

нию различных скоростных способностей и их составляющих способствуют упражнения, выполняемые и со значительно меньшей интенсивностью 85–95 % от максимально допустимых величин. Именно широкая вариативность интенсивности работы при выполнении отдельных упражнений с существенной долей средств, требующих предельной мобилизации скоростных качеств – неременное условие планомерного повышения уровня скоростных возможностей велосипедистов.

Таким образом, одним из решающих факторов повышения скоростных способностей, влияющих на спортивную результативность велосипедистов, является увеличение средств объема специальной подготовки, выполнение повторной работы с околоредельной и предельной быстротой.

1. Каминский, В. В. Систематизация планирования средств подготовки в годичном цикле тренировки юных и взрослых велосипедистов / В. В. Каминский, П. П. Кутас // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы VII Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИ ФКиС РБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6–8 апр. 2004 г. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2004. – С. 548–549.

2. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. – Киев: Олимп. ли-ра, 1997. – 344 с.

УДК 796.01:159.9+796.325:796.093(476)

Куц Т.А.,

Маркевич О.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В КОМАНДАХ –
УЧАСТНИЦАХ ЧЕМПИОНАТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Kuts T.A.,

Markevich V.V.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

**COMPARATIVE ANALYSIS OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS
IN TEAMS - PARTICIPANTS OF THE CHAMPIONSHIP
OF THE REPUBLIC OF BELARUS**

ABSTRACT. The problem of interpersonal relationships in the sport team is one of the most currently important problems for coaches and sport psychologists. The possibility of creating a favorable socio-psychological climate in the sport team is a great pedagogical success of the coaching staff and also the achievement of every athlete. The degree of

favorable interpersonal interaction in the team has a great influence on success in competitive activities.

KEYWORDS: volleyball; team work; psychological preparation; relationships in sport team; cohesion of sport team; sport result.

АННОТАЦИЯ. Проблема межличностных взаимоотношений в спортивной команде является одной из актуальных как для тренеров, так и для спортивных психологов. Возможность создания благоприятного социально-психологического климата в спортивном коллективе является большим педагогическим успехом не только тренерского штаба, но и достижением каждого конкретного спортсмена. Степень благоприятного межличностного взаимодействия в команде оказывает большое влияние на успешность в соревновательной деятельности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: волейбол; коллективная деятельность; психологическая подготовка; взаимоотношения в спортивной команде; сплоченность спортивной команды; спортивный результат.

Волейбол как вид спорта, эволюция содержания игры и правил соревнований которого длится уже более ста лет, находится в настоящее время на высокой стадии своего развития. Сегодня на мировых волейбольных форумах из большого количества практически равных по уровню физической и технико-тактической подготовленности команд победу одерживает та, которая обладает более высокой психологической устойчивостью к стрессовым факторам соревновательной деятельности и более высоким уровнем межличностного взаимодействия. Высокий эмоциональный подъем, желание победить приводят к победе порою менее подготовленные команды над более сильным противником [1; 2; 4].

Современный волейбол является совместной коллективной деятельностью, включающей в себя весь спектр социально-психологических и социально-педагогических проблем общения, лидерства в малых группах, стилей и методов руководства командами, где успешность действий достигается коллективными усилиями всех членов команды и тренерского штаба. Задачи и действия каждого отдельного спортсмена, несмотря на разные функции на волейбольной площадке, подчинены единой командной цели. Как отмечает В.В. Медведев: «Такие понятия, как взаимосвязь, взаимозависимость, взаимопонимание, взаимостраховка не только определяют степень сыгранности отдельных игроков, звеньев и всей команды в целом, но и характеризуют моральные качества спортсменов: взаимопомощь, товарищескую поддержку, чувство коллективизма» [4].

Таким образом, вопрос всестороннего изучения взаимоотношений в волейбольной команде является весьма значимым и актуальным для каждого тренера, целью которого является создание сплоченного коллектива единомышленников, одержимых единой целью – достижение необходимого результата в каждом конкретном соревновании [1; 2; 4].

Целью нашего исследования было провести сравнительный анализ взаимоотношений на профессиональном и личностном уровне волейболистов двух соперничающих команд – участниц чемпионата Республики Беларусь сезона 2018/2019.

Непосредственными задачами в работе были: 1) выбрать методику для диагностики меры сплоченности во взаимоотношениях волейболистов в команде; 2) прове-

сти методом социометрического исследования анализ сплоченности волейболистов двух команд; 3) основываясь на полученных результатах, дать практические рекомендации тренерам команд относительно проведения коррекции во взаимоотношениях между игроками для улучшения качества подготовки команд.

Методами исследования были: 1) анализ литературы; 2) метод социометрии; 3) метод математической обработки полученных результатов.

Социометрия была проведена с помощью методики Дж. Морено [3; 5], которая позволяет провести диагностику межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. С помощью данной методики социометрии можно изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально-психологической совместимости членов конкретных групп.

В результате проведения социометрической процедуры нами были получены результаты, которые были использованы для создания социоматрицы каждой команды (в отдельности по профессиональным и личным отношениям в коллективе).

По вертикали записывались под номерами фамилии всех членов команды; по горизонтали – только их номер. На соответствующих пересечениях цифрами +1, +2, +3 обозначали тех, кого выбрал каждый испытуемый в первую, вторую и третью очередь; цифрами -1, -2, -3 – тех, кого подопытный не избирает в первую, вторую и третью очередь (социометрические выборы были ограничены числом 3).

Взаимные положительные или отрицательные выборы обозначались в таблице штриховкой (независимо от очередности выбора). После того, как положительные и отрицательные выборы были занесены в таблицу, мы посчитали по вертикали алгебраическую сумму полученных каждым членом команды выборов (сумма выборов). Затем подсчитали сумму баллов для каждого члена команды, учитывая при этом, что выбор в первую очередь равняется +3 баллам (-3), во вторую +2 (-2), в третью +1 (-1). После этого подсчитали общую алгебраическую сумму, которая и определяет статус в группе.

Чтобы получить наглядное представление о внутригрупповой дифференциации членов группы по их статусу (популярности), мы использовали социограмму. Она позволяет произвести сравнительный анализ структуры взаимоотношений в группе с помощью специальных знаков.

Для выявления лидера в каждой из групп мы использовали персональный индекс социометрического статуса.

Затем с помощью индекса психологической взаимности мы определяли сплоченность каждой группы.

В результате проведения социометрии для 13 волейболистов «БАТЭ-БГУФК» (Борисов) и 14 волейболистов команды «Западный Буг» (Брест) (обе команды состоят из профессиональных спортсменов разного возраста и уровня квалификации) нами были выявлены лидеры в профессиональных и личностных взаимоотношениях в каждой команде.

Явными лидерами команды «БАТЭ-БГУФК» в деловых отношениях являются два опытных возрастных игрока так как у них самый большой показатель индекса социометрического статуса 2,2 и 1,9 соответственно. Это значит, что именно на них равняется большая часть команды во время тренировочного процесса. Также нами

были выявлены две независимые группировки, существование которых явно не способствует сплоченности команды в профессиональной сфере. В команде были выявлены три так называемых «отвергнутых» игрока, с которыми меньше всего хотели бы взаимодействовать остальные члены команды. Их показатели индекса социометрического статуса 2, -1,1 и -0,9. Индекс психологической взаимности (сплоченности) в профессиональных взаимоотношениях данной команды составил 0,37.

В личных взаимоотношениях в данной команде явного лидера не удалось выявить. Есть игроки с высоким индексом социометрического статуса 1,1; 0,8; 0,8; 0,6. Один волейболист из четырех имеет только положительные выборы в отличие от остальных трех, у которых были отмечены и отрицательные. Были выявлены несколько полноценных и неполноценных группировок. Здесь так же имеются «отвергнутые» волейболисты с низким показателем индекса социометрического статуса -1,4 и -1 и один игрок не был выбран никем как положительно, так и отрицательно. Из чего можно предположить, что он как собеседник никому неинтересен либо непонятен.

При сравнении полученных результатов исследований в деловой и личной сфере общения было обнаружено, что одна из группировок как в личных отношениях, так и в деловых взаимодействует только между собой, соответственно лидерами команды являются участники этой группировки. Но следует обратить внимание на тот факт, что наличие данной группировки оказывает скорее отрицательное влияние на взаимоотношения в команде, что в итоге может влиять и на спортивный результат.

Индекс психологической взаимности (сплоченности) в личной сфере составил 0,54, что является более высоким показателем, чем в профессиональной. Чтобы добиться высоких спортивных результатов необходимо стремиться к тому, чтобы индексы психологической взаимности в обеих сферах были на одном уровне и приближены к единице. Также нужно обратить внимание, что в данной команде «отвергнутыми» игроками являются одни и те же ее участники. Чтобы в дальнейшем не наблюдалось такой тенденции, команде необходимо больше времени проводить вместе не только на тренировках, но во внетренировочное время.

В результате проведенных исследований по анализу взаимоотношений в профессиональной сфере в команде «Западный Буг» был выделен явный лидер с высоким показателем индекса социометрического статуса 1,9. Также были выявлены небольшие полноценные и неполноценные группировки. Имеются три «отверженных» игрока с низкими показателями индекса социометрического статуса -1,8, -1,5 и -0,8. Индекс психологической взаимности (сплоченности) в деловой сфере составил 0,38.

В этой команде в межличностных отношениях явного лидера не наблюдается. В большинстве своем все участники команды находятся в хороших взаимоотношениях друг с другом (игроки равны по возрасту и уровню спортивной квалификации). Исключением является один игрок, у которого самый низкий показатель индекса социометрического статуса и у которого нет ни одного положительного выбора. Нами был выявлен и тот факт, что индексы психологической взаимности (сплоченности) в обеих сферах взаимоотношений в команде практически одинаковы – 0,38 и 0,34. Однако, чтобы достичь больших результатов сплоченности команды необходимо увеличить показатели индекса психологической взаимности в обеих сферах взаимоотношений.

Таким образом в нашем исследовании в командах были выявлены проблемы во взаимоотношениях, которые влияют на формирование сплоченности этих волейбольных команд. Тренерам команд были даны рекомендации по улучшению психологического климата во взаимоотношениях спортсменов как в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (профессиональной), так и в личной сфере.

1. Волейбол: сб. ст. / сост.: Ю. Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 93 с.
2. Куц, Т. А. Психогеометрическая характеристика личностей волейболисток / Т. А. Куц // Игровые виды спорта: сб. науч. ст. / редкол.: А. И. Бондарь (гл. ред.) [и др.]. – Минск: Медисонт, 2008. – С. 57–60.
3. Немов, Р. С. Межличностные отношения в группах и коллективах / Р. С. Немов // Психология. – М., 2001. – Т. 1. – 686 с.
4. Медведев, В. В. Психологическая подготовка волейболиста / В. В. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 32 с.
5. Морено, Я. Л. Социометрия: экспериментальный метод и наука об обществе / Я. Л. Морено. – М.: Академический проект, 2001. – 384 с.

УДК 796

Кучерова А.В.

Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова
Республика Беларусь, Могилев

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ МИКРОЦИКЛОВ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Kucherova A.V.

A.A. Kuleshov Mogilev State University
Republic of Belarus, Mogilev

THE PECULIARITIES OF PLANNING THE STRENGTH-TRAINING MICROCYCLES FOR CROSS-COUNTRY SKIERS IN THE PREPARATORY PERIOD

ABSTRACT. The article analyzes the results of the scientific research and the factors that justify the effectiveness of the use of a series of unidirectional exercises in the training process when planning microcycles. Such exercises are much more effective in developing physical qualities than a series of complex exercises.

KEYWORDS: microcycle; unidirectionality of classes; cross-country skiers; training process.

АННОТАЦИЯ. В статье анализируются результаты научных исследований и факторы, обосновывающие эффективность применения в тренировочном процессе при планировании микроциклов серии однонаправленных занятий, которые гораздо