

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 ИГРОКОВ
ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА «СПАРТАК» ТАМБОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Победимова Владимира Павловича

Научный руководитель

старший преподаватель

_____ О.В. Дергунов

подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат философских наук

доцент

_____ Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов, 2023

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В условиях стремительно меняющегося мира повсюду востребованными стали лидерские качества, которые согласно суждению многих считаются задатком преуспевания. Востребованы они почти в каждом виде деятельности, их развитием занимаются почти во всех психологических центрах, даже с учетом и осознанием того, что лидером может быть не каждый. В футболе также формирование лидерских качеств играет не мало важную роль и им уделяют особое внимание, однако наиболее значимым аспектом является проявляемый игроками стиль лидерства в таких моментах как: тренировочный процесс, соревновательный процесс и процесс во время их коммуникации друг с другом на поле и за его пределами, так как в одной команде игроки играют вместе и добиваются совместного успеха и выявленные лидеры должны влиять положительно на результаты всего коллектива и индивидуальные показатели каждого игрока.

Сплоченность и взаимодействие между игроками в одной команде интересуют ученых, таких как И.П.Волкова, Г.Д.Горбунова, а так же и других специалистов, спортивно-ментальный тренеров. По окончании этапа соревновательной деятельности происходит подведение итогов удачных и неудачных игр. Помимо общих для индивидуальных и командных видов спорта характеристик психологии победителей, командная психология выделяется особой спецификой, такой как психологическое настроение внутри коллектива, единство, взаимопонимание между собой, общая цель, сыгранность, взаимовыручка. Важной ролью для командных видов спорта являются межличностные взаимодействия, где все на себя берут лидеры коллектива. Большинство считают, что поведение лидеров влияет на поведение игроков, а оно в свою очередь управляет ими в процессе достижения командной цели, и в конечном итоге оно влияет на результат команды в конечном итоге. Достоверно известно, что собрав команду только

лишь из лучших игроков всемирного футбола, это не гарантирует того, что она добьется наивысших результатов. Наоборот, так как в этих командах зачастую возникает конфликт среди лидеров, а где нет единого коллектива чаще бывают проигрыши. Фактические возможности команды, ее потенциал по всем критериям, прямо зависят от ее единства и от умения налаживать отношения внутри команды. Чем лучше взаимодействие между футболистами в команде, тем выше командный потенциал, тем выше вероятность одерживать победы, независимо от исполнительского мастерства отдельных ее игроков.

Кроме того, каждый лидер имеет свой собственный стиль, он может внедрить группе свои условия и не учитывать мнение своих партнеров по команде. А может вести себя иначе, в решении конкретных вопросов положиться и довериться мнению других. Стиль лидерства может мешать построению конструктивного взаимодействия в команде, а может способствовать более эффективному и успешному отношению внутри коллектива.

Партнеры по команде должны не только иметь одну общую цель, но и поддерживать свою репутацию, уважать друг друга, но и совместно совершенствоваться и принимать другого. Для них очень важно научиться считывать друг с друга информацию на невербальном уровне в процессе игры, угадывать намерение игрока по незначительным изменениям в позе и движениях, взаимодействовать на футбольном поле между собой таким образом, чтобы понимать других игроков и быть понятыми для них. Тогда взаимодействия могут перейти от неправильных и хаотичных к предсказуемым, намеренным и логичным.

На создание результативно и хорошей команды уходит очень много времени. Итог этой работы зависит от ментальной культуры каждого игрока, специалиста и других людей, которые работают с командой. Поставленную задачу сплочения команды, нельзя решить без улучшения работы над

психологической компетентностью, изучения теорий лидерства, внедрения опыта коллег, изучающих и сталкивающихся с этим вопросом.

Проблема исследования. В связи с тем, что лидеры команды, с одной стороны могут вдохновлять и мотивировать игроков, то с другой стороны, некоторые лидеры могут навязчиво внушать свою точку зрения другим, противиться и бороться с признанными лидерами, вносить хаос в структуру футбольной команды. Главным фактором становится выявление и определение их индивидуального стиля лидерства, определяющего межличностное взаимодействие игроков футбольной команды, с целью улучшения ментального климата, повышения взаимодействия среди партнеров по команде, снижение уровня конфликтности, что присуще успешным командам. Следовательно, тема исследования актуальна.

Объект исследования: развитие сплоченности игроков футбольной команды.

Предмет исследования: программа ментальных тренингов по повышению сплоченности в футбольной команде игроков в подростковом возрасте, тренирующихся в ФК «Спартак» Тамбов.

Цель исследования. Выявление лидеров и их стиля лидерства в футбольной команде для развития сплоченности у футболистов подросткового возраста команды ФК «Спартак» Тамбов.

Гипотеза исследования. Ментальные тренинги способствуют формированию и улучшению лидерских качеств и его стиля, для установления здоровых отношений в коллективе спортсменов, необходимых для разрешения скрытых и открытых конфликтов, улучшающих сплоченность в группе для достижения общегрупповых целей и задач.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть теории лидерства, его стили и особенности межличностного взаимодействия у спортивного коллектива в подростковом возрасте.

2. Выявить лидеров и установить их индивидуальный стиль лидерства, изучить особенности межличностного взаимодействия не занимающихся и занимающихся футболом подростков.
3. Разработать и внедрить программу психологического тренинга по улучшению сплоченности команды для футболистов подросткового возраста.

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

1. Анализ научной и научно-методической литературы.
2. Психодиагностические методы.
3. Формирующий эксперимент (проведение психологического тренинга).
4. Методы математической статистики.

Теоретическая значимость. В результате исследований получены новые данные об эффективности программы ментального тренинга по развитию навыков межличностного взаимодействия, направленных на сплочение команды юных футболистов 10 – 11 лет.

Практическая значимость. Результаты данной работы могут быть использованы футбольными специалистами, преподавателями физической культуры в общеобразовательных учреждениях, спортивно-ментальными тренерами с целью улучшения и повышения эффективности работы в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Структура работы. Работа изложена на 52 страницах текста. Работа состоит из введения, трех глав и заключения. Список использованной литературы составляет 54 источников. В работе содержатся таблицы, рисунки и приложения.

Основное содержание работы

Исследование проводилось в четыре этапа, в период с сентября 2022 г. по март 2023 г.

На первом этапе (сентябрь-октябрь 2022 г.) был проведен анализ научной и научно-методической литературы, в результате которого была окончательно сформулирована тема исследования, ее актуальность, рассмотрены вопросы лидерства и стилей лидерства в футбольной команде с точки зрения изучения особенностей межличностных отношений.

Были определены цель, задачи, подобраны методы исследования, а также разработан план организации и проведения исследования.

На втором этапе (ноябрь-декабрь 2022 г.) проводилась обработка данных, полученных в экспериментальной части исследования юных футболистов, была разработана программа по развитию лидерских качеств футболистов с учетом влияния их стиля лидерства на межличностные отношения в команде. и был организован. Для выявления лидеров и изучения их стиля, исследования психологических особенностей межличностных отношений были отобраны две группы детей раннего подросткового возраста.

Экспериментальная группа: спортсмены футболисты 10-11 лет. В работе участвовали 11 человек. Все они занимаются в ФК «Спартак» г.Тамбов не менее 2 лет. Все испытуемые мужского пола.

Контрольная группа: ученики МАОУ «СОШ №33» (г. Тамбов, ул. Гастелло,38) третьего класса. 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 2023 г.) разработана и внедрена программа психологического тренинга, направленная на развитие лидерских качеств с учетом влияния стиля лидерства на особенности взаимодействия в футбольной команде.

На четвертом этапе (февраль-март 2023 г.) выполнялась работа по окончательному анализу результатов исследования, формулированию выводов и написанию работы.

Основное содержание работы

По методике исследование самооценки и уровня притязаний проходило по следующим параметрам: успех; авторитет тренера (оценка как лидера исполнителя, строго исполняющего свои обязанности); авторитет у сверстников (оценка как лидера-организатора работы и распределения обязанностей между членами команды) и уверенность в себе.

По данным оценки уверенности в себе, самооценка авторитетов сверстниками, уверенность в себе у юных футболистов завышена. Этот факт показывает, что они психологически незрелы и не могут оценивать свои результаты в сравнении с другими.

В группе есть спортсмен, который поставил самый высокий балл, что говорит о неадекватной оценке себя, так как больше стремиться уже некуда. Такие спортсмены часто становятся причиной конфликтов в группе, так как при неудачах ищут виновных и приписывают успехи только себе.

Если тренер имеет авторитет, то уровень притязаний будет максимальным. Притязания по трем параметрам из четырех нереалистичные, они завышены. Отношение к собственным возможностям не критическое. Уровень притязаний нереален и показывает, что ранний подросток просто еще недостаточно хорошо понимает и умеет ставить свои цели. Завышенные цели - это хорошее дело, с другой стороны они могут быть настолько завышены, что будут невыполнимыми. В результате понимание невыполнимости цели снижается мотивация к занятиям, проявляется стресс и неконструктивное поведение, например чрезмерная агрессия.

Такие показатели можно объяснить недостатком жизненного опыта и амбиций юных футболистов, что характерно для данного возраста.

В начальной школе (среди школьников) самооценка завышена по критериям успеха, авторитета педагога и уверенности в себе. Учителя любят похвалить учеников даже тогда, когда они этого не заслужили или их заслуги незначительны. Это повышает мотивацию к занятиям по их мнению. Но

результаты исследования показали, что такое поведение педагогов негативно сказывается на адекватной оценке своих ошибок, неудач у спортсменов. Они так же становятся невосприимчивы к замечаниям и оценке окружающих.

В данном случае, в качестве оптимального показателя для личностного роста выступает параметр авторитет. У школьников в классе уровень влияния более реалистичный, при этом необходимо обратить внимание на то, что уровень притязаний близок к наивысшей отметке (100 баллов) и характеризуется как нереалистичный, говорит о неуверенности в себе или постановке завышенных целей.

В экспериментальной и контрольной группе сравниваются показатели уровня самооценки, притязаний.

Достоверные различия получены по двум показателям самооценки успешности и авторитета тренеров. Возможно, это объясняется тем фактом, что школьники чувствуют себя более успешными по сравнению с юными футболистами, ведь футболисты связывают свой успех непосредственно с выигрышами на играх.

Школьники чаще всего оценивают себя субъективно из-за того, что их оценка связана с тем как их оценивают родители и учителя, а те в свою очередь зачастую преувеличивают и достижения и захваливают их, стараясь таким образом повысить их мотивацию.

Показатель «авторитет у педагогов» достоверно выше у школьников. Данное различие объясняется тем что тренера более критичны нежели учителя, ведь они ждут от футболистов конкретный результат, а его не так просто показать в условиях соревновательной деятельности, особенно в командном виде спорта. Учителя, имеют больше шансов на признания их авторитета в глазах школьников.

В целом по уровню доверия к сверстникам и уверенности в себе достоверных различий не наблюдается. В этом возрасте у всех подростков возникает желание быть лидером среди сверстников.

В данном возрасте, стремление быть лидером имеет большое влияние. На сегодняшний день спортсмены, которые являются членами футбольного клуба, уже считают себя особенными, выделяются из общей массы детей и гордятся собой. Для многих школьников стремление к лидерству является болезненным. Поэтому они могут подменять ценности, курить и вести себя агрессивно.

Рассмотрим достоверность различий стилей руководства. Из них в работе мы выделили два:

1. Стиль лидера-исполнителя, который выполняет свои обязанности согласно указаниям и в указанный срок;
2. Стиль лидера-организатора, который планирует выполнение своей работы и умеет распределить обязанности между членами команды.

Футболисты больше всего определяют себя лидерами среди сверстников, занятия футболом выделяют их среди сверстников, занятие футболом делает из них звезд. Они пользуются особым отношением не только среди сверстников, но и среди взрослых. В целом они также как и школьники притязают на лидерство среди сверстников, но достоверности различий в показателях стиля лидера не обнаружено.

Подводя итог всему вышесказанному, мы должны отметить следующее: подростки развиваются в соответствии с возрастом. Дети в этом возрасте стремятся быть лидерами среди сверстников. Спортсмены, как правило, имеют более адекватную оценку себя и ставят перед собой гораздо более реалистичные цели. Реалистичность постановки целей среди футболистов связана с тем что они имеют практический опыт оценки своих качеств, у школьников же нет такого опыта в соревновательной деятельности.

При определении влияния стилей лидерства на сплоченность группы была выбрана методика Гильбух Ю.З. «Мой класс», которая отражает степень удовлетворенности школьной (спортивной) жизнью, уровень конфликтных

ситуаций в классе и команде по тому, как это качество отражается в сознании участников.

При использовании данной методики степень удовлетворенности, конфликта и сплоченности группы оценивается по десятибалльной шкале. Видно, что средняя оценка удовлетворенности спортсменами в футбольной команде находится на уровне максимума и это дает нам возможность сказать об их удовлетворенности работой команды. Негативные эмоции, конфликтность которые испытывают участники опроса, ниже среднего. Что даёт вам возможность сделать вывод, что в команде есть конкуренция, возможно наличие каких-то неразрешенных конфликтов. Только два спортсмена дали низкую оценку конфликтности, по мнению же пяти спортсменов из команды конфликтность имеет балл чуть выше среднего.

По мнению ребят, средняя оценка сплоченности очень высокая. Однако двое спортсменов оценили общую оценку довольно низко, а два спортсмена - совсем невысоко (2 и 4 балла), их оценка конфликтности (6 баллов). Однако, остальные ребята считают команду очень сильной и дружной.

По мнению большинства опрошенных, уровень удовлетворенности школьной жизнью в среднем классе достаточно высокий. Однако есть один человек, который не может себя чувствовать комфортно в этом классе. В коллективе часто бывают конфликты, такой вывод можно сделать из того, что учащиеся оценили уровень конфликтности ниже среднего. В 2 балла оценили этот показатель 23% учеников, а 35% дали низкую оценку конфликтности. Только пятеро учеников оценили свой класс по данному параметру, выше среднего.

В целом, по мнению школьников, средний уровень сплоченности в классе находится на уровне средней отметки. Семь учащихся поставили низкие оценки по этой шкале. В результате чего можно сделать вывод, что класс разобщен, школьники общаются по группам и не чувствуют единства всего коллектива.

Согласно данным исследования, достоверность различий была получена только по одному показателю в оценке единства группы.

Результаты показывают то, что футболисты более разобщены по сравнению со школьниками. Если в классе есть конфликты, они направлены на споры между микрогруппами и на тех ребят из класса с большей активностью выполняют задания учителей, это связано с тем, что из исследования было установлено что у школьников, преобладает стиль лидера-исполнителя.

Несмотря на то, что футбол является командной игрой, каждый в команде пытается проявить, заявить о себе. Постоянно чувствуется конкурентная борьба между футболистами, в связи с этим они в большей степени чувствуют разобщенность в команде. В футбольной команде преобладает стиль лидера-организатора, он формирует желание выделиться, возможно, и за счет игнорирования других.

Для команды футболистов очень важна сплоченность в игре, наличие нескольких лидеров не должно мешать достижению результата. Не должно быть лидеров, которые бы руководствовались только собственными интересами. Важно наличие лидеров, которые бы побуждали других к достижению общей цели. И поэтому было принято решение о проведении тренинга для сплочения команды.

Программа психологического тренинга была составлена на основе общих принципов и правил проведения групповой работы, опираясь уже имеющийся опыт практики. Всего на тренинг было отведено 30 минут перед тренировками в течение недели.

Основная часть тренинга состояла из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Во вводной части были даны понятия о тренинге, а также определены цели и задачи, которые необходимо выполнить.

Основная часть мероприятия состояла из процедуры знакомства и упражнений, направленных на установление доверия и решение задачи, направленной на сплочение футболистов.

В заключительной части был проведен анализ, оглашены инсайты, а также сделаны выводы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщенный теоретический анализ литературы позволил выявить, что важная роль для футбольных команд в межличностном взаимодействии принадлежит лидерам. Именно их стиль лидерства оказывает влияние на конструирование поведения футболистов и управляет им в достижении общей цели. Однако когда в команде есть несколько или более лидеров, они начинают соперничать друг с другом, что нарушает общекомандное взаимодействие и не дает возможности достичь поставленной цели.

Подробный разбор стиля лидера помог выделить два ключевых момента, которые важны как для подросткового возраста, так и взаимодействия в команде: лидер-исполнитель строго выполняет свои обязанности. Лидер-организатор способен планировать выполнение работы и распределять задачи между членами команды.

В соответствии с комплексным подходом психодиагностических методов наиболее эффективно применение методик, направленных на выявление лидеров, их качеств и атмосферы в футбольной команде. Психологическое воздействие необходимо при выявлении неблагоприятного влияния лидерства или его стиля в футбольной команде. Это способствует повышению единства команды для достижения общекомандных целей.

На основании проведенного исследования было установлено, что подростки развиваются в соответствии с возрастом, желание быть лидером в раннем подростковом возрасте имеет большое значение. Более реалистично оценивают свои возможности и способности спортсмены, нежели школьники. Школьники в подростковом возрасте чувствуют себя более успешными, чем юные футболисты. Этот показатель у них достоверно выше по сравнению со школьниками $83 \pm 23,3$ и $71 \pm 12,5$. В то же время у футболистов он более реалистичный, так как они связывают свои успехи с выигрышами в соревновательной деятельности. Обычно, у школьников это субъективная

оценка. Она может быть связана с субъективными оценками учителей, и их стремлением повысить мотивацию к обучению с помощью похвалы.

Показатель «авторитет у педагогов» достоверно выше у школьников $77*_{\pm 21,4}$ и у $67*_{\pm 23,4}$ футболистов. Тренеры более критичны, чем учителя в школе, потому что требуют конкретных результатов от футболистов, которые не так просто показать в быстро меняющихся условиях игры, соревновательной деятельности. Еще одним стрессом дляказания высоких результатов является то, что футбол - это командная игра и действия других игроков предсказать невозможно.

Исследование показало, что школьники хотят быть лидерами-исполнителями, а спортсмены лидерами-организаторами. Учителя, которые претендуют на роль авторитетов в глазах школьников, имеют больше шансов на признание их авторитета. Учащиеся знают, что они могут получить более высокие оценки, выполняя поручения учителей, и стремятся к тому, чтобы их заметили учителя. По мнению футболистов, в первую очередь нужно добиться хорошего результата игры. По мнению футболистов, они являются лидерами среди сверстников. Из-за занятий футболом они выделяются среди сверстников, часто их делают звездами, из-за этого к ним формируется особое отношение не только взрослых, но и у ровесников. Дети 10-11 лет в независимости от того занимаются они футболом или нет стремятся к лидерству.

Итак, гипотеза исследования подтвердилась благодаря тщательному изучению понятий лидера и его стиля жизни. Кроме того в основе лежит достаточно эффективная методика работы с футбольной командой для обучения игроков новым методам межличностных коммуникаций, которые способствуют формированию конструктивного поведения участников команды по достижению общекомандных целей функционирования.