

дуктов для спорта и фитнеса, низкая осведомленность потенциальных потребителей о составе и технологиях производства спортивного питания, распространенность представления о вредности и «химическом» происхождении этой продукции, развитие «серого» рынка, т. е. нелегальных поставок известных раскрученных марок, наличие в продаже подделок.

1. Википедия [Электронный ресурс] / – Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_питание. – Дата доступа: 25.02.2013.

2. Маркетинговое агентство «Вектор» // Журнал «Sales Business», 3, 2007. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.openbusiness.ru/html/sport.htm>. – Дата доступа: 25.02.2013.

3. Бест, Р. Маркетинг от потребителя / Р. Бест. – СПб.: Стокгольмская школа эк-ки в СПб, 2008. – 760 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТРЕНИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ СО СПОРТИВНОЙ КОМАНДОЙ

Петрашвили Н.Н., Мельхер Д.А., Волков Н.К., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время активно развиваются и становятся все более востребованными новые подходы к развитию, обучению и воспитанию личности, работе с человеком в целом, опирающиеся на глубокий социально-психологический анализ истории эволюции человеческой цивилизации, современные технологии психолого-педагогического сопровождения всех сторон жизнедеятельности человека, в том числе и спортивной деятельности.

К исследованию различных вопросов тренинга и тренинговых групп и игровых тренинговых технологий обращались такие российские авторы, как В.Ю. Большаков, И.В. Вачков, Ю.Н. Емельянов, Л.М. Кроль, Е.Л. Михайлова, А.Г. Лидерс, С.И. Макшанов, Г.И. Марасанов, В.В. Никандров, Л.А. Петровская, А.С. Прутенков, Е.В. Сидоренко, А.П. Ситников, Н.Ю. Хрящева и многие другие. Однако, необходимо отметить, что групповое движение стало развиваться на постсоветском пространстве только в последние двадцать лет (особенно активно в 90-е годы прошлого века). При этом почти все отечественные школы тренинга опираются на теоретические концепции, пришедшие к нам с Запада, да и сами формы групповой психологической работы в большинстве случаев до сих пор являются модификациями зарубежных моделей [4].

В педагогическом словаре слово «игра» – один из видов деятельности, значимость которой заключается не в результатах, а в самом процессе. Способствует психологической разрядке, снятию стрессовых ситуаций, гармоничному включению в мир человеческих отношений [2].

Игра, в последнее время переставшая быть только актуальным видом досуговой деятельности человека, находит себя и широко применяется в тренинге, выполняя ведущую роль его фундамента тренинга. В настоящее время игровые тренинговые технологии нашли свое применение в многочисленных областях человеческой жизнедеятельности: от общения и досуга до личностного развития, образования бизнес-сферы спорта.

Игра является предметом систематического научного изучения с различных позиций: физиологических, биогенетических, социальных, биопсихологических, социологических, психотерапевтических, культурологических и теорий, синтезировавших несколько подходов к игре как самовыражению и др.

Хотелось бы отметить, что большой популярностью пользуется теория игры как самовыражения. Представителями этой теории игра объясняется как «факт индивидуальных поисков самовыражения». Особенная роль в развитии теории игры как самовыражения принадлежит выдающемуся психологу – Жану Пиаже. Смысл игры видится в том, чтобы выразить себя в ней, добиться общественного одобрения, удовлетворения от своих возможностей, избавиться от внутреннего напряжения. Зачастую дети начинают заниматься спортом именно с целью самовыражения, они хотят стать значимее (достигая каких-либо результатов), уверенней в себе (занимаясь различными единоборствами) и т. д. В игре, как и в спорте, человек учится ориентироваться и преодолевать трудности, уготовленные ему в мире действительности.

Особое место в теории игры принадлежит Йохану Хейзинге, представителю культурологического подхода к игровому взаимодействию. Он пытался проследить ее роль во всех сферах человеческой жизнедеятельности. Согласно Й. Хейзинге, игра – первичная жизненная категория, не связанная ни с какой степенью культуры, ни с какой формой мирозерцания [3].

Игра присутствует на всех этапах развития личности. Манипулируя различными предметами, младенец тренирует не только мелкую моторику и первые в своей жизни двигательные навыки, но, главное, развивает двигательный анализатор коры головного мозга. Пик игры приходится на дошкольное детство, когда формируются все человеческие способности: прямохождение, речь, воображение, самосознание и прочее.

Взрослая жизнь тоже не лишена игры. Конечно, игра приобретает другой характер, но от этого не теряет своей сути. Во взрослой жизни это мощный защитный инструмент, позволяющий решить задачу самосохранности, эффективный способ профилактики стресса или послестрессового состояния, что также особенно важно для спортсменов.

Согласно И.О. Телегиной, игра в тренинге – символическая деятельность, решающая конкретные прикладные личностные и групповые задачи, которая моделирует и преобразует реальность, отличается высокой степенью спонтанности и свободы, но протекает в рамках четко заданных правил, структуры и времени [4]. Игра в тренинге – это нечто особенное, создающее уникальные возможности для обучения, развития, отдыха, самопознания.

В процессе работы со спортсменами у нас накопился опыт использования игры как средства раскрытия творческих способностей, как средства борьбы со стрессом, как средства отвлечения от изнуряющего тренировочного процесса и как средства оптимизации социально-психологического климата в спортивной команде.

Спортивная деятельность осуществляется в условиях постоянного взаимодействия с партнерами и соперниками, тренерами и судьями. Поэтому в спорте отчетливо проявляются и социально-психологические закономерности, отражающие общественные отношения. Социально-психологические аспекты спорта весьма разнообразны. Это и проявление общественного внимания к деятельности спортсменов высокого класса, и формирование положительных черт личности спортсменов, и закономерности группового взаимодействия, включая лидерство, сплоченность, совместимость и другие социально-психологические феномены, это и руководство спортсменами и коллектива, и т. д. [1]

Считается, что положительный эмоциональный климат, сплоченность, с одной стороны, и эффективность его работы – с другой, находятся в прямой зависимости. В спортивной практике примеры этому встречаются часто. Спад в игре той или иной команды нередко связан со снижением сплоченности игроков команды.

Для суждения о сплоченности группы предлагаются различные индексы (коэффициент сплоченности, показатель ценностно-ориентационного единства и другие). Каждый из них отражает односторонний подход к рассмотрению сплоченности группы, и поэтому истинное суждение о последней можно, вероятно, получить только в случае использования совокупности различных коэффициентов.

Английские психологи Дэвид Понсоби и Морис Яфер обнаружили, что футболисты в сложных ситуациях значительно чаще передают мяч тем коллегам по команде, к которым испытывают большую симпатию и уважение. Видеозаписи показали, что делается это автоматически, подсознательно даже в тех случаях, когда футболисты получали строгие инструкции от тренеров не делать этого [1].

Необходимо также отметить значимость эмоциональной составляющей сплоченности в спортивном коллективе. В командах с высокой потребностью в дружеских связях, как показал Р. Мартенс [1], игроки выражают большую удовлетворенность своей деятельностью по сравнению с командами, где эта потребность была ниже, несмотря на одинаковые успехи и тех, и других в соревновательной деятельности.

Сплоченность и эффективность деятельности команды зависит от того, какие цели ставит перед собой команда в целом и каждый ее член, т. е. от ценностно-ориентационного единства. Спортивные команды, игроки которых воспринимают тренировки как ситуации для общения и способ проведения свободного времени, обычно выступают менее успешно, чем команды, ставящие своей целью достижение высокого результата. Снижается успешность выступления команды и в том случае, если цели занятий спортом у ее игроков разные: одни обязательно хотят стать чемпионами, а другие играют ради денег. Отдача последних во время игры будет минимальна. Тренировочные занятия позволяют повысить ценностно-ориентационное единство команды и, как следствие, улучшить спортивный результат.

В проведенном исследовании изучалась эффективность использования игровых тренировочных технологий в работе со спортивными командами футболистов и борцов (сборная команда по греко-римской борьбе). Разработанная нами программа тренировочных занятий была направлена на повышение уровня групповой сплоченности и оптимизацию уровня психологической атмосферы в команде. Как указано выше, сплоченность членов команды влияет на успешность соревновательной деятельности. В индивидуализированных видах спорта, таких как спортивная стрельба, прыжки с парашютом, фигурное катание и др., спортсмены вступают в соревновательное общение друг с другом по определенным правилам. В командных же видах спортивной деятельности, таких как спортивные игры, психологические закономерности общения, взаимоотношений и психологической атмосферы в команде, взаимопонимание между спортсменами, командой и тренером являются определяющим фактором сплоченности команды, а, следовательно, и фактором спортивного успеха.

Выборку испытуемых составили 44 спортсмена, из них 22 – спортсмены-футболисты и 22 – спортсмены-борцы. Возраст испытуемых – 15–16 лет.

При определении степени привлекательности для спортсменов-футболистов и спортсменов-борцов их спортивной группы использовалась методика «Измерение индекса групповой сплоченности Сишора», для определения психологической атмосферы в команде использовалась методика «Оценка психологической атмосферы в коллективе» (по А.Ф. Фидлеру). Рассчитывались основные статистические характеристики: среднее

арифметическое значение, среднеквадратическое отклонение. Достоверность различий показателей до и после проведения серии тренинговых занятий определялась с помощью t-критерия Стьюдента.

Разработанная тренинговая программа представляет собой серию из 9 занятий, рассчитанных на 1–1,5 часа. Регулярность проведения занятий – 1 раз в неделю. В программу включены различные игровые тренинговые технологии, направленные на повышение групповой сплоченности и оптимизацию психологической атмосферы в команде.

Нами были проведены диагностические срезы до (срез 1) и после (срез 2) проведения серии тренинговых занятий. Результаты исследования представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Достоверность различий между индексом групповой сплоченности и показателями психологической атмосферы в коллективе команды футболистов

Показатели	Срез	\bar{x}	σ	Достоверность различий, t
Индекс групповой сплоченности	1	12,5	1,87	2,51*
	2	13,7	1,6	
Психологическая атмосфера в коллективе	1	69,0	4,65	3,35*
	2	72,9	2,72	

*различия статистически значимы ($p \leq 0,05$).

Таблица 2 – Достоверность различий между индексом групповой сплоченности и показателями психологической атмосферы в коллективе команды борцов

Показатели	Срез	\bar{x}	σ	Достоверность различий, t
Индекс групповой сплоченности	1	10,9	1,46	4,52*
	2	13,2	1,79	
Психологическая атмосфера в коллективе	1	69,6	4,96	2,96*
	2	73	1,90	

*различия статистически значимы ($p \leq 0,05$).

В результате проведенного исследования получены достоверные различия в уровне сплоченности и уровне психологической атмосферы в сборных командах футболистов и борцов.

Исследуемые спортивные команды являются разными по структуре, и это также сказывается на сплоченности. Команды в игровых видах спорта как, например, в футболе, где все игроки воспитываются одним тренером и в основном выполняют только его установки, будут существенно отличаться от сборных команд в индивидуальных видах спорта, как в нашем случае, в команде борцов. В игровых видах спорта сплоченность выше, поскольку все игроки команды находятся в тесном взаимодействии друг с другом в процессе не только соревнований, но и тренировочных занятий, проживания на сборах. У них постоянная общая цель, взаимозависимость. В случае сборных команд в индивидуальных видах спорта сплоченность коллектива, как правило, ниже. Сплочение подобных коллективов является достаточно трудоемким процессом, требующим времени. Особая роль принадлежит при этом спортивному психологу, работающему с командой, а также тренерам, имеющим в сборных командах своих учеников.

В настоящее время игровые тренинговые технологии как одна из наиболее популярных форм группового воздействия привлекает к себе повышенное внимание практиков в области психологии спорта. Игровые тренинговые технологии с доказанной эффективностью не только выступают условием качественной профессиональной подготовки специалистов разного профиля, в том числе спортсменов, но и становятся необходимыми для гармоничного развития личности, адекватного поведения человека и конструктивного применения коммуникативных навыков в современном обществе, профессиональной команде спортсменов, коллективе сотрудников, в семье.

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
2. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь: для студентов высш. и сред. нед. учеб. заведений / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М.: Академия, 2003. – 176 с.
3. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Е. А. Леванова [и др.]. – СПб.: Питер, 2009. – 2-е изд. – 208 с.
4. Леванова, Е. А. Игра в тренинге. Личный помощник тренера / Е. А. Леванова [и др.]. – СПб.: Питер, 2011. – 368 с.