

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА  
ПО РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ МЕЖЛИЧНОСТНОГО  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СПЛОЧЕНИЕ КОМАНДЫ  
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10 – 11 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 408 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»  
Факультета физической культуры и спорта

Харковец Даниила Дмитриевича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

О.В. Дергунов

подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
доцент, кан.филос. н.

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов, 2025

## **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время, наш мир развивается очень быстро, и важно иметь лидерские качества, которые помогают нам достичь большого успеха[19]. Лидерские качества востребованы в любом виде деятельности, их развитием занимаются во всех психологических центрах, по большей части не все люди могут быть лидерами. В футболе лидерские качества играют большую роль, так как в одной команде игроки играют друг за друга и добиваются успеха общими силами. Проявляемые качества которые они показывают в условиях конкуренции, помогают сплотить команду, или на желание выделить собственный успех. Понимая, что невозможно быть лучшим футболистом в одиночку и рядом с успешным должны быть другие игроки, которые дают возможность лучшему забивать голы, важным остается стиль лидерства. Качества при этом проявляемые, могут как способствовать успешности, так и мешать сплоченности в команде. Следовательно, актуальным является исследование, направленное на выявление стиля лидерства, способствующего сплочению игроков и предопределяющего успешность спортивной деятельности.

Вопросы сплоченности, взаимодействия между игроками в одной команде интересуют учёных, таких как И.П. Волкова, Г.Д. Горбунова и других тренеров, спортивных психологов и самих футболистов [3,4,5,9]. После каждого соревнований 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 командных видов спорта играет межличностное взаимодействие, в котором особая роль отводится лидерам. Считается, что поведение лидеров оказывает

огромное влияние на поведение футболистов, конструирует его и управляет им в процессе достижения командной цели [32].

Интересный факт, что собрав в одну команду всех звезд футбола, это не даст никакой гарантии того, что эта команда станет успешной. Наоборот в таких командах часто бывают конфликты «лидеров», и из-за этого могут быть проигрыши. Фактические возможности команды, ее потенциал, сплоченность зависят от умения человека напрямую взаимодействовать с командой. Чем лучше взаимодействие между футболистами в своей команде, тем выше потенциал, и выше вероятность победы, независимо от мастерства отдельных ее игроков.

Зачастую, каждый лидер имеет свой стиль, он может диктовать команде свои условия и не прислушиваться к мнению других игроков, а может наоборот, принимать важные решения вместе с командой. Лидерские качества могут мешать конструктивному общению внутри команды, либо наоборот способствовать росту команды.

Члены одной футбольной команды должны не только иметь одну общую цель, но и уметь уважать друг друга и принимать важные решения вместе. Для них очень важно научиться считывать друг с друга информацию на невербальном уровне в процессе игры, угадывать намерение по незначительным изменениям в позе и движениях, взаимодействовать на поле таким образом, чтобы понимать других игроков и быть понятыми. Тогда взаимодействия могут перейти от хаотичных к предсказуемым и намеренным [8, 10].

Психологи отмечают, что команды, которые считаются успешными, имеют:

- Каждый член команды, как на сознательном, так и на эмоциональном уровне имеют общий план решения поставленной цели;

- Четко поставленная цель и задачи на определенное время, в соответствии с планом;
- Понимание стратегии и тактики в соревновательной деятельности;
- Строгая внутренняя дисциплина от каждого игрока, и всей команды;
- Взаимодополняемость и взаимозаменяемость игроков в команде;
- Обдуманное распределение роли между игроками, где каждый на своем месте;
- Общая цель, которая значит больше, чем личные интересы;
- Может брать ответственность за результат каждого игрока на себя.

**Актуальность темы.** Умение создать хорошую команду, это дело не одного дня и не одного года.

Результат этой работы зависит от психологической культуры каждого игрока, тренера и других людей, которые работают с командой. Поставленную задачу сплочения команды, невозможно решить без повышения психологической компетентности, изучения теорий лидерства, использования опыта коллег, изучающих этот вопрос[11].

Зачастую лидеры, могут как вдохновлять и мотивировать команду, так и навязывать свою точку зрения, борясь с признанными лидерами, могут внести хаос в деятельность команды, так же для них становится важным выявление и определение их собственного стиля лидерства, определяющее межличностное отношение членов футбольной команды, с целью повышения психологического климата, сплоченности команды, минимальный уровень конфликтности, это залог успешной команды. Таким образом, тема исследования актуальна.

**Объект исследования.** Развитие сплоченности игроков футбольной команды.

**Предмет исследования.** Программа психологического тренинга по повышению сплоченности в футбольной команде игроков в подростковом возрасте, тренирующихся в ФК «Надежда».

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

**Гипотеза исследования.** 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.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть теории лидерства, его стили и особенности межличностного взаимодействия в спортивной группе в подростковом возрасте.
2. Выявить лидеров и установить их стиль лидерства, изучить особенности межличностного взаимодействия не занимающихся и занимающихся футболом подростков.
3. Разработать и внедрить программу психологического тренинга по повышению сплоченности команды для футболистов подросткового возраста.

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

**Практическая значимость.** Результаты данной работы могут быть использованы футбольными тренерами, преподавателями физической культуры в общеобразовательных учреждениях, спортивными психологами с целью

повышения эффективности работы в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Структура работы.** Работа изложена на 60 страницах компьютерного текста. Работа состоит из введения, трех глав и заключения. Список использованной литературы составляет 39 источников. Работа иллюстрирована девятью таблицами, двумя рисунками и приложением.

## **Основное содержание работы**

В процессе решения поставленных цели 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.

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

В рамках данной работы первый из представленных методов являлся ключевым на всех этапах исследования. Он использовался для формулировки темы, обоснования ее актуальности, анализа текущего состояния и определения потенциала внедрения результатов в практическую деятельность.

Формулирование цели и задач исследования было осуществлено на основе анализа литературных источников. Данный метод позволил определить проблему исследования, оценить и обобщить опыт ведущих ученых и специалистов-практиков, а также сформулировать гипотезу и определить объект и предмет исследования.

В основу анализа легли работы следующих авторов: Е. Жарикова, Е. Крушеницкого, которые провели анализ существующих теорий лидерства. Г.Айзенка, который на основе своих исследований разработал методику изучения свойств темперамента [25]. К.Левина, который разделил лидерство по стилям на авторитарный, демократический и попустительский. Большой вклад в изучение стилей лидерства внес Блейк-Моутон, однако в спортивной деятельности его типология больше подходит для менеджеров спортивных команд, но не для игроков. Для устранения выявленных недостатков в тренировочном процессе юных футболистов, был осуществлен комплексный анализ современных научных работ, включая исследования в области

педагогики, психологии и инновационных методик спортивной подготовки. На основе изученных данных была разработана уникальная тренинговая программа, направленная на формирование лидерских качеств и улучшению индивидуальных стилей лидерства у юных футболистов.

Психодиагностические методы. В данной работе для оценки самооценки и уровня притязаний молодых спортсменов использовалась психодиагностическая методика "Шкала самооценки и уровня притязаний" Т.Дембо и С.Я. Рубинштейн, модифицированная А.М. Прихожан [36].

Автор модифицировал методику Дембо-Рубинштейн для оценки успешности, уважения со стороны педагога, признания сверстников и самоуверенности в себе. Критерии выбора характеристик определялись пониманием лидерства и проявлении его лидерских качеств в команде.

С помощью этого метода можно узнать, как юный спортсмен сам себя оценивает и насколько его цели соответствуют его возможностям. Психологический тренинг представляет собой обучение, включающее теоретическую и практические упражнения, с целью сделать группу людей в настоящую команду. В тренинговой группе создается небольшая модель общества, позволяющая участникам переносить полученные навыки и модели поведения в реальную жизнь. Тренинги дают возможность получить советы и поддержку от коллег, которые сталкивались с аналогичными трудностями.

В группе в обстановке доверия, участники (члены команды) обучаются новым умениям, могут экспериментировать и за счет этого происходит накопление нового опыта, участники раскрывают свои способности, познают себя. В группе люди начинают чувствовать себя частью коллектива и эмоционально сближаются. Это помогает им лучше понимать себя и свое поведение, ориентируясь на чувства и поступки других участников. Обратная связь способствует развитию рефлексии. Значимая обратная связь оказывает

влияние на оценку себя, своих установок, поведения, развития самосознания, в целом, на формирование Я-концепции. После каждого упражнения участники по очереди дают обратную связь — это помогает осмыслить опыт и развивает способность к самоанализу.

Методы математической обработки данных.

Эти методы использовались для расчета средних величин, стандартного отклонения, расчета достоверности различий изучаемых показателей.

Исследование проводилось в четыре этапа, в период с сентября 2017г. по март 2018г.

На первом этапе (сентябрь 2017г. - октябрь 2017г.) был проведен анализ научной и научно-методической литературы.

В ходе работы были окончательно определены тема исследования и актуальность. Проанализированы вопросы лидерства и стилей лидерства в футбольной команды. Сформулированы цель и задачи исследования, подобраны соответствующие методы, а также разработан детальный план его организации и проведения.

На втором этапе (ноябрь 2017г.- декабрь 2017г.) 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 «Надежда» г. Краснодара не менее 2 лет. Все испытуемые мужского пола.

Контрольная группа: ученики СОШ №100 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 2018г. - февраль 2018г.) 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 2018г. - март 2018 г.) выполнялась работа по окончательному анализу результатов исследования, формулированию выводов и написанию работы.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Исследование показало, что подростки развиваются в соответствии с возрастом, желание быть лидером в раннем подростковом возрасте имеет огромное значение. Однако спортсмены более реалистично оценивают себя, чем школьники.

2. Школьники подросткового возраста чувствуют себя более успешными, чем юные футболисты, этот показатель у них достоверно выше, чем у школьников  $83 \pm 23,3$  и  $71 \pm 12,5$ . Однако у футболистов он более реалистичный, так как свой успех они связывают с выигрышами в соревновательной деятельности. У школьников, чаще это субъективная оценка, которая может быть связана с субъективной оценкой учителя / родителей, которые стараются таким образом повысить мотивацию к обучению, что подтверждается результатами исследования у других исследователей.

3. Показатель "авторитет у педагогов" достоверно выше у школьников  $77^* \pm 21,4$  и у  $67^* \pm 23,4$  футболистов. Возможно, тренеры более критичны, чем учителя в школе, так как требуют конкретный результат от футболистов, который не так просто показать в быстроменяющихся условиях игры, в соревновательной деятельности (добавляется стресс), с учетом того, что футбол командная игра, а действия других игроков бывают непредсказуемыми.

3. Результаты исследования показали, что школьники притязают быть лидерами-исполнителями, а спортсмены лидерами-организаторами. Притязания на признание авторитета у педагогов достоверно выше у школьников. Школьники понимают, что, выполняя поручения учителей, могут заработать более высокие оценки и стремятся к тому, чтобы их заметили педагоги. Футболисты считают, что важнее результат игры или исход соревнований.

Футболисты в большей степени определяют себя лидерами среди сверстников. Занятия футболом выделяют их среди сверстников, часто делают их звездами, часто в связи с этим к ним формируется особое отношение не только среди взрослых, но и среди сверстников. Притягают они, так же, как и школьники на лидерство среди сверстников, однако достоверность различий в показателях притязаний на определенный стиль лидерства не обнаружено. Это означает, что все подростки 10-11 лет, занимающиеся и не занимающиеся футболом, стремятся к лидерству.

4. Изучение влияния стиля лидерства на атмосферу в команде, показало, что в команде футболистов показатель сплоченности достоверно ниже  $4,49^* \pm 2,44$ , чем у школьников  $7,42^* \pm 3,4$ . Это означает, что стремление к проявлению качеств лидера-организатора повышает конкуренцию и снижает сплоченность игроков в команде.

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