

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА ПО
ПОВЫШЕНИЮ СПЛОЧЕННОСТИ НА ПРИМЕРЕ ДЕТСКОЙ
ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ «СОКОЛ» (САРАТОВ)»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 206 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кузьмичева Дмитрия Александровича

Научный руководитель
кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

В условиях быстро меняющегося мира повсеместно востребованными стали лидерские качества, которые, по мнению большинства, являются залогом успеха. Востребованы они практически в любом виде деятельности, их развитием занимаются во всех психологических центрах, часто не обращая внимания на то, что лидерами могут быть не все.

Вопросы сплоченности, взаимодействия между игроками в одной команде интересуют ученых, таких как И.П. Волкова¹, Г.Д. Горбунова² и других тренеров, спортивных психологов и самих футболистов. После каждого соревнования происходит анализ удачных и неудачных игр. Помимо общих для индивидуальных и командных видов спорта характеристик психологии победителей, командная психология обладает рядом особенностей, таких как психологический климат внутри группы, сплоченность, взаимопонимание между спортсменами, сыгранность, взаимовыручка. Особую роль для командного спорта играет межличностное взаимодействие, в котором лидерам отводится особая роль.

Актуальность исследования. В футболе акцент также делается на развитии лидерских качеств, но более важен стиль руководства игроков, так как игроки являются друг для друга в одной команде и добиваются успеха вместе. Качества, которые они проявляют в условиях соревновательной деятельности, могут быть направлены на сплоченность в этой борьбе или на желание выделиться и отпраздновать собственный успех. Осознание того, что невозможно быть лучшим футболистом в одиночку и в дополнение к успеху других игроков, которые дают возможность забить голы лучшему игроку, является важным стилем лидерства. Продемонстрированные качества могут, как способствовать успеху, так и нарушать сплоченность в борьбе.

¹ Волков, И.П. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / И.П. Волков. М.: Советский спорт, 2015. 156 с.

² Горбунов, Г.Д., Гогонов, Е.Н. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогонов. М.: Академия, 2019. 378 с.

Следовательно, актуальным является исследование, направленное на выявление стиля лидерства, способствующего сплочению игроков и предопределяющего успешность спортивной деятельности.

Проблема исследования. Поставленную задачу сплочения команды, невозможно решить без повышения психологической компетентности, изучения теорий лидерства, использования опыта коллег, изучающих этот вопрос. Однако, несмотря на изучение данного вопроса со стороны ученых, практиков спорта остаются не решенные вопросы. А если учесть, что человек является биосоциальным существом со своим характером, амбициями, претенциозностью и т. д., то это особенно заметно в спортивной команде, поэтому актуальным является изучение проблемы роли лидера в спорте.

Считаем возможным решить вышеприведенную проблему, изучив и представив научные труды по формированию лидерских качеств спортсменов, исходя из современных требований спортивной подготовки.

Означенное проблемное направление послужило нам в постановке **цели исследования:** выявление лидеров и их стиля лидерства в футбольной команде для развития сплоченности у футболистов подросткового возраста на примере детской футбольной команды «Сокол» (Саратов).

Объект исследования: развитие сплоченности игроков среднего школьного возраста.

Предмет исследования: программа психологического тренинга по повышению сплоченности игроков подросткового возраста детской футбольной команды «Сокол».

Гипотеза исследования. Мы выдвинули предположение, что психологические тренинги способствуют формированию лидерских качеств и его стиля, для установления здоровых отношений в группе спортсменов, необходимых для разрешения скрытых и открытых конфликтов, повышающих сплоченность в группе для достижения общегрупповых целей.

Исходя из поставленной цели и гипотезы, в работе ставятся следующие **задачи исследования:**

1. Рассмотреть на основе теоретического анализа литературы особенности проявления лидерства, его стили и специфику межличностного взаимодействия в спортивной команде.
2. Выявить лидеров и установить их стиль лидерства, изучить особенности межличностного взаимодействия не занимающихся и занимающихся футболом подростков 10-11 лет.
3. Разработать и внедрить программу психологического тренинга по повышению сплоченности команды для футболистов среднего школьного возраста.

В процессе решения поставленных задач в работе использовались следующие **методы исследования:**

1. Анализ научной и научно-методической литературы.
2. Тестирование (психодиагностическая диагностика).
3. Педагогический эксперимент (проведение психологического тренинга).
4. Методы математической статистики.

Теоретическая значимость исследования. В результате исследования были получены новые данные об эффективности применения программы психологического тренинга, направленного на развитие навыков межличностного взаимодействия, сплочение команды юных футболистов среднего школьного возраста.

Практическая значимость исследования. Результаты данной работы могут быть использованы футбольными тренерами, преподавателями физической культуры в общеобразовательных учреждениях, спортивными психологами с целью повышения эффективности работы в тренировочной и соревновательной деятельности.

Структура и содержание выпускной квалификационной работы.

Работа состоит из введения, двух глав (теоретической и экспериментальной), заключения, практических рекомендаций и приложения. Список использованной литературы содержит 69 источников. Работа иллюстрирована таблицами с результатами педагогического исследования и рисунками.

Основное содержание работы

В процессе решения поставленных цели и задач в работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научной и научно-методической литературы.
2. Тестирование (психодиагностическая диагностика).
3. Педагогический эксперимент (проведение психологического тренинга).
4. Методы математической статистики.

Анализ научной и научно-методической литературы применялся в качестве основного на всех этапах работы, так как с его помощью была сформулирована тема исследования, ее актуальность и состояние в момент написания выпускной квалификационной работы для определения перспектив внедрения в практику результатов исследования. Изучение литературных источников и их анализ способствовали формулированию цели и постановки задач. В основу анализа научной и научно-методической литературы легли работы авторов, которые провели анализ существующих теорий лидерства. Г. Айзенка³, который, на основе своих исследований, разработал методику изучения свойств темперамента. К. Левина. Большой вклад в изучение стилей лидерства внес Блейк-Моутон⁴, однако в спортивной деятельности его типология больше подходит для менеджеров спортивных команд, но не для игроков.

Важную роль использование этого метода сыграло в начале работы, так как дало основание определения проблемы, способствовало оценке и обобщению опыта ведущих ученых, которые активно разрабатывали тему исследования, методического опыта специалистов-практиков, а также формулированию гипотезы, определению объекта и предмета исследования. Для решения выявленных в исследовании проблем в спортивной подготовке юных футболистов был проведен анализ научной, инновационной научно-

³ Айзенк, Г.Ю. Структура личности / Г.Ю. Айзенк. СПб.: Питер, 1999. 363 с

⁴ Лузаков, А.А. Субъективная категоризация в управленческом взаимодействии (опыт использования методики «поведенческий дифференциал менеджеров») / А.А. Лузаков // Личность и бытие: субъектный подход: материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. - М., Краснодар, 2013. С.164-166.

педагогической, учебно-педагогической, психологической отечественной литературы, в результате чего была разработана программа психологического тренинга, способствующая развитию лидерских качеств и коррекции их стиля лидерства у участников исследования.

Тестирование (психодиагностическая диагностика) заключалось в анализе самооценки и уровня притязаний спортсменов. Была использована методика «Шкала самооценки и уровня притязаний» Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн, модифицированная А.М. Прихожаном. Методика Дембо-Рубинштейн была модифицирована автором работы с целью выявления следующих качеств:

- успешность;
- авторитет у тренера/педагога;
- авторитет у сверстников и уверенность в себе.

Выбор характеристик основывался на определении понятия лидер и проявлении лидерских качеств в группе. При этом эта методика позволяла рассматривать изучаемые качества с точки зрения самооценки на настоящий момент времени и притязаний юного спортсмена в будущем.

Педагогический эксперимент заключался в проведении психологического тренинга, который представлял собой форму групповой работы, соединяющей воедино теорию и практику, направленной на формирование сплоченности в команде.

В тренинге группа представляла собой миниатюрную модель общества, отражающего модель внешнего мира, поэтому переживания, вызванные в искусственно создаваемой среде, вполне могли переноситься во внешний мир. Тренинг давал возможность получения обратной связи и поддержки от участников тренинга, имеющих общие проблемы. В группе в обстановке доверия, участники (члены команды) обучались новым умениям, могли экспериментировать, и за счет этого происходило накопление нового опыта, участники раскрывали свои способности, познавали себя. Наблюдая

происходящие в группе взаимодействия, участники идентифицировали себя с другими членами, могли использовать установившуюся эмоциональную связь при оценке собственных чувств и поведения. Обратная связь способствовала развитию рефлексии. Значимая обратная связь оказывала влияние на оценку себя, своих установок, поведения, развития самосознания, в целом, на формирование Я-концепции.

После выполнения упражнения проводился шеренг, представляющий собой обратную связь каждого участника тренинга группе, что способствовало осознанию и развитию рефлексии.

Методы математической статистики – это метод для расчета средних величин, стандартного отклонения, расчета достоверности различий изучаемых показателей. Для выявления достоверности различий результатов в тестировании был рассчитан Т – критерий Стьюдента и проведено сравнение с граничным критерием при 0,05 уровне значимости:

$$t = M1 - M2 / \sqrt{(m1^2 + m2^2)}.$$

Где:

M1 – средняя арифметическая сравниваемой совокупности (группы) на начало эксперимента;

M2 – средняя арифметическая сравниваемой совокупности (группы) по окончанию эксперимента;

m1 – средняя ошибка первой средней арифметической;

m2 – средняя ошибка второй средней арифметической.

Исследование проводилось в четыре взаимосвязанных этапа, в период с сентября 2020 года по март 2021 года.

На первом этапе (сентябрь – октябрь 2020 года) был проведен анализ научно-методической литературы, который окончательно сформулировал

тему исследования, его актуальность. Были рассмотрены вопросы лидерства и стиля лидерства в футбольной команде с целью изучения особенностей межличностных отношений на основе научно-методической и специальной литературы. Определялись цель, задачи, методы исследования, а также разрабатывался план организации и проведения педагогического исследования.

На втором этапе (ноябрь – декабрь 2020 г.) была проведена обработка показателей психодиагностики, полученных в экспериментальной части исследования. Помимо этого была разработана программа по развитию лидерских качеств футболистов с учетом воздействия их стиля лидерства на межличностные отношения в команде. Был организован и проведен основной педагогический эксперимент с целью определения лидеров и анализа их стиля. Для этого были сформированы две группы детей среднего возраста для изучения психологических особенностей межличностных отношений.

Экспериментальная группа состояла из футболистов 10-11 лет. В работе участвовали 11 человек. Все они занимаются в ГАУ СО «СШОР по футболу «Сокол» г. Саратова. Контрольная группа состояла из учеников МАОУ «Гимназия №3» г. Саратова. В работе участвовали 17 человек. Учатся в одном классе не менее 3 лет. Все исследуемые мужского пола.

Тренеры и учителя в тестировании не участвовали.

На третьем этапе (январь – февраль 2021 года) была разработана и апробирована программа психологической подготовки, целью которой являлось развитие лидерских качеств с учетом влияния стиля лидерства на особенности взаимодействия в футбольной команде.

На четвертом этапе (февраль – март 2021 года) результаты, полученные в ходе исследования, были подвергнуты методу математической статистики, благодаря которому были сформулированы основные выводы эксперимента и оформлена выпускная квалификационная работы согласно требованиям.

Изучение уровня самооценки и уровня притязаний по методике проводилось по параметрам:

- успешность;
- авторитет у тренера (оценка как лидера-исполнителя (строго и в срок, выполняющий возложенные на него обязанности));
- авторитет у сверстников (оценка как лидера-организатора (планирование выполнения работы и распределение обязанностей между членами команды));
- уверенность в себе.

Средние значения уровня оценки себя как успешного футболиста, авторитета у тренера имеют оптимальный уровень оценки, то есть спортсмены направлены на личностный рост.

Нереалистичный уровень притязаний является показателем, что дети среднего школьного возраста не умеют правильно ставить перед собой цели. С одной стороны, считается, что хорошо иметь завышенные цели, с другой стороны, эти цели могут быть настолько переоценены, что их невозможно достичь. Понимание, что цель не достижима, снижает мотивацию к занятиям, вызывает стресс, неконструктивное поведение, например, чрезмерную агрессию. Такие показатели можно объяснить недостатком жизненного опыта и амбициозностью юных футболистов, что характерно для данного возраста.

Исследование показало, что желание быть лидером в этом возрасте имеет большое значение. Спортсмены, тренирующиеся на постоянной основе в составе футбольного клуба, уже считают себя особенными, выделяются из общей массы детей, гордятся собой, тем, что относят себя в элите. Желание

школьников быть лидерами более болезненно, поэтому эти дети могут заменить ценности, они начинают курить, вести себя агрессивно и т.д.

Определим достоверность различий стилей лидерства. В работе мы выделяли их два:

1. Стиль лидера-исполнителя, который в соответствии с указаниями и в срок выполняющий возложенные обязанности которому соответствовала шкала авторитет у тренера в методике Дембо-Ррубинштейн.
2. Стиль лидера-организатора, которому свойственно планирование выполнения работы и распределение обязанностей между членами команды, т.е. этому стилю соответствует шкала авторитет у сверстников.

Степень удовлетворенности, конфликтности и сплоченности в группе по предложенному методу оценивалась по десятибалльной шкале.

Достоверность различий была получена только по одному показателю в оценке сплоченности своей группы. Достоверность различий показывает, что футболисты более дифференцированы, чем школьники. Хотя у испытуемых контрольной группы есть конфликты в классе, они направлены к конфликтам между микрогруппами и детьми, которые особенно стараются следовать указаниям учителей. Исследование показало, что школьники в большей мере обладают стилем лидера-исполнителя.

Футболисты чувствуют себя обособленными в большей степени в команде, они разобщены. Это может означать, что в команде идет сильная конкуренция, где каждый спортсмен пытается выделиться, даже если футбол – это командная игра. Доминирующим стилем лидера-организатора является стремление выделиться, проявить себя на фоне команды и общего успеха, возможно, также игнорируя других. Поскольку сплоченность в игре имеет большое значение для команды, присутствие нескольких лидеров не должно мешать достижению поставленного результата. Лидеры должны стремиться к

достижению общей цели, а не личной выгоды. Поэтому было решено провести психологический тренинг для сплочения команды.

При составлении программы психологической подготовки (тренинга) основное внимание было обращено к общим принципам и правилам выполнения групповой работы, мы опирались на уже имеющийся практический опыт.

Во вводной части давалась концепция тренинга, разъяснялись цели и задачи, устанавливались правила участия. В основной части проводилась процедура знакомства, и давались упражнения, направленные на укрепление доверия и решения задач по сплочению футболистов. В заключительной части делались анализы, высказывались инсайты, подводились итоги проделанной работы.

Испытуемые экспериментальной группы по-разному, но положительно ответили на первый вопрос. Были эмоциональные высказывания, например, «Мне очень понравилось», «Было весело», «Нормально», «Было легко». Они обнаружили, что научились делиться впечатлениями, стали более расслабленными, более открытыми, свободно смотрели в глаза.

На вопрос об изменениях, которые ощущали участники, некоторые ребята отметили положительный сдвиг: «Стало легче». Остальные отметили, что они и так комфортно себя чувствовали. Один участник сказал, что ему «все равно».

Учитывая результаты исследования и ответы на вопросы испытуемых экспериментальной группы во время тренинга, можно сделать заключение о его положительном воздействии на формирование сплоченности в футбольной команде.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проведенный теоретический анализ научно-методической, специальной и методической литературы показал, что межличностное взаимоотношение, в котором их лидеры играют особую роль, являются важной составляющей для футбольных команд. Поскольку их стиль лидерства влияет на поведение игроков и управляет ими для достижения общей цели. Однако, когда в команде несколько или более лидеров, они начинают соперничать друг с другом, чем нарушают общекомандное взаимодействие, не давая возможности добиться поставленной цели. Подростки развиваются по возрасту, желание быть лидером в раннем подростковом возрасте имеет большое значение. Однако спортсмены более реалистично оценивают себя, чем школьники.

Детальный анализ стилей лидерства выделил два значения, которые являются значимыми не только для детей среднего школьного возраста, но также для взаимодействия в коллективе: лидер-исполнитель, который строго и вовремя выполняет свои обязанности, и лидер-организатор, который способен планировать работу и распределение обязанностей между членами команды. Исходя из комплексного подхода к психодиагностическим методам, эффективнее применять приемы, направленные на выявление лидеров, их качеств и изучение атмосферы в футбольной команде. При выявлении неблагоприятного воздействия лидерства или его стиля в футбольной команде целесообразно применение психологического воздействия как фактора, повышающего сплоченность в команде для достижения общекомандных целей.

2. На основе педагогического исследования были определены лидеры и установлен их стиль лидерства, изучены особенности межличностного взаимодействия среди групп школьников и футболистов от 10 до 11 лет. Представители контрольной группы (школьники) чувствовали

себя более успешнее, чем футболисты. По результатам исследования данный показатель у них выше, чем у учеников $83 \pm 23,3$ балла и $71 \pm 12,5$ балл. Однако футболисты более реалистичны, так как сочетают свой успех с победами в соревновательной деятельности. Школьники часто субъективны в оценке, которая может быть связана с субъективной оценкой учителей/родителей, которые пытаются повысить мотивацию к обучению, что подтверждается результатами исследования других авторов.

Результаты исследования показали, что школьники претендуют на роль лидеров-исполнителей, а футболисты – лидеров-организаторов. Право на признание авторитета педагогов достоверно выше у учащихся.

3. Внедрение психологического тренинга по развитию сплоченности в команде футболистов дало положительный эффект, так показатель сплоченности после тренинга достоверно повысился с $4,49 \pm 2,44$ балла до $8,73 \pm 1,35$ баллов. Это способствовало росту показателей спортивной деятельности.

Таким образом, гипотеза исследования была подтверждена, так как она основана на детальном изучении концепции лидерства и его стилей, своевременной диагностике неконструктивных лидерских качеств с точки зрения влияния на сплоченность и эффективном методе работы с футбольной командой. Предложенный психологический тренинг подводит игроков к новым приемам межличностного общения, которые могут быть использованы для достижения успеха и общекомандных целей.