

7. Психология спорта и физического воспитания: учебник для факультетов физической культуры / под ред. профессоров Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - Сургут: Изд-во ООО «Винчера», 2012. - 576 с
8. Рубинштейн СЛ. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - В 2 т. - М.: Педагогика, 1989. - 488 с, 328 с.
9. Шумилин А.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов: дис. ... канд. пед. наук / А.П. Шумилин. - Красноярск, 2003. - 150 с.
10. Яковлев Б.П. Управление мотивационным процессом в спортивной деятельности / Б.П. Яковлев // Научно-теор. журнал «Спортивный психолог». - М., 2011 - № 3(6). - С. 22-27

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ КОМАНДЫ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Хасанов Р.А.
(г.Бухара, Узбекистан)

Аннотация. В статье представлено исследование изменения в состоянии групповой сплоченности двух команд (экспериментальной и контрольной) баскетболистов старших классов средней общеобразовательной школы в результате применения разработанной методики, которая была подобрана с учетом психологических характеристик игроков. Для формирования групповой сплоченности баскетбольной команды были подобраны следующие средства и методы: аутогенная тренировка, использование приемов логики, самоприказов и образов, целенаправленное представление ситуации, способы отвлечения, сознательное управление мышечным тонусом, контроль состояния голоса, дыхание как средство саморегуляции, использование физических упражнений для управления психическим состоянием.

Ключевые слова: команда, школьники, баскетбол, групповая сплоченность, психологические характеристики, тренировочный процесс, морально-этическое воспитание, волевая подготовка, саморегуляция.

Abstract. This paper presents a study of changes in the state of group cohesion high school basketball team of high school education as a result of application of the developed technique. The developed technique was selected taking into account the psychological characteristics of the players. For the group cohesion school basketball team formation we selected following tools and methods: autogenous training, the use of logic methods, self-commands and images, goal-oriented situation visualization, distraction techniques, deliberate muscle tone management, voice state, breathing as self-regulation, the use of exercise to control the mental state.

Keywords: team, schoolchildren, basketball, group cohesion, psychological characteristics, training process, moral and ethical education, strong-willed training, self-regulation.

Спортивная деятельность носит коллективный характер, протекает и подготавливается в присутствии других людей и при их участии. Спортивная команда представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями, в котором между спортсменами складываются определенные отношения. Занятия спортом разворачиваются на фоне общения в коллективе под руководством учителя. Именно общение является самым могучим фактором формирования нравственных качеств занимающихся. С самого начала занятий спортом они начинают сознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других.

В спорте представлены практически все виды человеческой деятельности: познавательная, ценностно-ориентационная, общение и т.д. Поэтому в процессе физического воспитания можно активно формировать сознание и поведение людей в нужном направлении.

Коллектив как специально организованное объединение учащихся формируется не сразу [4]. О формировании групповой сплоченности тренер должен заботиться в течение всего спортивного пути своих воспитанников и помнить, что укрепление воли, повышение моральных качеств не имеют предела. Находить всё новые приемы формирования групповой сплоченности игроков и умело применять их - одна из важных обязанностей тренера [1, 2, 3].

Баскетбол, одна из наиболее массовых спортивных игр во всем мире, в настоящее время отличается не только психологическими или физиологическими характеристиками, но и ярко выраженными престижными функциями.

Результаты анализа крупнейших соревнований показывают, что тенденцией современного баскетбола являются жесткие требования к повышению эффективности групповых взаимодействий в звеньях баскетбольной команды (Н. А. Катулин). Командный характер игры обуславливает повышенные требования к качеству взаимодействия игроков в процессе соревновательной деятельности, к эффективной коммуникации с партнерами по команде и противником, с тренерами и судьями, наконец, со зрителями.

Тенденцией современного баскетбола являются жесткие требования к повышению эффективности групповых взаимодействий в звеньях баскетбольной команды. Командный характер игры обуславливает повышенные требования к качеству взаимодействия игроков в процессе соревновательной деятельности, к эффективной коммуникации с партнерами по команде и противником, с тренерами и судьями, зрителями. Помимо прямого влияния межличностного взаимодействия на эффективность соревновательных действий и операций баскетболистов, уровень коммуникации в команде оказывает и косвенное (но не менее выраженное) влияние на спортивный результат через изменение психического состояния и психологического климата в команде.

Развитие психики — это закономерное изменение психических процессов во времени, выраженное в их количественных, качественных и структурных преобразованиях. Основными факторами психического развития считаются наследственность, среда и активность развития. Активность развития реализуется на основе принципа устойчивого динамического неравновесия. Динамическое неравновесие как внутри самой системы (человек), так и между

системой и средой, направленное на «преодоление этой среды», и является источником активности.

Проблеме групповой сплоченности и индивидуальным психологическим характеристикам игроков в спортивных играх в научной литературе уделено большое внимание [1, 3, 5, 7].

Анализ научной литературы показал, что для формирования групповой сплоченности баскетбольной команды из старших школьников необходима методика, обусловленная психологическими характеристиками игроков.

Для формирования групповой сплоченности команды были подобраны следующие средства и методы:

1. Аутогенная тренировка. В. Параносич, Л. Лазаревич [6] предлагают в тренировочном процессе применять упражнения на расслабление, содержащие элементы активного самовнушения. После трудного упражнения или интенсивной работы необходимо расслабиться и глубоко дышать, что помогает быстрее восстановиться после экстремального напряжения, достичь заметных сдвигов в уровне бодрствования и мобилизованности. Однако, это не быстрый процесс, нужна длительная работа над собой для подбора оптимального метода саморегуляции.

2. Индивидуальные и групповые беседы. Важное место занимают беседы как с отдельными спортсменами, так и со всей командой. Эти беседы в некотором смысле можно сравнить с методами интервью и рациональной психотерапией. Интервью представляет собой профессионально построенную беседу, опрос с целью получения определенной информации, которая может быть использована для последующего совета. Применяемые виды интервью: индивидуальные, групповые, директивные, стандартизированные и не стандартизированные.

Беседа организуется и проводится так, что своими вопросами, комментариями, ответами, отношением необходимо добиться требуемого влияния на состояние и поведение.

3. Использование самоприказов. Задача состоит в том, чтобы соединить свои желания с необходимыми и полезными действиями. Систематические занятия самовнушением с применением фраз: «Надо!», «Иди!», «Смелее!», «Терпи!», «Работай!», «Играй!» позволят спортсмену быть более дисциплинированным и обрести дополнительные физические ресурсы.

4. Использование образов. Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы воображения открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

5. Целенаправленное представление ситуации. Использование воображения положительно влияет на снятие стресса и нервного напряжения. Необходимо воспроизвести в памяти события, ситуации, случаи, в которых человек находился в состоянии душевного и эмоционального покоя. Следует сконцентрироваться именно на том моменте, который вызовет максимальный эмоциональный настрой.

6. Способы отвлечения. Целесообразнее всего заняться делами, связанными с выполнением учебных заданий, общественной работой. Полезно

чтение увлекательной книги, изучение иностранных языков, работа на огороде и т.п. Отлично отвлекает мысли игра на музыкальных инструментах, фотография, рисование, рукоделие, выпиливание, ремонт спортивного инвентаря, подгонка формы, выполнение заданий, которые служат общим интересам команды. Выбирая кинофильм, спектакль, предпочтение следует отдавать комедийным сюжетам, а также тем, которые отображают сильных духом, волевых, самоотверженных и целеустремленных героев. Благоприятное влияние оказывают прослушивание любимых мелодий, посещение выставок, картинных галерей, музеев.

7. Сознательное управление мышечным тонусом. Улучшить реализацию своих физических возможностей, находясь в состоянии стресса и мышечного напряжения поможет умение использовать различные упражнения для расслабления и снятия напряженности. Например, надуть щеки, затем, постепенно выпуская воздух через плотно сжатые губы; поочередно надувать то правую, то левую щеку, а затем обе щеки вместе; те же упражнения в сочетании с имитацией зевка.

8. Дыхание как средство саморегуляции. Важное значение для регуляции психического состояния имеет ритм дыхания. С помощью специально подобранных дыхательных упражнений спортсмен может существенно увеличить жизнеспособность своего организма, быстро и адекватно приспосабливаться к неблагоприятным факторам. Правильное дыхание стимулирует механизмы саморегуляции.

9. Использование физических упражнений для управления психическим состоянием. При выполнении физических упражнений для снятия психологического напряжения следует использовать принцип индивидуальности. Главным условием их выполнения является отсутствие негативного воздействия на организм человека, минимизация получения травмы, комфортные условия при их выполнении, удобная спортивная одежда. Важное значение имеет простота движений. Особо следует уделить внимание упражнениям на расслабление и растягивание мышц.

При применении методики необходимо руководствоваться особенностями психологического развития баскетболистов в различных возрастных периодах.

В план психологической подготовки к соревнованиям рекомендуется включать следующие элементы:

- морально-волевое воспитание включает в себя развитие у спортсменов дисциплинированности в учебном и тренировочном процессе, организованность, любознательность; способность выполнять совместную деятельность, управлять предстартовыми состояниями и поведением в условиях соревнований, а также воспитание волевых качеств;

- подготовку к преодолению неожиданно возникающих препятствий во время соревновательной борьбы, развивающую умение быстро овладевать собой, адекватно оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения;

- совершенствование индивидуальных физических, психических качеств и развитие мышления.

- повышение стрессоустойчивости в условиях соревновательной деятельности;

- привитие навыков идеомоторной тренировки, умения определять момент готовности к началу действий, определения и закрепления индивидуальной длительности сосредоточения перед выполнением упражнения;
- обучение умению оценки выполнения упражнения в предшествующей попытке и к планированию последующей;
- обучение навыкам саморегуляции различных внутренних состояний;
- обучение способам и приемам сохранения и восстановления нервно-психического состояния оптимальной готовности.

Литература.

1. Берестов, С.В. Формирование групповой сплоченности команды, обусловленное индивидуальными психологическими характеристиками игроков: методическая разработка / С.В. Берестов. - Константиновка, 2013. - 46 с.
2. Вавилов, АЛ. Влияние групповой сплоченности и индивидуальной подготовленности баскетболистов на результаты выступления команды / А.Л. Вавилов // Современные образовательные направления в физической культуре: сб. науч. тр. - СПб: Изд-во Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена, 2000. - С. 131-133.
3. Вавилов, А.Л. Анализ тестов для идентификации успешности действий игроков в студенческом баскетболе / А.Л. Вавилов // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы Всерос. науч.-практ. конф. -СПб, 2000. - Ч. 1. - С. 219-220.
4. Галкина, Т.Э. Управление формированием сплоченности юных спортсменов командных видов спорта / Т.Э. Галкина, Е.А, Урванцева // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: материалы VI междунар. науч.-практич. конф. - Пенза, 2017. - С. 85-87.
5. Морженков, М.В. Методика скоростно-силовой подготовки футболистов 15-16 лет / М.В. Морженков, И.Ю. Петряева, А.С. Третьяков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2013. - № 2. - С. 107-115.
6. Параносич, В. Психодинамика спортивной группы: советы тренеру / В. Параносич, Л. Лазаревич. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 119 с.
7. Шиляева, К.А. Формирование коммуникативных качеств баскетболистов 13-14 лет посредством групповых занятий в тренировочной деятельности / К.А. Шиляева // Новая наука: психолого-педагогический подход. -2017. - № 3 - С. 164-167.