2,75 ± 0,09	1,33 ± 0,02	достоверно
Общая оценка психологического климата	22,4 ± 0,37	15,3 ± 2,12	достоверно

Но из таблицы видно, что взаимоотношение между спортсменами на тренировках в тренировочной группе слегка натянуты, в группе спортивного совершенствования, явно плохие.

В группе спортивного совершенствования, взаимоотношения с тренером не совсем доброжелательные, более строгие. И наоборот, в тренировочной группе, с тренером происходит общение более спокойно и легко.

Таким образом, установлено, что результаты оценки микроклимата по методикам А.Н. Лутошкина и Ю.Н. Ханина выявили высокую степень благоприятности климата в тренировочной группе, в группе спортсменов спортивного совершенствования отмечается низкая степень благоприятности социально-психологического климата. Проведенное исследование подтвердило необходимость проведения специальной работы по формированию благоприятного микроклимата в группах спортсменов каратистов на этапе

спортивного совершенствования.

3.2 Методика формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате

Исходя просмотренных нами литературных источников, мы разработали методику формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате.

Все мероприятия будет проводить тренер. В эксперименте приняло участие 12 спортсменов: 1) экспериментальная группа (6 человек); 2) контрольная группа (6 человек). Методика формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате, состоит из включения в тренировочный процесс специальных блоков игр, направленные на формирование навыков обмена информацией; навыков восприятия спортсменов друг друга; навыков взаимодействия спортсменов друг с другом. Тренер, в течение 2 месяцев, в конце тренировочного занятия, будет проводить их экспериментальной группе. В конце тренировочной недели, в воскресенье, будет совместный сбор спортсменов, на котором будут обсуждаться все конфликты и ссоры, которые прошли на недели. Выясняется и устраняется причина.

Все игры из методики формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате, можно разбить на 3 блока, которые идут по порядку:

1 блок - Игры, направленные на формирование навыков обмена информацией;

2 блок - Игры, направленные на формирование навыков восприятия спортсменов друг друга;

3 блок - Игры, направленные на формирование навыков взаимодействия спортсменов, друг с другом.

Задачи, решение которых возможно решить посредством данных игр:

- развивать навыки необходимые ребенку для осуществления обмена информацией;
- формировать доброжелательные отношения между сверстниками.
- развивать у детей навыки восприятия партнера по общению, понимания его внутреннего состояния; взаимопонимания;
- формировать умение выражать и проявлять свои эмоции при помощи вербальных и невербальных средств.
- развивать у детей умение взаимодействовать друг с другом, распределять обязанности и ответственно относиться к выполнению поручения.

1) Название: “Передаем мяч”.

Вид: игра, направленные на формирование навыков обмена информацией.

Инвентарь: теннисный мяч.

Описание игры: все спортсмены садятся в круг. Им следует, передавая какой-нибудь предмет, рассказать о себе какой-то интересный факт, который в коллективе никто не знает. Далее, следующий кому достается предмет, должен назвать сначала факты, которые были до него, и затем назвать свой.

Методические указания: если кто-то из коллектива, забывает чужой факт, спортсмену можно помочь.

Результат: эта игра поможет узнать друг друга лучше и поможет, стеснительным ребятам открыться для коллектива. Все спортсмены, почувствуют, что они были услышанными. Развитие навыков необходимые спортсмену для осуществления обмена информацией.

2) Название: “Факты о себе”.

Вид: игра, направленные на формирование навыков обмена информацией.

Инвентарь: не требуется.

Описание игры: весь коллектив делится на пары. Первый член пары, в течение одной минуты, рассказывает факты о себе, где родился, чем занимался в детстве, по сигналу тренера, участники меняются и уже другой в течение

одной минуты рассказывает о себе. После этого, все участники собираются, и каждый, говорит о том, что узнал о своем партнере.

Методические указания: вовремя игры, отсадить пары друг от друга, чтобы друг другу не мешали. В течение минуты, не задавать вопросы и не перебивать говорящего.

Результат: развитие навыков необходимые спортсмену для осуществления обмена информацией.

3) Название: “Паутина”.

Вид: игра, направленная на формирование навыков восприятия спортсменов друг друга.

Инвентарь: клубок ниток.

Описание игры: спортсмены садятся по кругу, вместе с тренером, который и начинает игру. Тренер обматывает свободный конец нити вокруг своей руки и передает клубок другому спортсмену, это может быть кто угодно. Передавая клубок, тренер одновременно говорит, чем ему нравится этот воспитанник, затем последний принимает клубок, обматывает несколько раз нить вокруг своей руки и передает его своему товарищу при этом говоря, чем он ему нравится. Постепенно, передавая клубок из рук в руки спортсмены будут дарить друг другу комплименты и увеличивать паутину.

Методические указания: игру начинать с самых робких спортсменов. Следить чтобы нитка побывала у каждого.

Результат: игра помогает спортсменам не стесняться выражать свои эмоции. Поможет всем членам коллектива почувствовать себя одним целым, а комплименты сказанные за весь период игры поднимут общий эмоциональный настрой.

4) Название: “Хорошие качества человека”.

Вид: игра, направленная на формирование навыков восприятия спортсменов друг друга.

Инвентарь: шапка, листок, ручки.

Описание игры: хорошие качества пишутся на бумажках, количество бумажек совпадает с количеством участников. Бумаги сложены и помещены в шапку. В свою очередь, игроки вынимают один лист бумаги, читают хорошего качества и отдают бумагу человеку, который подходит для этого качества. После выдачи всем бумажек, коллектив начинает обсуждение результатов.

Методические указания: следить, чтобы каждый написал по 1 хорошему качеству.

Результат: формирование доброжелательных отношений между сверстниками. Развитие навыков восприятия партнера по общению, понимания его внутреннего состояния.

5) Название: “Помоги мне”.

Вид: игра, направленная на формирование навыков взаимодействия спортсменов друг с другом.

Инвентарь: шарфы.

Описание игры: в ней принимают участие все спортсмены. Они делятся на пары. Одному из них завязываются глаза, а второй должен выполнять роль поводыря. Задачей спортсмена с завязанными глазами является передвигаться по залу и говорить о том куда он хочет пойти, а задачей второго спортсмена, у которого глаза открыты, является создание таких условий что бы "слепой" ни с чем не столкнулся.

Методические указания: заранее убрать из зала, все опасные места.

Результат: развитие у спортсменов умения взаимодействовать друг с другом, распределять обязанности и ответственно относиться к выполнению поручения.

б) Название: “Закрываем глаза”.

Вид: игра, направленная на формирование навыков взаимодействия спортсменов друг с другом.

Инвентарь: не требуется.

Описание игры: Тренер просит всех спортсменов собраться вокруг него. По команде, все участники должны закрыть глаза и начать двигать в любом

направлении, стараясь не наступить никому на ногу и не столкнуться. При этом, для повышения эмоциональной составляющей, можно каждому петь свою песню или пародировать каких-то животных. Через некоторое время, тренер подает сигнал, и спортсмены, не открывая глаза, в полной тишине, должны построиться в круг. Когда все заняли места, тренер просит открыть всех глаза и посмотреть, что получилось. Данная игра развивает коллективизм, у всех есть 1 проблема, которую всем нужно решить.

Методические указания: заранее убрать из зала, все опасные участки. Разговаривать во время игры разрешается. Тренеру словами помогать разрешается.

Результат: Формирование умения выражать и проявлять свои эмоции при помощи вербальных и невербальных средств. Развитие у спортсменов умение взаимодействовать друг с другом, распределять обязанности и ответственно относиться к выполнению поручения.

7) Название: “Счет до десяти”.

Вид: игра, направленная на формирование навыков взаимодействия спортсменов друг с другом.

Инвентарь: не требуется.

Описание игры: весь коллектив становится в круг, и по сигналу тренера, весь коллектив должен сосчитать до десяти, но с определенным правилом. Называть все числа нужно по очереди.

Методические указания: если какое-то число назвали 2 человека одновременно, игра начинается заново. Договариваться об очередности во время игры, нельзя.

Результат: формирование умения выражать и проявлять свои эмоции при помощи вербальных и невербальных средств.

8) Название: “Последовательность”.

Вид: игра, направленная на формирование навыков взаимодействия спортсменов друг с другом.

Инвентарь: не требуется.

Описание игры: Тренер дает всему коллективу задание, встать по росту, затем, всем участникам нужно молча перестроиться в определенную последовательность по какому-то признаку. Задания могут быть такие: выстроиться по росту, по весу, по возрасту.

Методические указания: проверять правильность, после каждого построения.

Результат: эта игра, позволит членам коллектива, лучше узнать друг друга, улучшает невербальное общение и понимание друг друга без слов.

9) Название: “Все делаем синхронно”.

Вид: игра, направленная на формирование навыков взаимодействия спортсменов друг с другом.

Инвентарь: не требуется.

Описание игры: Тренер дает определенное задание, например сесть, станцевать танец, задача всех игроков, повторить синхронно все движения, которые будет показывать первый игрок. Каждую минуту, первый спортсмен меняется.

Методические указания: синхронность в данной игре, обязательна, ей, воспитанники показывает, насколько хорошо ребята понимают и чувствуют друг друга.

Результат: развитие у спортсменов умения взаимодействовать друг с другом.

10) Название: “Хлопаем вместе”.

Вид: игра, направленная на формирование навыков взаимодействия спортсменов друг с другом.

Инвентарь: не требуется.

Описание игры: Тренер дает участникам задание расположиться по кругу и назначает игрока, с которого начинается игра. По сигналу все должны как можно быстрее по очереди хлопнуть в ладоши.

Методические указания:

Результат: эта игра хорошо развивает чувствительность, понимание невербальных сигналов и командный дух.

11) Название: “Найди меня”.

Вид: игра, направленная на формирование навыков взаимодействия спортсменов друг с другом.

Инвентарь: не требуется.

Описание игры: тренер дает задание участникам встать в круг и положить руки на плечи впереди стоящего соседа. Участники закрывают глаза и руками ощупывают спины ближайших соседей, стараясь запомнить свои ощущения. Затем по команде все расходятся по помещению и ходят с закрытыми глазами в течение минуты. После этого ведущий дает сигнал, по которому участники снова становятся в круг. Задача – вспомнить по ощущениям спину человека, стоявшего впереди в начале, и построить ту же самую последовательность.

Методические указания: убрать перед началом, опасные участки.

Результат: формирования умения выражать и проявлять свои эмоции при помощи вербальных и невербальных средств.

12) Название: “Доверься”.

Вид: игра, направленная на формирование навыков взаимодействия спортсменов друг с другом.

Инвентарь: не требуется.

Описание игры: Каждый игрок по очереди отворачивается от остальных и падает назад, чтобы они его поймали. Поймать игрока – обязательное условие. Те, кто ловит, должны скрестить руки, взявшись за запястья друг друга, а тот, кто падает, должен скрестить руки на груди.

Методические указания: игру можно усложнить, если человек будет падать с высоты, например, со стула, пенька или подоконника. Упасть, в руки своих ребят, должен каждый.

Результат: развития полного доверия к коллективу.

3.3 Обоснование эффективности методики формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате

В данном разделе, будем проводить оценку психологического микроклимата у экспериментальной и контрольной группы. Экспериментальная группа, опробует созданную нами методику. Сравним результаты спортсменов из обоих коллективов, между собой после проведения эксперимента.

Для проведения педагогического эксперимента, формируются 2 группы экспериментальная и контрольная. Для того чтобы группы были однородными, проводится предварительное тестирование по основным нормативам таблица 3.

Таблица 3 – Результаты общей физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы

Тесты	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)		Отжимания на брусьях (кол-во раз)		Бег 100 метров (с)		Прыжок в длину с места (см)		бег 1000 метров (мин)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
№	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	19	19	31	30	12.8	13.0	240	245	3.05	3.10
2	18	19	32	33	13.0	12.1	245	230	3.15	3.13
3	19	20	28	28	12.1	12.3	239	238	3.10	3.16
4	21	19	30	25	12.5	12.4	236	240	3.20	3.21
5	17	16	26	23	12.7	12.8	239	240	3.25	3.25
6	20	19	29	30	12.7	12.6	243	246	3.16	3.16
Хср ± m	19.000 ±0.577	18.667±0 .558	29.333± 0.882	28.167± 1.493	12.633 ±0.126	12.533 ±0.136	240.333 ±1.308	239.8 33±2. 344	3.152± 0.029	3.168± 0.022
P	Недостаточно		Недостаточно		Недостаточно		Недостаточно		Недостаточно	
<i>Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ- экспериментальная группа; Хср – среднее арифметическое; p- достоверность различий.</i>										

По данным из таблицы, мы можем увидеть, что результаты контрольной и экспериментальной группы по всем нормативам, различаются недостаточно, с группами можем проводить экспериментальную работу.

Проведем оценку психологического микроклимата у контрольной и экспериментальной группы. Результаты оценки психологического

микроклимата по методике А.Н. Лутошкина у контрольной и экспериментальной группы таблица 4.

Таблица 4 – Результаты оценки психологического микроклимата по методике А. Н. Лутошкина у контрольной и экспериментальной группы.

Показатели оценки	Хср ± m		Достоверность различий
	КГ	ЭГ	
1. Преобладает бодрый, жизнерадостный тон настроения	1,0±0,85	1,3±0,80	недостоверно
2. Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии	0,2±0,94	0,3±0,98	недостоверно
3. В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение, понимание	2±0,45	1,7±0,76	недостоверно
4. Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности	-0,7±0,80	-0,8±0,83	недостоверно
5. Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов коллектива	0,2±1,01	0,2±1,13	недостоверно
6. С уважением относятся к мнению друг друга	1,7±0,96	1,8±0,98	недостоверно
7. Достижения и неудачи участников коллектива переживаются как свои собственные	-0,7±0,96	-0,5±0,89	недостоверно
8. В трудные минуты для коллектива происходит эмоциональное единение «один за всех и все за одного»	1,2±0,80	1,0±0,78	недостоверно
9. Чувство гордости за участников коллектива, если похвалами и поощрениями его отмечают руководители	0,5±0,92	0,3±0,84	недостоверно
10. Коллектив активен, полон энергии	0,3±0,80	0,7±0,91	недостоверно
11. Участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им освоиться в коллективе	0,5±0,76	0,7±0,84	недостоверно
12. Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно	-0,3±0,42	0,3±0,67	недостоверно
Общая оценка психологического климата	5,9±2,07	7,0±1,90	недостоверно

Общие результаты оценки психологического микроклимата по методике А. Н. Лутошкина у контрольной и экспериментальной группы различаются недостоверно. Оба коллектива имеют неблагоприятный психологический микроклимат.

Результаты оценки психологического микроклимата по методике Ю. Н. Ханина у контрольной и экспериментальной группы таблица 5.

Таблица 5 – Результаты оценки психологического микроклимата по методике Ю. Н. Ханина у контрольной и экспериментальной группы

Показатели оценки	Х _{ср} ± m		Достоверность различий
	КГ	ЭГ	
1. Принадлежность к группе / коллективу	2,8±0,48	3,8±0,60	недостоверно
2. Наличие желания тренироваться в другой группе /коллективе (если бы представилась такая возможность)	2,7±0,49	3,2±0,30	недостоверно
3. Взаимоотношения между спортсменами вашей группы во время соревнований	2,3±0,33	1,8±0,40	недостоверно
4. Взаимоотношения между спортсменами в вашей группе во время тренировок	2,0±0,37	1,7±0,33	недостоверно
5. Взаимоотношения между спортсменами в вашей группе вне тренировок и соревнований	2,0±0,37	2,2±0,40	недостоверно
6. Взаимоотношения спортсменов с тренером	1,8±0,17	1,5±0,22	недостоверно
7. Отношение к поручениям на тренировках и соревнованиях	1,3±0,21	1,2±0,17	недостоверно
Общая оценка психологического климата	15,0±0,93	15,3±1,58	недостоверно

Общие результаты оценки психологического микроклимата по методике Ю. Н. Ханина у контрольной и экспериментальной группы различаются недостоверно. Оба коллектива имеют неблагоприятный психологический микроклимат.

Исходя из полученных нами данных, следует полагать, что в данных коллективах, нет достоверных различий в психологическом микроклимате.

Методика формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате состоит включения в тренировочный процесс специальных блоков игр, направленные на формирование навыков обмена информацией; навыков восприятия спортсменов

друг друга; навыков взаимодействия спортсменов друг с другом. Методика будет включена в тренировочный процесс экспериментальной группы и длиться 2 месяца. Контрольная группа, будет тренироваться по традиционной системе.

В таблице 6, представлен план педагогического эксперимента.

Таблица 6 – План реализации экспериментальной работы для спортсменов, занимающихся карате

№ недели	Дни недели				
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1		“Передаем мяч”			
2	“Факты о себе”				“Паутина”
3		“Хорошие качества человека”		“Помоги мне”	
4			“Закрываем глаза”		
5	“Счет до десяти”.				
6					“Последовательность”
7			“Все делаем синхронно”		“Хлопаем вместе”
8			“Найди меня”		“Доверься”

После проведенной методики формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате для экспериментальной группы, сравниваем результаты психологического микроклимата по методикам Лутошкина и Ханина.

Результаты оценки психологического микроклимата по методике А. Н. Лутошкина у контрольной и экспериментальной группы таблица 7.

Таблица 7 – Результаты оценки психологического микроклимата по методике А. Н. Лутошкина у контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

Показатели оценки	Хср ± m		Достоверность различий
	КГ	ЭГ	
Преобладает бодрый, жизнерадостный тон настроения	-0,7±0,42	2,3±0,33	достоверно
Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии	2,0±0,45	0,7±0,56	недостоверно
В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение, понимание	2,5±0,22	1,3±0,88	недостоверно
Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности	-0,3±0,62	2,3±0,33	достоверно
Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов коллектива	-0,8±0,60	2,0±0,26	достоверно
С уважением относятся к мнению друг друга	2,7±0,21	1,2±0,65	недостоверно
Достижения и неудачи участников коллектива переживаются как свои собственные	1,3±0,56	1,5±0,62	недостоверно
В трудные минуты для коллектива происходит эмоциональное единение «один за всех и все за одного»	-0,7±0,62	2,0±0,37	достоверно
Чувство гордости за участников коллектива, если похвалами и поощрениями его отмечают руководители	0,8±0,70	0,5±1,06	недостоверно
Коллектив активен, полон энергии	0,7±0,84	0,2±0,98	недостоверно
Участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им освоиться в коллективе	0,3±0,96	-0,8±0,48	недостоверно
Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно	-0,3±0,42	2,7±0,21	достоверно
Общая оценка психологического климата	7,5±1,88	15,8±2,04	достоверно

Общие результаты оценки психологического микроклимата по методике А. Н. Лутошкина у контрольной и экспериментальной группы различаются достоверно. В экспериментальной группе, в коллективе преобладает бодрый, жизнерадостный тон настроения, членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности. Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов коллектива.

Результаты оценки психологического микроклимата по методике Ю. Н. Ханина у контрольной и экспериментальной группы после эксперимента таблица 8.

Таблица 8 – Результаты оценки психологического микроклимата по методике Ю. Н. Ханина у контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

Показатели оценки	Х _{ср} ± m		Достоверность различий
	КГ	ЭГ	
1. Принадлежность к группе / коллективу	2,5±0,34	4,3±0,21	достоверно
2. Наличие желания тренироваться в другой группе /коллективе (если бы представилась такая возможность)	1,7±0,33	3,5±0,22	достоверно
3. Взаимоотношения между спортсменами вашей группы во время соревнований	2,3±0,33	1,8±0,40	недостоверно
4. Взаимоотношения между спортсменами в вашей группе во время тренировок	2,0±0,37	1,7±0,33	недостоверно
5. Взаимоотношения между спортсменами в вашей группе вне тренировок и соревнований	1,5±0,22	2,7±0,21	достоверно
6. Взаимоотношения спортсменов с тренером	1,8±0,17	1,5±0,22	недостоверно
7. Отношение к поручениям на тренировках и соревнованиях	1,0±0,00	2,7±0,21	достоверно
Общая оценка психологического климата	12,8±0,60	18,2±1,05	достоверно

Общие результаты оценки психологического микроклимата по методике Ю. Н. Ханина у контрольной и экспериментальной группы различаются достоверно. В экспериментальной группе, спортсмены чувствуют более сильную принадлежность к своему коллективу. Если бы выпала возможность уйти со своей группы, то никто бы с экспериментальной группы этого не сделал.

Исходя из полученных результатов делаем вывод, что общая оценка психологического климата у экспериментальной группы, выросла и стала благоприятной. У контрольной группы, общая оценка психологического

микроклимата, осталась неблагоприятной.

Сравним спортивные результаты контрольной и экспериментальной группы на соревновании “Кубок Содружества”, который проходил в Москве 27 февраля 2021 года, таблица 9.

Таблица 9 – Количество выигранных поединков на соревнованиях “Кубок содружества” у участников контрольной и экспериментальной группы

№ спортсмена	Количество баллов, набранных участниками соревнований	
	ЭГ	КГ
1	4	3
2	2	0
3	1	1
4	3	1
5	2	4
6	0	0
$X_{cp} \pm m$	2 ± 0.577	$1,5 \pm 0.671$
P	недостоверно	
Общая сумма выигранных поединков	12	9

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ- экспериментальная группа; X_{cp} – среднее арифметическое; p- достоверность различий.

Подводя итоги данной работы, мы видим, что общие показатели психологического микроклимата в экспериментальной группе, после эксперимента, повысились. Психологический климат у экспериментальной группы стал благоприятный. У контрольной группы, общая оценка психологического микроклимата, осталась неблагоприятной. Спортивные результаты, контрольной и экспериментальной группы, различаются недостоверно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Определено, что микроклимат это особое взаимоотношение участников коллектива, проявляющегося в групповом настроении, общественном мнении и нравственном сознании группы. Разной степени благоприятности микроклимат существует в любом общественном объединении, где существуют общие цели и задачи. Микроклимат формируется в любом коллективе, группе (даже из двух человек). Психологический микроклимат в спортивном коллективе — это состояние группового понимания и поведения, выражающееся в отношениях спортсменов, друг с другом и тренером.

2. Рассмотрено, что основой создания позитивного внутреннего климата в коллективе является выполнение взятых на себя обязательств как тренером, так и его спортсменам. Но использование специальных средств, включенных в педагогический процесс, может способствовать созданию оптимальных условий. Среди таких средств авторы выделяют использование музыки, психогимнастики, средств арттерапии и игротерапии. Такие средства используются через словесный метод (личные, групповые беседы), показ и демонстрация примера личным поведением тренера и т.п. Кроме того важно, стимулировать спортсменов к общению между собой.

3. Определили, что в группах спортсменов более высокой квалификации благоприятность микроклимата меньше, чем у спортсменов тренировочной группы о чем свидетельствуют результаты опроса по методике А.Н. Лутошкина и Ю.Н. Ханина. На основе опроса по методике А.Н. Лутошкина выявили высокую степень благоприятности микроклимата в тренировочной группе $22,4 \pm 0,32$ балла, в группе спортсменов спортивного совершенствования отмечается низкая (незначительная) степень благоприятности микроклимата $7,0 \pm 0,71$. Результаты опроса по методике Ю. Н. Ханина показали, общая оценка благоприятности микроклимата в группе спортсменов тренировочного этапа выше $22,4 \pm 0,37$ балла, в противовес $15,3 \pm$

2,12 балла, в группе спортивного совершенствования. Проведенное исследование подтвердило необходимость проведения специальной работы по формированию благоприятного микроклимата в группах спортсменов каратистов на этапе спортивного совершенствования.

4. Разработана методика формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате, которая включает, в тренировочный процесс, специальные блоки игр, направленные на формирование навыков обмена информацией; навыков восприятия спортсменов друг друга; навыков взаимодействия спортсменов друг с другом. Количество специальных игр включенных в разработанную методику – 12, а длительность их включения в тренировочный процесс – не менее 2 месяцев. Рекомендуется использовать игры в конце основной части тренировочного занятия по 1-2 игры, длительностью не более 15 минут. Для контроля успешности применения игр рекомендуем в конце тренировочной недели проводить совместное собрание коллектива спортсменов для обсуждения трудностей в общении, возможных конфликтов и ссор.

5. Доказана эффективность предложенной нами методики формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате. Общие показатели психологического микроклимата в начале эксперимента по методике А. Н. Лутошкина в экспериментальной группе составил $7,0 \pm 1,90$ балла, а в контрольной группе - $5,9 \pm 2,07$ балла (результаты различаются недостоверно). По методике Ю.Н. Ханина в экспериментальной группе составил $15,3 \pm 1,58$ балла, а в контрольной группе - $15,0 \pm 0,93$ балла (результаты различаются недостоверно). Общие показатели психологического микроклимата после эксперимента по методике А. Н. Лутошкина в экспериментальной группе составил $15,8 \pm 2,04$ балла, а в контрольной группе - $7,5 \pm 1,88$ балла (результаты различаются достоверно). По методике Ю.Н. Ханина в экспериментальной группе составил $18,2 \pm 1,05$ балла, а в контрольной группе - $12,8 \pm 0,60$ балла (результаты различаются достоверно).

Установлено, что проведённая экспериментальная работа позволяет констатировать эффективность предложенной методики формирования микроклимата в группах спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся карате, так как среднее количество побед в контрольных соревнованиях в экспериментальной группе составил 2 ± 0.577 , а в контрольной группе - $1,5 \pm 0.671$ (результаты различаются недостоверно). Следует отметить, общее число выигранных поединков у экспериментальной группы 12, а в контрольной группе 9. Экспериментальная группа, заняла более высокое место в общекомандном зачете.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акимова, Л. Н. Психология спорта: курс лекций / Л.Н. Акимова. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
2. Акишева, А. К. Детская психология / А. К. Акишева // Sciences of Europe. – 2021. № 62-2. – С. 60-61.
3. Амплеева, В. В. Программа формирования спортивного коллектива в группе волейболистов начальной подготовки / В. В. Амплеева, Н. О. Курникова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2013. — № 5 (52). — С. 838-841.
4. Артемьева, О. А. В поисках научного коллектива Л. С. Выготского / О. А. Артемьева, О. В. Синёва // Психология и психотехника. –2020. –№4. – С. 43-50.
5. Архипова, Л. В. Психология управления детским музыкальным коллективом / Л. В. Архипова // Молодой ученый. – 2020. – № 18(308). – С. 468-470.
6. Ахматнабиев, Р. Р. Психология коллектива и влияние наличия или отсутствия лидера на коллектив / Р. Р. Ахматнабиев, С. А. Скрябин // Теория и практика современной науки. – 2015. – № 6(6). – С. 78-81.
7. Баранник, А. С. Взаимодействие педагога-психолога с педагогическим коллективом в контексте проблемы детского агрессивного поведе / А. С. Баранник // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2019. –№12. – С. 50-52.
8. Батуева, С.В. Проектирование деятельности школьного психолога по созданию ученического коллектива / С. В. Батуева // Вестник СМУС74. – 2017. – №1. – С. 25-27.
9. Беков, А. Э. Психология экономической культуры руководителя как средство стабилизации бесконфликтного уровня воинского коллектива / А. Э. Беков // Достижения вузовской науки: сборник материалов XXVIII Международной научно-практической конференции, Новосибирск, 02 марта 2017 года. – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью "Центр развития научного сотрудничества", 2017. – С. 77-81.

10. Беляева, С. И. Социально-психологический тренинг сплочения коллектива для студентов первого курса института психологии / С. И. Беляева // Педагогические достижения - 2017: Сборник материалов, научных и образовательных концепций, Красноярск, 01 ноября 2017 года / Научные редакторы: Е. Ю. Бобкова, Т. А. Магсумов, Я. А. Максимов. – Красноярск: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-инновационный центр", 2017. – С. 24-25.

11. Бойко, В. В. Методы и подходы к формированию команд в современных организациях / В. В. Бойко, И. С. Капустенко // Научно-техническое творчество аспирантов и студентов : Материалы всероссийской научно-технической конференции студентов и аспирантов: в 2 частях, Комсомольск-на-Амуре, 09–20 апреля 2018 года. – Комсомольск-на-Амуре: Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет, 2018. – С. 268-271.

12. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов [Текст] / Л. Ф. Бурлачук. - СПб.: Питер, 2012. - 384 с.

13. Варяница, С. Ю. Психология управления: особенности проявления стилей в воинском коллективе / С. Ю. Варяница, Т. Б. Заженев // Психолого-педагогические аспекты совершенствования подготовки студентов вуза : Материалы межвузовской студенческой научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Новосибирск, 19 ноября 2018 года. – Новосибирск: Новосибирский государственный аграрный университет, Инженерный институт, 2019. – С. 20-23.

14. Васильева, Т. Н. Психосоциальные аспекты профилактики профессионального стресса у работников стоматологической поликлиники / Т. Н. Васильева, И. В. Федотова // Медицина труда и экология человека. – 2018. – №3. – С. 38-42.

15. Гарафутдинова, Н. Я. Изучение особенностей коллектива обучающихся как фактор становления дальнейшей профессиональной деятельности и адаптации в будущем трудовом коллективе / Н. Я. Гарафутдинова, Е. А. Матюханов // Молодежь и рынок труда: конкурентоспособность в современных социально-экономических условиях в

России и за рубежом: Сборник научных статей международного форума. – Омск: ООО "Полиграфический центр КАН", 2015. – С. 12.

16. Гликман, И. З. Живая педагогика Макаренко. К 120-летию со дня рождения А.С. Макаренко / И. З. Гликман // Инновации в образовании. – 2008. – № 3. – С. 125-139.

17. Емельянов, А.А. Математическое моделирование в психологических исследованиях / А. А. Емельянов // Приборостроение. – 2017. – №2. – С. 178-180.

18. Ерошева, Н. И. Психологическая помощь коммерческой организации по созданию положительного микроклимата в коллективе / Н. И. Ерошева, Н. И. Медведева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2012. – № 1-1. – С. 132-133.

19. Искандарова, М.У. Детский танцевальный коллектив, как инструмент воспитания и социализации личности (на примере танцевального коллектива "FORTUNE") / М. У. Искандарова, А. Г. Павлова // Перспективы науки - 2017 : Материалы VI Международного заочного конкурса научно-исследовательских работ, Казань, 28 апреля 2017 года / Научный редактор А.В. Гумеров. – Казань: "Рóкета Союз", 2017. – С. 15-22.

20. Каганович, А. А. Проблемы взаимоотношений личности и коллектива / А. А. Каганович // Философия образования. – 2007. – № 2(19). – С. 302-307.

21. Калинин, А. В. Психология управления коллективом медицинской организации / А. В. Калинин, Е. А. Варавина, Г. Е. Меленчук // Научные горизонты. – 2018. – № 12(16). – С. 32-41.

22. Кирпичник, А. Г. Научная школа психологии в Костромском государственном университете: семидесятые-восемидесятые годы XX века / Кирпичник, А. Г. // Вестник Костромского государственного университета. – 2019. – №1. – С. 253-256.

23. Кобзева, М.В. Социально-психологический климат как предмет научного исследования / М. В. Кобзева // Гуманитарное пространство. – 2018. – №1. – С. 191-215.

24. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде/ Ю. А.

Коломейцев: Физкультура и спорт, 1984. 128 с.

25. Котенев И. О. Значение трудов И. Б. Пономарева для прикладной социальной психологии и юридической конфликтологии в органах внутренних дел / И. О. Котенев, Д. И. Пономарёва, Т. Д. Стульник // Юридическая наука. – 2019. – №9. – С. 8-11.

26. Куриленко, Т.М. Управление школой. – Мн.: Нар. асвета, 2012. – 174 с.

27. Магомедова, Л. В. Синдром эмоционального выгорания педагога, влияющий на продуктивную деятельность в коллективе / Л. В. Магомедова // Вестник науки и образования. – 2019. – №17. – С. 96-98.

28. Макаренко А.С. Школа жизни, труда, воспитания: Учебная книга по истории, теории и практике воспитания. В 6 частях/ Сост. А. А. Фролов, Е. Ю. Илалтдинова, С.И. Аксенов. Н. Новгород, 2008–2013. Ч. 4. С. 115.

29. Мариносян, Х. Э. Коллектив редакции журнала "Философские науки" - коллективу редакции журнала "Вопросы философии" / Х. Э. Мариносян // Вопросы философии. – 2017. – № 7. – С. 16-17.

30. Михайлов, А. С. Социально-психологический климат в производственных группах в современных условиях: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.05 / Михайлов Александр Сергеевич; [Место защиты: Кур. гос. ун-т]. - Курск, 2014. - 19 с.

31. Михайлова, А. В. Компьютерная психодиагностика. Виртуальная реальность, как часть компьютерной психодиагностики / А. В. Михайлова // Молодёжь Сибири - науке России: материалы международной научно-практической конференции, Красноярск, 24 апреля 2018 года. – Красноярск: Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, 2018. – С. 156-157.

32. Набиуллина А. Р. Психологическое обеспечение работы руководства школы по управлению педагогическим коллективом / А. Р. Набиуллина // Наука и образование сегодня. – 2020. – №2. – С. 69-71.

33. Никитин, С. И. Стили управления коллективом в учреждении дополнительного образования детей влияющие на групповую сплочённость коллектива / С. И. Никитин // Аллея науки. – 2017. – Т.4., № 16. – С. 886-889.

34. Ноздрин Н. А. Современная психология / Н. А. Ноздрин, Р. Р.

Дегтярев // Психология и педагогика. – 2019. – №1. – С. 30-31.

35. Образцова, Е. В. Способы создания благоприятного микроклимата в коллективе младших школьников / Е. В. Образцова // Молодой ученый. – 2014. – № 11-1(70). – С. 36-39.

36. Первова, Д. А. микроклимат педагогического коллектива: пути решения конфликтных ситуаций / Д. А. Первова // Научные преобразования в эпоху глобализации. – 2017. – № 3. – С. 160-163.

37. Пошатов, С. Г. Культура работы в коллективе / С. Г. Пошатов // Проблемы педагогики. – 2018. – №4. – С. 14-16.

38. Психодиагностика. Практикум по психодиагностике: учебно-методическое комплексное пособие для студентов психолого-педагогических специальностей/направлений подготовки / Д. А. Донцов, Л. В. Сенкевич, А. И. Рыбакова, А. Б. Шагидаева. – 2-е издание. – Москва: Русайнс, 2017. – 176 с.

39. Психодиагностика. Психометрические основы психодиагностики / А. А. Жарких, Ю. В. Славинская, И. А. Ковальчук [и др.]. – Рязань: ИП Коняхин, 2020. – 152 с.

40. Путивцев, П. В. О модели работы практического психолога в организациях госслужбы / П. В. Путивцев // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. – 2018. – №1. – С. 104-116.

41. Романова, Е. А. Удовлетворенность взаимоотношениями в коллективе как критерий оценки психологического климата коллектива АО "Самарский диагностический центр" / Е. А. Романова // Медсестра. – 2020. – № 9. – С. 76-80.

42. Селюкова, Е. А. Педагогические условия использования игровой ситуации для сплочения детского коллектива начальной школы / Е. А. Селюкова, В. В. Ишкова // Матрица научного познания. – 2019. – № 6. – С. 275-280.

43. Сухов, А. В. Способы профилактики и разрешения межличностных конфликтов в государственных учреждениях на примере ГБУ ТЦСО "Бибирево" / А. В. Сухов // Инновационная наука. – 2019. – №5. – С. 235-239.

44. Танярыкова, М. С. Психология конфликтов педагогического коллектива в общеобразовательной среде / М. С. Танярыкова // Вестник науки и

образования. – 2020. – № 1(79). – С. 110-113.

45. Усынина, Т. А. Создание позитивного психологического микроклимата в коллективе дошкольников / Т. А. Усынина // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2015. – № 2. – С. 235-237.

46. Филиппова, Ю. В. Структура тренировочных нагрузок каратистов 12-14 лет в годичном цикле подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Филиппова Юлия Владимировна. - Москва, 2016. - 22 с.

47. Хазанова, М. А. Феномен принятия в психотерапевтическом консультировании / М. А. Хазанова // Вопросы психологии. – 1993. – №2. – С. 51.

48. Шелудченко, А. Ю. Основы психологии при управлении трудовым коллективом / А. Ю. Шелудченко // Конкурентоспособность в глобальном мире: экономика, наука, технологии. – 2017. – № 8-3(55). – С. 116-118.

49. Щепотин, Д. В. Морально-нравственная и волевая подготовка юных каратистов на тренировочном этапе с использованием элементов контактных видов единоборств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Щепотин Дмитрий Викторович. - Нижневартовск, 2018. - 203 с.

50. Эзиешвили, Э. Э. Особенности деятельности педагогического коллектива вуза по предотвращению межнациональных конфликтов в студенческом коллективе / Э. Э. Эзиешвили // Педагогика и современность. – 2015. – № 1(15). – С. 122-125.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА КОЛЛЕКТИВА (А.Н.ЛУТОШКИН)

Инструкция: оцените, как проявляются перечисленные ниже свойства психологического климата в вашей группе. На континууме от психологического климата типа А до психологического климата типа В определите ту оценку, которая, по Вашему мнению, соответствует истине. Обведите кружком оценку слева или справа относительно нуля.

Оценки:

3 - свойство проявляется в группе всегда;

2 - свойство проявляется в большинстве случаев;

1 - свойство проявляется нередко;

0 - проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство.

№	свойство психологического климата А	оценка	свойство психологического климата В
1	Преобладает бодрое жизнерадостное настроение	3 2 1 0 1 2 3	Преобладает подавленное настроение
2	Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии	3 2 1 0 1 2 3	Конфликтность в отношениях, антипатии
3	В отношениях между группировками внутри вашего коллектива существует взаимное расположение, понимание	3 2 1 0 1 2 3	Группировки конфликтуют между собой
4	Членам группы нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности	3 2 1 0 1 2 3	Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
5	Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов группы	3 2 1 0 1 2 3	Успех или неудача товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство

6	С уважением относятся к мнению других	3 2 1 0 1 2 3	Каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнению товарищей
7	Достижения и неудачи группы переживаются как собственные	3 2 1 0 1 2 3	Достижения и неудачи группы не находят отклика у ее членов
8	В трудные дни для группы происходит эмоциональное единение, "один за всех и все за одного"	3 2 1 0 1 2 3	В трудные дни группа «раскисает»: растерянность, ссоры, взаимные обвинения
9	Чувство гордости за группу, если ее отмечает руководство	3 2 1 0 1 2 3	К похвалам и поощрениям группы относятся равнодушно
10	Группа активна, полна энергии	3 2 1 0 1 2 3	Группа инертна, пассивна
11	Участливо и доброжелательно относятся к новичкам, помогают им освоиться в коллективе	3 2 1 0 1 2 3	Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность
12	В группе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в защиту	3 2 1 0 1 2 3	Группа заметно разделяется на «привилегированных» и «пренебрегаемых», пренебрежительное отношение к слабым
13	Современные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно	3 2 1 0 1 2 3	Группу невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах

Обработка

- 1) Сложить оценки левой стороны в вопросах 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 - сумма А;
- 2) Сложить оценки правой стороны во всех вопросах - сумма В;
- 3) Найти разницу $C = A - B$.

Если С равно нулю или имеет отрицательную величину, то имеем ярко выраженный неблагоприятный психологический климат с точки зрения индивида.

Если С более 25, значит психологический климат благоприятен.

Если С менее 25 - климат неустойчиво благоприятен.

Процент людей, оценивающих климат как неблагоприятный, определяется по формуле: $n(C-) / N \cdot 100 \%$,

где $n(C-)$ - количество людей, оценивающих климат коллектива как неблагоприятный;

N - число членов группы.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

СПЛОЧЕННОСТЬ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ (Ю. Л. ХАНИН)

В методике Ю. Н. Ханина, нужно внимательно прочитать каждый вопрос и подчеркнуть один из ответов, наиболее точно соответствующих вашему мнению. В данной методике 7 вопросов, в 1 из вопросов есть разделение на отдельно тренировочную, соревновательную и повседневную деятельность. Спортсмен выбирает один из предлагаемых ему на каждый вопрос ответов, за который ему дается определённый балл (в скобках).

Итоговый показатель получают, суммируя отдельные оценки всех членов команды и находя среднеарифметическое значение. Сплоченность команды находится в пределах от 7 (очень неблагоприятная атмосфера) до 25 (очень благоприятная). Итоговые показатели анализируются, чтобы выделить спортсменов с крайними оценками, после этого рассматривается распределение ответов по каждому вопросу с целью выделения наиболее серьёзных проблем в команде.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к коллективу:

- 1) чувствую себя членом коллектива
- 2) участвую в большинстве видов деятельности
- 3) участвую в одних видах деятельности и не участвую в других
- 4) не чувствую, что являюсь членом коллектива
- 5) тренируюсь отдельно от других членов коллектива
- 6) не знаю, затрудняюсь ответить

2. Перешли бы вы тренироваться в другой коллектив, если бы представлялась такая возможность:

- 1) да, очень хотел бы перейти
- 2) скорее всего перешел бы, чем остался
- 3) не вижу никакой разницы

4) скорее всего остался бы в своем коллективе

5) очень хотел бы остаться в своем коллективе

6) не знаю, затрудняюсь ответить

3. Охарактеризуйте взаимоотношения в вашем коллективе:

А. На тренировках

1) лучше, чем в большинстве коллективов

2) примерно такие же, как в большинстве коллективов

3) хуже, чем в большинстве коллективов

4) не знаю

Б. На соревнованиях

1) лучше, чем в большинстве коллективов

2) примерно такие же, как и в других коллективах

3) хуже, чем в большинстве коллективов

4) не знаю

В. Вне тренировок и соревнований

1) лучше, чем в большинстве коллективов

2) примерно такие же, как и в других коллективах

3) хуже, чем в большинстве коллективов

4) не знаю

4. Охарактеризуйте взаимоотношения спортсменов с тренером:

1) лучше, чем в большинстве коллективов

2) примерно такие же, как и в большинстве коллективов

3) хуже, чем в большинстве коллективов

4) не знаю

5. Охарактеризуйте отношение к делу на тренировках и соревнованиях:

1) лучше, чем в большинстве коллективов

2) примерно такое же, как и в большинстве коллективов

3) хуже, чем в большинстве коллективов

4) не знаю

Итоговый показатель (сумма баллов в выбранных утверждениях-вопросах) по всем 5 разделам может составлять от 7 баллов (очень неблагоприятная оценка своей команды) до 25 баллов (очень высокая оценка привлекательности команды).

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента
физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
А.И. Чикуров
« 18 » нояб. 2021г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**ФОРМИРОВАНИЕ МИКРОКЛИМАТА В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
КАРАТЕ**

Руководитель



канд. пед. наук, доцент Н.В. Сурикова

Выпускник



Д. О. Константинов

Нормоконтролер



М. А. Рульковская

Красноярск 2021