

Таблица 2 – Показатели вестибулярной устойчивости, вестибулярной иллюзии противовращения, вестибулярного нистагма на различные по продолжительности вращательные нагрузки, ( $\bar{x} \pm Sx$ )

Нагрузка	ВУ (в баллах)	ВИП (с)	ВН (с)
1-я нагр.	4,70±0,25	2,00±0,19	5,64±0,25
2-я нагр.	4,21±0,18	4,95±1,01	10,11±1,95
3-я нагр.	4,00±0,32	9,82±1,23	20,09±1,69
4-я нагр.	3,74±0,20	10,64±1,50	25,12±2,01
5-я нагр.	3,70±0,25	14,02±1,65	27,55±2,35
6-я нагр.	3,52±0,21	15,86±1,21	30,12±2,68
7-я нагр.	3,31±0,28	19,24±1,36	29,54±2,45

Таким образом, использование *вращательных нагрузок продолжительностью 6–20 с*, способствует повышению вестибулярной устойчивости адаптационных и резервных возможностей спортсменов-единоборцев к действию угловых и прямолинейных вестибулярных раздражителей.

В сложном поединке единоборца с многообразными, быстро меняющимися условиями вестибулярная устойчивость является необходимой способностью, которая повышает стабильность двигательного навыка против неожиданно возникающих сбивающих факторов, расширяет двигательный кругозор бойца, способствует овладению новыми сложными движениями с большей быстротой и точностью.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что использование различных по продолжительности вращательных нагрузок вызывает закономерное изменение величины вегетативных сдвигов в организме спортсменов-единоборцев и при увеличении времени действия фактора сопровождается понижением вестибулярной устойчивости и адаптации к специфическим (вращательным) физическим нагрузкам. Увеличение продолжительности вращения (40–60 с) также связано с некоторым ухудшением функционального состояния вестибулярной сенсорной системы единоборцев, оцениваемого по показателям времени протекания вестибуло-сенсорных и вестибуло-соматических реакций.

Полученные результаты имеют практическую значимость, поскольку позволяют выявить продолжительность вращательной нагрузки, которая вызывает адекватную реакцию со стороны вестибулярной сенсорной системы, и экспериментальным путем определенная длительность вращательной нагрузки, в дальнейшем может быть положена в основу нормирования комплексов вестибулярных нагрузок, используемых в процессе подготовки спортсменов-единоборцев.

1. Дараган, В. Теория и методика подготовки спортсменов. Роль вестибулярной сенсорной системы в двигательной деятельности человека / В. Дараган // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, ХГАПИ, 2003. – № 6. – С. 57–66.

2. Кисляков, В.А. Вестибулярная система / В.А. Кисляков, И.В. Орлов // Физиология сенсорных систем. – Л.: Медицина, 1976. – 400 с.

3. Стрелец, В.Г. Теория и практика управления вестибуломоторикой человека в спорте и профессиональной деятельности / В.Г. Стрелец, А.А. Горелов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 5.

4. Физиология сенсорных систем: учеб. пособие для вузов / под общ. ред. чл.-корр. Российской Академии наук, проф. Я.А. Альтмана. – СПб.: Паритет, 2003. – 352 с.

5. Филимонов, В.И. Руководство по общей и клинической физиологии / В.И. Филимонов. – М.: Издательский центр, 2002. – С. 202–222.

6. Шаров, К.Б. Разработка и совершенствование средств вестибулярной подготовки спортсменов и использованием автономных динамических стендов / К.Б. Шаров // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 9.

## **ВЛИЯНИЕ СОВМЕСТНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ АТМОСФЕРУ В КОМАНДЕ ФОРМЕЙШН В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ**

**З.О. Долбик, Д.Н. Белявский,**

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Проблема сплоченности в совместной деятельности людей исследуется зарубежными и отечественными учеными с конца 40-х годов прошлого столетия (L. Festinger, D. Cartwright, M. Deutch, Б.Ф. Ломов, Л.И. Уманский, А.И. Лутошкин). В настоящее время большинство авторов сходятся во мнении о том, что сплоченность людей представляет собой их единство, интеграцию в процессе совместной деятельности по достижению кон-

кретной цели (Н.В. Бахарева, Л.Т. Почебут, В.А. Чикер). В то же время сама сплоченность образуется благодаря совместимости и срабатываемости людей в деятельности (К.К. Платонов, Г.М. Андреева, А.В. Петровский). В области танца следует отметить работы В.Г. Алабина, Т.С. Бабаджана, Т.В. Барышниковой, С.И. Бекиной, Л.В. Богомоловой, А.Я. Вагановой, Т.С. Лисицкой, Б.Б. Мануйлова, Л.Н. Надирова, В.Н. Нилова, Н.Н. Серебрянникова, У. Сорелла, А.С. Фомина, Н. Шитса и др.

Вопросы организации спортивных команд никем не оспариваются, более того, признаются проблемами первостепенной важности, но решение их на практике еще нередко осуществляется методом проб и ошибок.

Практика показывает, что большинство спортивных групп формируется без учета индивидуально-психологических особенностей спортсменов, что достаточно часто приводит к негативным взаимоотношениям, повышению эмоциональной напряженности, конфликтным ситуациям, частой сменяемостью партнеров или полной раскомплектации состава. В связи с этим одной из важных задач психологического обеспечения тренировочного процесса является учет индивидуально-психологических особенностей будущих партнеров при комплектовании составов [7].

Уровень развития спортивных танцев при постоянно обостряющейся конкуренции на международной арене ставит перед спортивной наукой задачу разработки и внедрения новых средств и методов спортивной тренировки [10].

Спортивная подготовка, являясь многолетним процессом, решает вопросы, которые в конечном счете обеспечивают спортсмену техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта [4].

Психологическая совместимость – схожесть людей по вниманию, мышлению, памяти, интеллекту, эмоциональной уравновешенности и беспокойству, тревоге, экстраверсии-интроверсии, а также целому ряду других психических качеств. Психологический уровень совместимости предполагает взаимодействие характеров, мотивов поведения.

В условиях спортивной деятельности совместимость между членами команды обнаруживается сразу или формируется после длительных совместных действий и общения.

Природа возникновения совместимости в каждом из этих случаев различна. Быстрое обнаружение совместимости по ряду социальных, психологических и психофизиологических качеств у нескольких членов команды свидетельствует о наличии у них одинаковых врожденных или приобретенных, воспитанных качеств. Малоизвестные или впервые попавшие в одну команду спортсмены после непродолжительной совместной деятельности обнаруживают, что у них есть сходства и качества, вызывающие между ними одностороннюю или взаимную симпатию.

Совместимыми можно считать тех людей, которые ситуативно неделимы и автономны. Но наиболее существенным признаком сходства явлений целостности и совместимости можно считать наличие внутреннего единства субъектов общения [8].

В практической работе тренеру ежедневно приходится решать задачи по улучшению взаимодействия спортсменов и их совместимости. При этом важно руководствоваться следующими факторами, обеспечивающими слаженность действий и взаимопонимание партнеров: критериями функциональной совместимости в спортивной деятельности, характером межличностных отношений, психофизиологической и социально-психологической совместимостью.

Функциональная совместимость определяется скоростью процессов мышления, восприятия и действий. Большие различия в качественных и количественных показателях этих процессов лишают спортсменов возможности достичь успеха в совместных действиях, поскольку, например, один партнер будет опережать другого.

Психофизиологическая совместимость предполагает соответствие спортсменов по уровню физического развития, степени подготовленности, проявлению характера, темперамента и способностей. При таком роде совместимости успех деятельности определяется не столько индивидуальным вкладом спортсменов, имеющих более высокий уровень мастерства, сколько качеством взаимодействия и взаимосодействия.

Социально-психологическая совместимость базируется на единстве ближайших, отдаленных и перспективных целей, на общности интересов и установок спортивной группы [5].

Целью данного исследования было рассмотрение психологической совместимости спортсменов на примере команды формейшн в танцевальном спорте.

Это спортивный коллектив, то есть организованная группа, в которой члены объединены общими ценностями, целями и задачами деятельности, значимыми для групп в целом и для каждого ее члена в отдельности, где межличностные отношения опосредуются общественно ценным и личностно значимым содержанием совместной деятельности [2].

Спортивный состав является одной из разновидностей контактной группы, то есть малой спортивной группой, и потому обладает всеми признаками, характеризующими практически любую группу такого рода: в ней возникают разнообразные социально-психологические явления (групповое настроение, волевые коллек-

тивные усилия, суждения). Спортсмены, из которых состоит состав, постоянно испытывают воздействие со стороны других ее членов и поэтому в группе ведут себя и действуют иначе, чем предоставленные самим себе. Спортивная команда влияет на интеллект, эмоциональную и волевую активность спортсменов, на их взгляды, убеждения, поступки, поведение.

Для нормального функционирования команды имеет значение оптимальная согласованность личных и групповых устремлений. Нельзя требовать от членов команды полного отказа от своих индивидуальных желаний, но в тех случаях, когда встает вопрос о существовании группы как целого, личные, а тем более эгоистичские, устремления должны быть подчинены коллективным требованиям, общим для всех партнеров [3].

Наиболее важными психологическими признаками спортивного состава должны быть единые цели и задачи, высокая способность к самоуправлению, самоорганизации, оптимальные показатели сплоченности или разобщенности и психологического климата, коллективный характер внутригрупповой приемлемости, уровень авторитетности формальных лидеров, их взаимоотношения с неформальными, психологический микроклимат в целом, а также отношение спортсменов к предстоящим соревнованиям и их взаимоотношения с тренерами [6].

Отношения между партнерами должны строиться по принципу взаимной ответственности. В процессе развития команда обретает новые различные групповые свойства и качества [9].

В данном исследовании мы стремились выявить влияние совместной соревновательной и тренировочной деятельности на спортивную команду, изучить психологическую атмосферу спортивной команды и ее связь с тренировочной и соревновательной деятельностью на примере команды формейшн ТСЦ «Универс».

Данное исследование проводилось в 3 этапа в промежутке апрель – ноябрь 2009 г. Первое тестирование было проведено в апреле 2009 г. Было протестировано 15 танцоров, которые на тот момент только вошли в сборную команду по спортивным танцам в программе формейшн ТСЦ «Универс» на базе Белорусского государственного университета физической культуры и еще ни разу совместно не выступали на спортивных стартах.

Второе аналогичное тестирование было проведено в августе 2009 г. во время сборов и подготовки спортивной команды формейшн к чемпионату Европы. К тому времени состав уже выступал на показательных выступлениях и получил статус национальной сборной Республики Беларусь по спортивным танцам.

Завершающая часть тестирования была проведена в начале ноября, после участия команды формейшн «Универс» в чемпионате Европы, на котором данная команда заняла 5-е место. Все спортсмены, принимавшие участие в данном исследовании, имеют высокую спортивную квалификацию, в основном КМС и МС, а также большой спортивный стаж (от 8 до 17 лет) занятий спортивными танцами.

Программа тестирования представляла собой самооценку психологической совместимости, где в бланке ответа приведены по смыслу 10 пар противоположных слов, с помощью которых можно было описать атмосферу в спортивной команде.

Взаимоотношения оценивались по восьмибальной системе, где каждый испытуемый мог выбрать, на его взгляд, соответствующий балл. После окончания тестирования было определено среднее арифметическое значение каждого из 20 критериев во всех 3 исследованиях и составлена диаграмма для лучшей наглядности полученных результатов (рисунок). Для выявления достоверности различий между показателями исследований был применен критерий Т-Стьюдента.

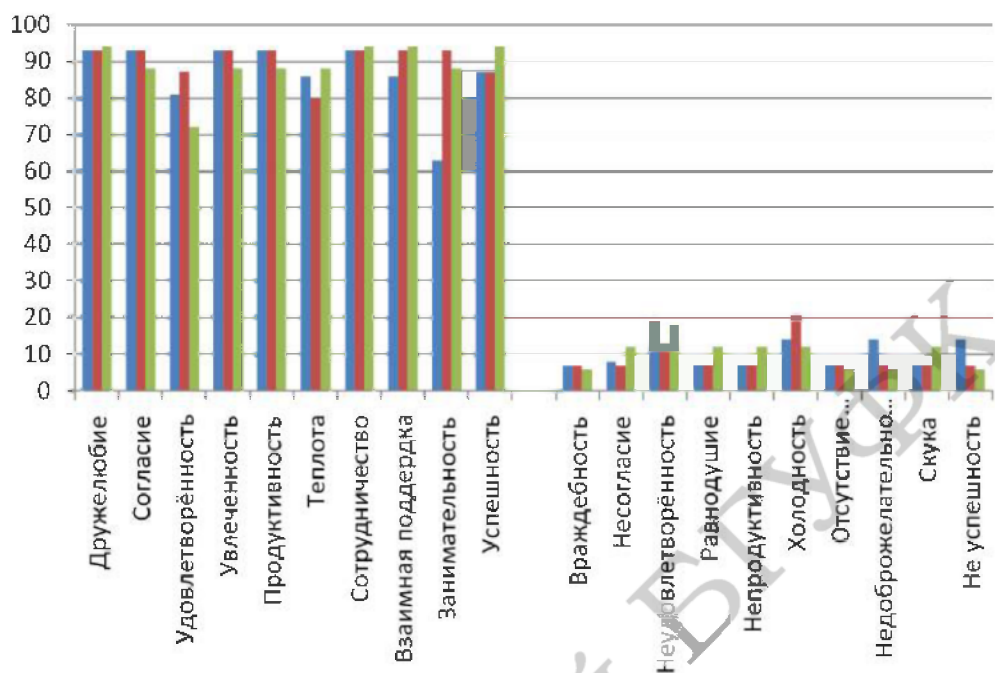
Проведенный анализ результатов трех тестирований позволил говорить о том, что в спортивной команде ТСЦ «Универс» значительно преобладали положительные критерии оценки взаимоотношений в испытуемой группе. Рассмотрим подробно каждый этап исследования.

Исходя из полученных данных в первом исследовании, наблюдается общий позитивный настрой спортивной команды, что подтверждает преобладание положительных отзывов о психологической атмосфере. Отношения в команде, судя по диаграмме, развивались на принципах дружелюбия и взаимной поддержки. Наблюдается теплота в межличностных отношениях. В незначительной мере в спортивном составе присутствуют такие негативные факторы, как «неудовлетворенность», «враждебность», «недоброжелательность», что может быть обусловлено различиями в индивидуально-психологическом развитии ее членов.

Из результатов второго исследования видно, что в команде наблюдается высокий уровень сплоченности между ее членами. Участники исследования положительно отзывались о межличностных отношениях внутри спортивного состава. Опираясь на полученные данные, можно проследить тенденцию роста таких показателей, как «удовлетворенность», «взаимная поддержка»; почти в 2 раза возрастает критерий «занимательность». Снижаются некоторые показатели негативных факторов, а именно «несогласия», «неудовлетворенности», «недоброжелательности», а также «неуспешности». Такие результаты свидетельствуют о возникновении объективных отношений и прочных межличностных связей в данной команде.

Анализируя третье исследование, можно заключить, что несколько снизились отдельные положительные критерии, а именно «согласие», «удовлетворенность», «увлеченность», «продуктивность» и «занимательность»; однако возросло «дружелюбие», «теплота», «сотрудничество», «взаимная поддержка» и «успешность»; снизились показатели «враждебность», «отсутствие сотрудничества» и «неуспешность». Все эти изменения возможно могут быть связаны с физиологической и психологической усталостью после чемпионата Европы.

Сравнивая все исследования, можно заключить – оптимальная психологическая атмосфера наблюдалась во время второго тестирования, что оценивается положительно, так как пик эмоционального и физического подъема пришелся на период перед ответственным соревнованием; спортивная команда вышла на заключительный этап тренировки с самым высоким уровнем подготовленности.



синий цвет – 1-е исследование, красный – 2-е исследование, зеленый – 3-е исследование  
Рисунок – Сравнительная характеристика показателей по трем этапам исследования

По результатам проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

При комплектовании спортивных команд необходимо комплексно учитывать антропометрические и возрастные особенности занимающихся, двигательную совместимость спортсменов, а также совместимость индивидуально-психологических особенностей партнеров. Учет двигательной совместимости танцоров и их физических данных позволяет улучшить взаимодействие партнеров и избежать негативных проявлений в развитии организма. Учет совместимости индивидуально-психологических особенностей позволит оптимизировать эмоциональное состояние спортсменов в процессе совместной деятельности.

При комплектовании составов рекомендуется изучить склонность спортсменов к коллективным видам деятельности; необходимо выявить тип социального поведения, уровень самоконтроля, уверенности в себе, эмоциональной стабильности. При недостаточном развитии личностных черт необходимо выявить причины и путем проведения коррекционно-развивающей работы способствовать их оптимизации.

С целью дальнейшей успешности необходимо осуществлять контроль за психологическим климатом и эмоциональным состоянием спортсменов в процессе совместной деятельности.

1. Ахмеджанов, Э.Р. Психологические тесты / Э.Р. Ахмеджанов. – М.: Лист, 1996. – 320 с.
2. Белявский, Д.Н. Терминологический аппарат как основа научного обоснования системы подготовки танцевального ансамбля / Д.Н. Белявский, Т.А. Морозевич. – 2003. – № 2 – 158 с.
3. Блудов, Ю.М. Личность в спорте / Ю.М. Блудов // Мир спорта. – М.: Советская Россия, 1987. – 102 с.
4. Донцов, А.И. Проблема групповой сплоченности / А.И. Донцов. – М.: Москва, 1979. – 128 с.
5. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.И. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
6. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.
7. Ратушина, Е.В. Комплектование нарно-групповых составов на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: автореф. дис. ... канд. нед. наук: 08.00.10; 08.00.05 / Е.В. Ратушина. – Омск, 1998. – 20 с.
8. Роббер, М.А. Психология индивида и группы / М.А. Роббер, Ф. Тильман; под ред. М.А. Робер. – М.: Прогресс, 1988. – 256 с.
9. Рыжонкин, Ю.А. Практика организации спортивно-игровой команды / М.А. Роббер, Ю.А. Рыжонкин. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1985. – 160 с.
10. Рубштейн, Р.Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать нервным / Р.Н. Рубштейн. – М.: Прогресс, 2000. – 286 с.