

**Ю. В. Абросимова**

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

E-mail: [yuliya\\_abrosimova\\_96@mail.ru](mailto:yuliya_abrosimova_96@mail.ru)

## **КОРРЕКЦИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ**

*В данной статье на основании изучения источников по проблеме социально-психологического климата, а также диагностики психологической атмосферы, выявлена актуальность работы, направленная на формирование благоприятного социально-психологического климата в спортивной команде. Для этого была разработана коррекционно-развивающая программа.*

**Ключевые слова:** социально-психологический климат, спортивная команда, спорт.

В любом виде спорта люди объединяются в малые социальные группы. Они достигают успеха благодаря сплоченности, согласованности усилий и, конечно, взаимной поддержке. Можно сказать, что в каждом виде спорта любая спортивная команда представляет собой вид «малой» социальной группы.

Под малой группой в психологии понимается немногочисленная по составу общность людей, члены которой объединены социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном контакте, способствующем возникновению эмоциональных отношений, выработке групповых норм и развитию групповых интересов [1, с. 185].

Формирование благоприятного социально-психологического климата в спортивной команде является важной педагогической задачей тренера. Социально-психологический климат спортивной команды влияет на самооценку спортсменов, характер взаимоотношений друг с другом, на мотивацию. Социально-психологический климат формируется под влиянием групповых эмоций, которые возникают в результате достижения командой неудачи или же наоборот успеха.

Социально-психологический климат группы – важное условие формирования и развития межличностных отношений [2, с. 98].

В исследовании приняли участие 32 спортсмена. Возраст испытуемых – 18-21 год. Для достижения цели была использована методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру).

По результатам исследования с помощью данной методики, можно сделать вывод о том, что в данной группе психологическая атмосфера коллектива имеет среднюю выраженность, в большей степени участники группы склонны положительно оценивать психологическую атмосферу. Преобладают такие положительные качества как теплота и сотрудничество. Исходя из проведённого исследования, мы выявили, что самые низкие показатели – это взаимная поддержка и продуктивность.

Для того, чтобы члены спортивной команды повысили показатели взаимной поддержки и продуктивности, необходимо проводить с ними постоянную работу. Для этого нами была разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на формирование благоприятного социально-психологического климата.

Задачи коррекционно-развивающей программы:

- повышение уровня продуктивности спортсменов;
- развитие коммуникативных способностей;
- развитие взаимной поддержки спортсменов;
- развитие атмосферы доверия в коллективе.

Таблица 1 – Профиль психологического климата по результатам методики у спортивной команды

	1	2	3	4	5	6	7	8	
Дружелюбие			*						Враждебность
Согласие			*						Несогласие
Удовлетворенность			*						Неудовлетворенность
Продуктивность				*					Непродуктивность
Теплота		*							Холодность
Сотрудничество		*							Несогласованность
Взаимная поддержка				*					Недоброжелательность
Увлеченность			*						Равнодушие
Занимательность			*						Скука
Успешность			*						Безуспешность

Таблица 2 – Планирование коррекционной программы

Этап	Цель	Кол-во часов
Вводное занятие	Формирование положительной мотивации к занятиям, разработка правил, ритуалов	1 час
Я и другой	Формирование интереса к личностям других членов группы, рефлексивные процессы	3 часа
Я тебе доверяю!? А ты мне?	Развитие коммуникативных способностей, атмосферы доверия в группе	7 часов
Я открыт для тебя!	Повышение уровня продуктивности спортсменов в команде, развитие экспрессивности и умения выражать свои эмоции и чувства	9 часов
Ты и я – мы команда!	Повышение уровня взаимной поддержки и сплоченности спортивной команды. Сплочение, создание условий для более полного взаимопонимания и получения обратной связи	10 часов
Завершающее занятие	Подведение итогов всего цикла занятий, обобщение полученного опыта	1 час

Основание программы.

Цикл занятий рассчитан на работу со спортсменами 18-21 года, испытывающими трудности в оказании взаимной поддержки другим членам

спортивного коллектива. Занятия проводятся в группе по 10-15 человек, два раза в неделю по 45-50 минут. В целом программа представлена в виде 32-х занятий, и следующим тематическим планированием:

Примерная структура занятия выглядит следующим образом:

1. Приветствие (2-3 минуты);
2. «Разминка», релаксационные упражнения (5-7 минут);
3. Упражнения для создания условий более полного взаимопонимания и получения обратной связи (5-10 минут);
4. Упражнения для тренировки умения находить взаимопонимание в затрудненных условиях (10 -15 минут);
5. Упражнения для групповой сплоченности (10-15 минут);
6. Завершение, подведение итогов, прощание (3-4 минуты).

Упражнения показали свою эффективность при решении задач сплочения команды, тем самым повысив продуктивность командной работы в спорте. Это приводит к тому, что успехи или неудачи отдельных членов спортивного коллектива вызывают сопереживание и искреннее участие большинства членов команды. В благоприятном социально-психологическом климате преобладает бодрый, жизнерадостный тон взаимоотношений между спортсменами, отношения строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности и поддержки. Описание упражнения придерживается следующей схемы: описание самого упражнения и процедуры его проведения, его смысл, а также вопросы, вокруг которых рекомендуется выстроить обсуждение.

На занятиях по данной программе психолог использует следующий комплекс упражнений, основанных на книге Герцова А.Г. [3].

По завершению запланированной работы, на основе разработанной коррекционно-развивающей программы, было проведено повторное диагностическое исследование с теми же испытуемыми (Таблица 3).

Таблица 3 – Профиль психологического климата по результатам методики у спортивной команды

	1	2	3	4	5	6	7	8	
Дружелюбие			*						Враждебность
Согласие			*						Несогласие
Удовлетворенность			*						Неудовлетворенность
Продуктивность			*						Непродуктивность
Теплота		*							Холодность
Сотрудничество		*							Несогласованность
Взаимная поддержка			*						Недоброжелательность
Увлеченность			*						Равнодушие
Занимательность			*						Скука
Успешность			*						Безуспешность

Исходя из повторного проведенного исследования, мы выявили, что после проведения коррекционной программы по формированию благоприятного социально-психологического климата в спортивной команде отметилась положительная динамика. Это свидетельствует о преобладании бодрого,

жизнерадостного тона взаимоотношений между спортсменами, отношения строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности и поддержки. Преобладают такие положительные качества как теплота, сотрудничество, взаимная поддержка. Это говорит о том, что все члены спортивной команды чувствуют себя комфортно, взаимодействуя друг с другом.

Подводя итог, можно сказать, что разработанная нами коррекционная программа является эффективной, так как, после ее проведения, результаты социально-психологического климата в спортивной команде футболистов улучшились.

### Литература

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – С.288.

2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / Родионов А.В. – М. : Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – С.576.

3. Герцов, А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды / А.Г. Герцов. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.

*In this article on the basis of studying of sources on a problem of social and psychological climate, and also diagnostics of the psychological atmosphere, the relevance of work directed to formation of favorable social and psychological climate in team is revealed. The correctional developing program has been for this purpose developed.*

**Keywords:** *social and psychological climate, sports team, sport.*

**Е. В. Антипова<sup>1</sup>, Д. В. Черкашин<sup>2</sup>, В. А. Антипов<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

<sup>2</sup>Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

<sup>3</sup>Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

E-mail: [tomilina@mail.ru](mailto:tomilina@mail.ru)

## **РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

*В статье рассматривается значение плавания как средства оздоровления, реабилитации, сохранения и укрепления здоровья человека. Анализируются условия развития оздоровительного плавания для различных возрастных категорий населения.*