

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА И ВОЛЕЙБОЛА)

Рассматриваются вопросы применения социометрической методики оценки групповой сплоченности с целью совершенствования тренировочного процесса студентов в игровых видах спорта.

Ключевые слова: групповая сплоченность; физическая подготовленность; игровые виды спорта; социометрическая методика.

Создать хороший социально-психологический климат в спортивном коллективе, подобрать команду так, чтобы все ее члены не только успешно взаимодействовали на поле, площадке, но и гармонизировали между собой как личности, построить правильные взаимоотношения в коллективе – большое искусство и большой педагогический труд [1, 2].

В процессе становления и развития спортивная группа приобретает такое групповое качество, как сплоченность. Если она имеет положительную направленность, то это благоприятно влияет на эффективность спортивной деятельности. Любая команда начинается с учебно-тренировочной группы. И если в ней создается атмосфера заинтересованности и удовлетворения, то в дальнейшем в этой спортивной группе командный образ будет наиболее эффективным. Без дружбы и сплоченности спортивного коллектива немислимы достижения в спорте [3].

Целью исследования являлось определение различий в групповой сплоченности и физической подготовленности в сборных командах по футболу и волейболу.

Исследование выполнялось на кафедре физического воспитания факультета физической культуры Томского государственного университета в период с 2010 по 2011 г. В педагогическом эксперименте принимали участие 28 студентов. Были сформированы две экспериментальные группы: первую группу составили студенты, занимавшиеся на курсе спортивного совершенствования по волейболу, вторую – студенты, занимавшиеся на курсе спортивного совершенствования по футболу.

Методами исследования являлись анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, психологическое анкетирование, социометрическая методика, методы математической статистики.

На начальном этапе исследования по методике Сижора уровень групповой сплоченности студентов-волейболистов был выше среднего. При проведении диагностики эмоциональных связей, т.е. взаимных симпатий между членами спортивной команды, была построена социограмма – рисунок, на котором игроки изображаются в виде либо точек, либо каких-либо геометрических фигур. Социограмма делает возможным наглядное представление социометрии в виде схемы-«мишени». Каждая окружность в социограмме имеет свое значение, а именно условное деление: первый круг – «звезды», второй круг – «предпочитаемые», третий круг – «пренебрегаемые», четвертый круг – «изолированные», при этом игрок с наивысшим социомет-

рическим статусом – это неформальный лидер коллектива, «предпочитаемые» – уважаемые члены коллектива, с которыми предпочитают общаться не только по учебным вопросам, но и вне занятий. На основе социограммы взаимных симпатий волейболистов можно утверждать, что на начальном этапе исследования «звезд» в сборной команде по волейболу две – студенты № 7 и 11. «Предпочитаемые» – студенты № 5 и 4, № 8 и 9. «Пренебрегаемые» – студенты № 1, 2, 3, 6, 12 и 14. «Изолированными» оказались два игрока – студенты № 10 и 13.

В сборной команде по футболу на начальном этапе исследования после применения методики Сижора уровень групповой сплоченности студентов являлся также выше среднего. Результаты диагностики эмоциональных связей футболистов на начальном этапе наблюдения, выявленные с помощью социометрической методики, показали что, «звезд» в сборной команде по футболу три: студенты № 7, 10 и 11. «Предпочитаемые» – студенты № 2, 6, 12 и 14. «Пренебрегаемые» – студенты № 1, 4, 5, 8, 9 и 13. «Изолированным» оказался 1 студент – № 3.

При интерпретации полученных показателей можно сделать вывод о том, что исследуемые спортивные команды не являются однородными и сплоченными, они делятся на некоторое количество микрогрупп, которые в свою очередь состоят из «предпочитаемых» и «пренебрегаемых» игроков. В сборной по футболу присутствовали три неформальных лидера («звезд»), в сборной по волейболу – два. Неформальные лидеры обеих команд не совпадают с формальными лидерами (капитанами). «Изолированных» игроков меньше у футболистов, чем у волейболистов.

На основании результатов исследования групповой сплоченности по социометрической методике были разработаны психолого-педагогические рекомендации тренерскому штабу сборных команд по футболу и волейболу для формирования командных взаимодействий игроков.

При разработке средств и методов тренировки командных действий с учетом необходимости содействовать формированию определяющих успех компонентов интеграции команды, использовались данные спортивных психологов и ведущих тренеров [4–6].

При этом был сформулирован ряд ведущих методических принципов и подходов (табл. 1).

После применения психолого-педагогических рекомендаций тренерским штабом сборных команд по футболу и волейболу в мае 2011 г. была проведена повторная оценка групповой сплоченности с помощью социометрической методики.

Методические принципы и подходы к формированию командных взаимодействий игроков команды

Повышение мотивации игроков команды	Повышение осмысленности выполняемых заданий	Повышение адекватности тренировочных и соревновательных условий
Положительные эмоции на тренировке Оценка личного вклада в командную деятельность Количественные игровые цели	Преимственность в подборе упражнений Самостоятельность мышления Идеомоторная тренировка	Моделирование игровых ситуаций Состязательность тренировочных заданий Оптимальная трудность тренировочных заданий

В сборной ТГУ по футболу, согласно методике Сишора, после применения психолого-педагогических рекомендаций групповая сплоченность соответствовала высокому уровню. Распределение взаимных симпатий между членами сборной команды по футболу после внедрения в команду психолого-педагогических рекомендаций игрокам со стороны тренерского штаба показало, что «звезд» в этом коллективе две – студенты № 7 и 10. «Предпочитаемые» – студенты № 2, 3, 4, 6, 9, 11, 12 и 14. «Пренебрегаемые» – студенты № 1, 5, 8 и 13. «Изолированные» игроки в команде отсутствуют.

Уровень групповой сплоченности в сборной команде по волейболу по методике Сишора после применения игроками в команде психолого-педагогических рекомендаций составил выше среднего. Распределение взаимных симпатий между членами сборной команды по волейболу на основании данных социограммы после применения психолого-педагогических рекомендаций выявило, что «звезд» в этой команде две – студенты № 7

и № 11. «Предпочитаемые» – студенты № 4, 5 и 9. «Пренебрегаемые» – студенты № 1, 2, 6, 8, 10 и 12. «Изолированными» оказались три студента – № 3, 13 и 14.

Анализируя результаты исследования, можно заключить, что в сборной команде по футболу количество «звезд» сократилось до двух, увеличилось количество «предпочитаемых», уменьшилось число «пренебрегаемых», отсутствует «изолированный» игрок. В команде по волейболу количество «звезд» осталось прежним, уменьшилось количество «предпочитаемых», увеличилось число «пренебрегаемых» и «изолированных».

Для оценки эффективности применяемой социометрической методики в тренировочном процессе в конце второго семестра 2009/2010 учебного года и в конце второго семестра 2010/2011 учебного года проводился сравнительный анализ физической подготовленности студентов, занимающихся на курсе спортивного совершенствования по волейболу и футболу (табл. 2).

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов, занимающихся в сборных командах по волейболу и футболу

№ п/п	Показатель	Группы	X ± G		p	
			до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
1	Бег на 100 м, с	Волейбол	13,7 ± 0,78	13,5 ± 0,75	> 0,05	< 0,05
		Футбол	13,8 ± 1,16	11,2 ± 0,62	0,09	0,00
2	Бег на 3000 м, м	Волейбол	11,9 ± 0,73	12,3 ± 1,12	> 0,05	< 0,05
		Футбол	11,6 ± 0,55	10,9 ± 0,09	0,15	0,04
3	Прыжок в длину с места, см	Волейбол	237,5 ± 20,2	237,8 ± 17,1	> 0,05	< 0,05
		Футбол	232,6 ± 12,6	235,0 ± 11,9	0,58	0,02

Сборная команда по футболу в начале учебного года статистически существенно не отличалась ($p > 0,05$) от соответствующей сборной команды по волейболу по всем измеряемым показателям, оценивающим физическую подготовленность. Сравнительный анализ двигательной подготовленности студентов после педагогического эксперимента занимающихся в сборных командах по волейболу и футболу позволяет сделать вывод о достоверности различий ($p < 0,05$) в этих командах по скоростным, скоростно-силовым показателям и выносливости.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности применяемой социометрической методики в тренировочном процессе игровых видов спорта. Предложенные тренерскому корпусу психолого-педагогические рекомендации содержат оригинальные подходы по формированию командных взаимодействий игроков, заключающиеся в принципах повышения мотивации, осмысленности выполняемых заданий, адекватности тренировочных и соревновательных условий, что повышает уровень групповой сплоченности, с одной стороны, и уровень физической подготовленности – с другой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Попов А.Л. Психология спорта. М., 2009. 152 с.
2. Немов Р.С., Шестаков А.Г. Сплоченность как фактор групповой эффективности // Вопросы психологии. 2001. № 3. 113 с.
3. Донцов А.И. Проблемы групповой сплоченности. М., 2001. 240 с.
4. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена : статьи и тезисы. М. : Советский спорт, 2006. 106 с.
5. Мальчиков А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой. Смоленск : СГИФК, 1987. 81 с.
6. Гомельский А.Я. Докази правоту победой: воспоминания тренера по баскетболу. М. : Советская Россия, 1987. 154 с.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 14 августа 2011 г.