

УДК 796.41:796.085

СПЛОЧЕННОСТЬ КОМАНДЫ КАК ФАКТОР УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Левицкая А.Н.

Научный руководитель – к.п.н. Соболева Н.В.

*Институт физической культуры, спорта и туризма,
Сибирский федеральный университет*

На современном этапе межличностные отношения в спортивных командах наряду с физической и технико-тактической подготовкой являются одними из основных составляющих достижения высокого спортивного результата в спорте. Наиболее важными аспектами отношений в спортивных командах являются: сплоченность, совместимость, отсутствие конфликтов, игровое взаимодействие, психологический климат и др.

Сплоченность – устойчивое качество спортивной команды, процесс формирования которого длителен и противоречив. Показателем сплоченности выступает ценностно-ориентационное единство, характеризующее прочной взаимосвязанностью спортсменов команды как коллектива, отношения которых опосредованы общими целями и задачами команды и базируются на ответственной зависимости. Сплоченность помогает команде противостоять неблагоприятным воздействиям, например развитию конфликтной ситуации в команде.

Считается, что степень удовлетворенности партнеров друг другом – это оценка эффективности взаимодействия. По мнению американских психологов Р.С. Уэйнберга и Д.Гоулда «удовлетворенность и сплоченность имеют много общего... сплоченность команды приводит к успеху, что вызывает чувство удовлетворения». Однако, удовлетворенность, как критерий оценки психологической совместимости для каждой команды может быть разной и изменяться во времени (начало, середина и конец сезона).

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

Проблематика данного исследования относится к группе психолого-педагогических проблем подготовки спортсменов. Постановку проблемы определил запрос группы тренеров по фитнес-аэробике, а так же недостаток информации в соответствующей литературе, касающейся вопросов организации и формирования команды. Актуальной проблемой стало то, что через несколько лет тренировок группа девушек, занимающихся вместе, не представляет собой команды, необходимой для выполнения групповой программы соревнований. Помимо того, что многие девушки просто перестают посещать тренировки, из тех, которые продолжают тренироваться, для тренера не всегда представляется возможным составить группу. По ходу наблюдения за командами фитнес-аэробики, мы заметили, что сходная ситуация наблюдается и в других командах. Тем не менее, многие из них решают проблему представления группы на соревнованиях значительно успешнее. Ситуация, сложившаяся сейчас в вузовской команде, требует привлечения спортсменок из других вузов для того, чтобы можно было составить группу для выступлений на соревнованиях Российского уровня. Наблюдения за группами данного возраста показывают, что в них может сложиться ситуация – когда в команде останутся единицы

и такой вид программы как групповое выступление станет недоступен, что повлияет и на то место, которое вся команда занимает на соревнованиях.

Положение спортсмена в команде определяется его отношением к целям и задачам команды, к тренировочным занятиям, к соблюдению режима и выполнению своих профессиональных обязательств.

Болельщики, тренеры и спортивные психологи связывают сплоченность команды с успешной деятельностью. Положительная взаимосвязь между сплоченностью и результатом чаще всего характерна для командных видов спорта, требующих экстенсивных взаимодействий, координации и сотрудничества между членами команды. К этому виду относится и фитнес-аэробика.

Сплоченность команды не всегда улучшает групповую деятельность, тем не менее, она создает среду, которая способствует положительному взаимодействию между членами группы. Спортивные психологи (Anshel, 1990; Carron, 1984; Yukelson, 1984) разработали рекомендации, направленные на развитие командной сплоченности.

Все взаимоотношения между спортсменами формируются с учетом статуса, который имеет каждый член группы или команды. Если в спортивных группах и существуют какие-то связи между лидерами и аутсайдерами, то весьма слабые и вынужденные. Это объясняется, прежде всего, стремлением каждого поддерживать отношение с себе подобными. В связи с этим для организации и проведения учебно-тренировочных занятий на высоком уровне, с максимальной пользой для спортсменов и роста их мастерства, каждый тренер обязан учитывать те взаимоотношения, которые могут возникнуть из-за разницы в уровне подготовленности спортсменов. Он должен научиться создавать команду или спортивную группу, члены которой обладают равным уровнем спортивного мастерства. Но следует помнить, что при таком положении лидеры получают максимальное удовлетворение от занятий и находятся в достаточно благоприятных условиях для повышения своего мастерства, а аутсайдеры, даже попадая в условия хорошего социально-психологического климата, не будут иметь возможности для быстрого роста своего спортивного мастерства. Поэтому следует применять спаринги аутсайдеров со спортсменами, имеющими более высокий уровень мастерства.

Отношения, складывающиеся в спортивной группе или команде, не бывают неизменными, раз и навсегда устоявшимися. Они постоянно в динамике, непрерывно меняются. Часто изменения идут всем на пользу, но иногда, наоборот, эффективность деятельности падает. Во избежание отрицательных моментов в отношениях между спортсменами тренер должен постоянно контролировать динамику отношений и направлять их в нужное для группы русло. Улавливая повышение конфликтности, психологической напряженности, он должен принимать необходимые меры.

Итак, создание благоприятного социально-психологического климата для лиц, находящихся в изоляции или имеющих низкий психологический статус, иногда может быть тем методическим приемом, который необходим для роста и расцвета их спортивного мастерства. Естественно, что многообразие спортивной жизни, обилие различных ситуаций, на которые в каждом конкретном случае накладываются отпечатки индивидуальные и личностные особенности спортсменов и тренеров, не позволяют нам давать строгие рецепты по изменению межличностных отношений, однако в принципе подобная работа, проводимая с учетом специфики момента и особенностей ее исполнителей, не только возможна, но и целесообразна.

Если общение между членами группы имеет открытый характер, тренер может значительно усилить сплоченность. Он должен объяснить индивидуальные роли членов команды, подчеркнув значение каждой из них для достижения командного успеха. Чем большее число членов команды воспринимают свои роли как маловажные, тем апатичнее команда.

Когда члены команды понимают, что требуется от их товарищей по команде, у них начинает развиваться чувство поддержки друг друга и взаимной симпатии. Тренер может способствовать этому процессу, давая возможность спортсменам наблюдать и регистрировать усилия своих товарищей в различных позициях.

Определение перспективных командных целей. Постановка перспективной цели положительно влияет на индивидуальную и групповую деятельность. Цель задает норму производительности и поддерживает стремление команды к ее достижению. Достигнув цели, спортсмены должны испытать коллективное чувство гордости и стремиться к достижению новых целей. Цели должны быть четко определены, чтобы обеспечить сплоченность команды на пути к их достижению. Цели следует определять, исходя из реальных результатов (в зависимости от способностей спортсменов).

Повышение идентичности команды. Тренер способен повысить идентичность команды (например, заказав специальные командные куртки), что, однако, не должно помешать развитию идентичности подгруппы. Команда должна ощущать свою обособленность и, в определенной степени, свое отличие от других команд.

Избегать образования социальных группировок. Спортсмены чаще всего образуют группировки, когда команда проигрывает, когда не удовлетворяются их потребности, когда тренеры по-разному относятся к спортсменам. Группировки могут привести к нарушению единства команды, поэтому тренеры должны как можно скорее выяснить причину их возникновения и принять меры к их ликвидации. В этой связи можно использовать смену соседей по комнате, поощрение командных функций и т. д.

Избегать чрезмерной «текучести кадров». Чрезмерная «текучесть кадров» снижает сплоченность команды и затрудняет установление близких и дружеских отношений между ее членами. Спортсмены плохо знают друг друга, а также неуверены в «долголетии» своей команды. Естественно, что команды вузов ежегодно теряют спортсменов, заканчивающих учебу. В этом случае ветераны команды должны помочь новичкам влиться в команду.

Проведение периодических собраний команды для разрешения конфликтов. На протяжении сезона тренеры должны проводить собрания команды, на которых спортсмены могут открыто и честно высказывать свои замечания. Во время таких собраний команда может решать свои внутренние конфликты, мобилизовать усилия, обсуждать ошибки, возникающие в процессе обучения, пересматривать свои цели и т. п.

Поддержание близкого контакта с командой. В пределах любой организации может существовать неформальная межличностная структура, оказывающая существенное влияние на функционирование организации. Тренер должен выяснить, кто из спортсменов команды пользуется наибольшей популярностью и влиянием в команде. Эти спортсмены могут стать промежуточным звеном в общении тренерского состава со спортсменами, давая возможность тренеру иметь представление о чувствах и отношениях спортсменов.

Знание чего-нибудь сугубо личного о каждом члене группы. Игроки высоко ценят попытки тренера узнать об их жизни вне пределов тренировочных занятий. Если тренер, например, знает когда у того или иного спортсмена день рождения или ответственный экзамен, спортсмены чувствуют, что тренер проявляет о них заботу. Способность выслушать проблемы спортсменов, такие, как развод в семье или разрыв с подружкой (другом), также имеет большое значение для спортсменов.

Приведенные выше рекомендации касались исключительно деятельности тренеров. Однако сплоченность команды зависит и от самих спортсменов. Рассмотрим, что могут сделать сами спортсмены для усиления общения и создания сплоченной команды.

Знать своих товарищей по команде. Чем лучше спортсмены знают друг друга, тем легче воспринимаются индивидуальные различия. Спортсмены должны стремиться как можно лучше узнать друг друга, особенно новичков команды.

Помогать товарищам по команде по мере возможностей. Настоящая команда предполагает взаимозависимость спортсменов. Оказание помощи друг другу способствует развитию духа команды и сближению спортсменов.

Обеспечение товарищей по команде положительным подкреплением. Поддержка вместо отрицательного отношения или критических замечаний способствует развитию доверия. Члены команды должны быть особенно внимательны к спортсмену, который испытывает определенные затруднения. Оказывая поддержку и помощь такому спортсмену, они тем самым оказывают поддержку всей команде.

Быть ответственными. Члены команды никогда не должны обвинять других в своем неудачном выступлении. Обвинение не приносит никакой пользы. Когда «выступление не получилось», спортсменам необходимо предпринять положительные, конструктивные изменения.

Открытое и честное общение с тренером. Члены команды должны открыто и честно обсуждать с тренером все вопросы. Чем лучше каждый спортсмен понимает других, тем выше вероятность командного успеха и гармонии.

Немедленное разрешение конфликтов. Если член команды имеет жалобы или конфликт с тренером или товарищем по команде, он должен взять инициативу на себя и разрешить эту проблему. Очень важно сделать это как можно быстрее, чтобы не накопить отрицательных чувств.

Прилагать 100 процентное усилие всегда. Даже во время тренировочных занятий необходимо выкладываться полностью. Хороший пример, как правило, положительно влияет на единство команды.

В процессе становления и развития спортивная команда приобретает различные групповые свойства и качества. Одно из таких качеств- сплоченность. Оно может иметь как положительную, так и отрицательную направленность. Если сплоченность направлена на значимые и приносящие пользу как спортивной команде, так и каждому ее члену цели, то такая сплоченность благоприятно влияет на эффективность спортивной деятельности, способствует достижению высоких спортивных результатов.

В некоторых случаях сплоченность может быть обусловлена корыстными или эгоистическими целями, т. е. носить асоциальный характер. Это – псевдо сплочённость. Деятельность такой команды не может быть эффективной, не способствует достижению поставленных целей, проявлению мотивации на достижение победы, показу красивой нацеленной на успех игры.

Современная социальная психология обладает значительным арсеналом различных методов и методик, число которых продолжает расти. К известным методикам следует отнести социометрию, систему взаимооценок и самооценок, различные «рейтинговые» шкалы, социодраму, наблюдения, беседы, интервью, анкеты.

В заключение необходимо сказать, что все личностные качества спортсмена и тренера, находясь в сложном взаимодействии, по-разному проявляются в различных ситуациях, создают мир отношений, который в одних случаях помогает успешному развитию деятельности и способностей тренера и спортсменов, а в других тормозит это развитие. Все сказанное приобретает особую остроту в спорте высших достижений, так как в этой сфере деятельности наиболее важно знать, как сформировать позитивные межличностные отношения в команде, как избежать конфликта или выйти из него, как создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы успешному формированию мотивации спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов.