

DOI 10.31483/r-105915

*Башикирева Анастасия Викторовна**Башикирева Татьяна Валентиновна*

ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЧИРЛИДИНГА

Аннотация: в командных видах спорта значимая роль принадлежит командным характеристикам личности спортсменов. В последние десятилетия особую популярность и развитие получил чирлидинг как один из экстремальных видов спорта. Целью исследования явилось изучение психологических характеристик личности спортсменок чирлидинга, направленных на формирование команды и снижение травматизма. Для реализации поставленной цели были выбраны методики: В.К. Гербачевского «Уровень притязаний», Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина «Личностная и ситуативная тревожности», В.В. Бойко «Коммуникативная толерантность». По результатам анализа была разработана и внедрена психологическая модель коррекционной программы, направленная на командообразование и снижение тревожности спортсменок. Обследованы спортсменки чирлидинга 15–16 лет первого ($n = 15$), включая внедрение модели программы и второго составов ($n = 15$), которые занимались по обычной программе. Исследования проводились в естественных условиях во время тренировок чирлидингом. Программа включала психологический тренинг и выполнение командных работ над сложными акробатическими элементами в течение 60 дней. Полученные данные обработаны при помощи методов математической статистики с вычислением $M \pm m \pm$ (. Достоверность различий определялась по t -критерию Стьюдента для параметрических данных. Корреляционный анализ выполнен с использованием коэффициента корреляции по Пирсону (r) и коэффициент детерминации (R^2). Результаты проведенного исследования показали, что в командных видах спорта, для формирования команды и снижения в ней травматизма следует учитывать возрастные закономерности и особенности развития. При разработке моделей коррекционных программ следует

ориентироваться в тренировочном процессе не только на отработку навыков совместных движений спортсменов, а особое внимание уделить формированию таких командных характеристик, как доверие, ответственность, взаимопонимание, взаимоуважение, толерантность. Следует особое внимание уделить отношениям между командой и тренером, который отвечает за командную этику и комфортную обстановку в команде спортсменов.

Ключевые слова: личность, командные виды спорта, командообразование, чирлидинг, личность, уровень притязаний, самооценка, тревожность, коммуникативная толерантность, тренинг, профилактика травматизма.

Abstract: *in team sports, a significant role belongs to the team characteristics of the personality of athletes. In recent years, cheerleading has grown as one of the most popular extreme sports. The purpose of the study was to study the psychological characteristics of the personality of cheerleading athletes, aimed at team building and reducing injuries. To achieve this goal, V.K. Gerbachevsky's "Level of claims", C.D. Spielberger and Y.L. Khanin's "Personal and situational anxiety". V.V. Boyko's "Communicative tolerance" methods were chosen. Based on the results of the analysis, a psychological model of a correctional program developed and implemented, aimed at team building and reducing the anxiety of athletes. Athletes of 15–16 years of cheerleading of the first (n = 15), including the introduction of the model of the program and the second composition (n = 15), who were engaged in the usual program, examined. It conducted the studies in natural conditions during cheerleading training. The program included psychological training and teamwork on complex acrobatic elements for 60 days. The received data processed using the methods of mathematical statistics with the calculation of $M \pm m \pm t$. The significance of differences was determined by Student's t-test for parametric data. It performed the correlation analysis using the Pearson correlation coefficient (r) and the coefficient of determination (R²). The study results showed that, in order to form a team and reduce injuries in it, team sports should consider age patterns and developmental features. When developing models of correctional programs, one should focus in the training process not only on*

developing the skills of joint movements of athletes, but pay special attention to the formation of such team characteristics as trust, responsibility, mutual understanding, mutual respect, tolerance. Particular attention should pay to the relationship between the team and the coach, who responsibility for team ethics and a comfortable environment in the team of athletes.

Keywords: *personality, team sports, team building, cheerleading, level of aspiration, self-esteem, anxiety, communicative tolerance, training, injury prevention.*

Актуальность.

За последние годы во всех странах мира роль спорта резко возросла в системе ценностей современной культуры, так как спорт выступает в наше время важным средством выражения доброй воли, взаимопонимания и укрепления отношений между народами [3; 16]. Человек как личность развивается через общение и взаимодействие с другими людьми. Однако спортивная деятельность характеризуется повышенным психологическим напряжением, которая проходит в экстремальной среде и отличается высоким уровнем риска, поэтому для достижения высоких результатов необходимо учитывать ряд факторов [1].

Включение личности в коллективную спортивную деятельность предполагает её участие в организации и регуляции совместных действий, в выработке общей программы (ответственность за совместный продукт труда, совместная оценка труда, принятие коллективных решений) [8]. Развитие личности спортсмена не может рассматриваться в отрыве от коллектива, в котором он тренируется, от системы отношений, в которые он вступает [9].

Командные виды спорта – это любой спорт, в котором игроки играют вместе, действуют сообща для достижения общей цели или победы. Выделяют следующие командные виды спорта [5]. Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, характеризуются большей степенью зависимости, экстраверсии и тревожности и менее выраженным воображением по сравнению со спортсменами, занимающимися индивидуальными видами спорта [12].

В командных видах спорта формируется личность, зависящая от коллективных целей, задач, социально значимых для команды ценностей. Формируется понимание принципов успешного взаимодействия между людьми, взаимовыручки, разграничения личных и общественных интересов. Однако не всегда в команде складываются конструктивные отношения и конфликтные ситуации вызывают психическое напряжение, тревожность, неуверенность, травматизм, утрачивается мотивация достижения успеха, которые сопровождаются дистрессом [4]. Поэтому в формировании эффективной команды учитывается физическая подготовка, способности, психологическая совместимость всех участников. Важным является умение работать сообща, подчиняться общим правилам, четко знать, свои функции. Особо ценятся уважение и доверие к партнерам, умение вовремя отойти на второй план, подстраховать коллегу по команде [6]. Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, характеризуются большей степенью зависимости, экстраверсии и тревожности и менее выраженным воображением по сравнению со спортсменами, занимающимися индивидуальными видами спорта [7; 10; 11].

Чирлидинг (англ. cheerleading, от cheer – одобрение, восклицание и lead – вести, управлять) является командным видом спорта, сочетающий в себе танцы, гимнастику и акробатику. Является не только спортом, но и искусством. В Древней Греции в спортивных составах было принято поддерживать бегунов во время Олимпийских игр [2; 14]. Данный вид спорта зародился в США в 70-е годы XIX века, а приобрёл наиболее широкое распространение в 1970-е годы. Существует миф, что чирлидинг – женский вид спорта. На самом же деле, его создали мужчины. Появление девушек в группах поддержки состоялось в 1923 году и постепенно наращивая популярность. В первые годы своего развития спортсмены являлись группой поддержки в различных командных видах спорта. Тогда чирлидеры ограничивались лишь несколькими прыжками и простыми шагами, а униформа состояла из стандартных свитеров и юбок длиной до лодыжки [23]. Настоящим прорывом ознаменовался 1948 год, когда Лоуренс Херкимер организовал на базе Государственного колледжа Сэма Хьюстона первый лагерь по

подготовке чирлидеров, куда было принято 53 человека. Он же является одним из основателей NCA – Национальной Чирлидерской Ассоциацией (National Cheerleading Association). Херкимер также знаменит тем, что придумал один из первых элементов – прыжок, носящий его имя – «Херки» [17]. С начала 1960-х годов в каждом колледже или университете организовываются и тренируются команды групп поддержки. Примерно в это же время Национальная футбольная лига начала организовывать профессиональные группы поддержки своих команд. Первой из команд НФЛ, имеющих собственную профессиональную группу поддержки, стала «Baltimore Colts», больше известная как «Indiana Colts» [18]. 1965 год запомнился еще одной важной вехой всего чирлидерского движения – появлением виниловых Пом Понов в руках девушек, которые изобрел Фрэд Гастофф. Начало 1980-х группы поддержки начали исполнять сложные акробатические и гимнастические трюки. В связи с этим количество травм среди членов групп поддержки росло и вынудило задуматься над разработкой единых правил безопасности. Были установлены официальные стандарты в этом виде спорта. Чемпионаты Европы начали проводиться лишь с 1995 года. В 2001 году в Европе и Японии основали Международную Федерацию Чирлидинга [24]. В этом же году в Токио состоялся первый чемпионат мира. В России первая команда чирлидинга появилась в 1996 году при Детской Лиге Американского Футбола в Москве.

Сейчас чирлидинг является официальным видом спорта. Состязания проходят в таких номинациях: 1) групповой стант – построение пирамид; 2) чир – сочетание построения пирамид с элементами акробатики и гимнастики; 3) кричалки; анс (от англ. dance – «танец») – симбиоз спортивных танцев и гимнастических элементов; 4) чир-данс шоу; 5) индивидуальный чирлидинг, состоящий из одиночного выступления капитанов команд [20; 24].

Выступление чирлидеров – это короткий спортивно-развлекательный номер, длительность которого традиционно ограничена несколькими минутами, а иногда и всего десятками секунд. Судьи оценивают, помимо акробатики, четкости и синхронности, еще и общее впечатление [27]. Сюда входят костюмы,

артистизм, хореография. Чирлидеры делятся на три категории – «флаеры», «маунтеры» и «база». «Флаер» – самая маленькая девочка. Она должна быть небольшого роста и весить максимум 50 килограмм. «Маунтер» – человек, который ловит на себя флаера и еще стоит на базе. Чаще всего легкие, высокие девушки. «База» – это в основном парни, или физически крепкие девушки, у которых есть сила вытолкнуть флаера вверх [21; 28].

Чирлидинг развивается в следующих направлениях: 1) отдельный вид спорта; 2) индивидуальный; 3) «двойка» – выступление в паре – новое направление; 4) корпоративный; 5) демонстрация командами своих выступлений на фестивалях, концертах, презентациях, выставках, крупных спортивных и культурно массовых мероприятиях; 6) команды сопровождения спортивных программ [22; 26].

Для формирования личностных характеристик команды спортсменок чирлидинга следует учитывать уже имеющиеся у них такие особенности личности как самооценка, уровень притязаний, уровень коммуникативной толерантности, уровень тревожности, влияющие на возможности и мотивацию спортсменок, их спортивную результативность.

Целью исследования явилось изучение психологических характеристик личности спортсменок чирлидинга, направленных на формирование команды и снижение травматизма.

Методы и методики исследования.

В исследовании использованы методики: В.К. Гербачевского «Уровень притязаний», Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина «Личностная и ситуативная тревожность», тест коммуникативной толерантности В.В. Бойко.

Исследование проводилось в танцевальной студии. Для формирования групповой сплоченности была разработана модель программы для девушек 15–16 лет, являющихся основным составом ($n = 15$). Результаты внедрения модели программы сравнивались со вторым составом ($n = 15$), которые занимались по обычной программе. Исследования проводились в естественных условиях во время тренировок чирлидингом.

Полученные данные обработаны при помощи методов математической статистики с вычислением $M \pm m \pm \sigma$. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента для параметрических данных. Корреляционный анализ выполнен с использованием коэффициента корреляции по Пирсону (r) и коэффициента детерминации (R^2).

Обсуждение результатов исследования.

Изучение уровня притязаний по методике В.К. Гербачевского показало, что в группе основного состава у 60% девушек имеют средний и 40% низкий уровень притязаний. Во втором составе высокий уровень притязаний выявлен у 7% девушек, средний – 20%, низкий – 73% (рис. 1).

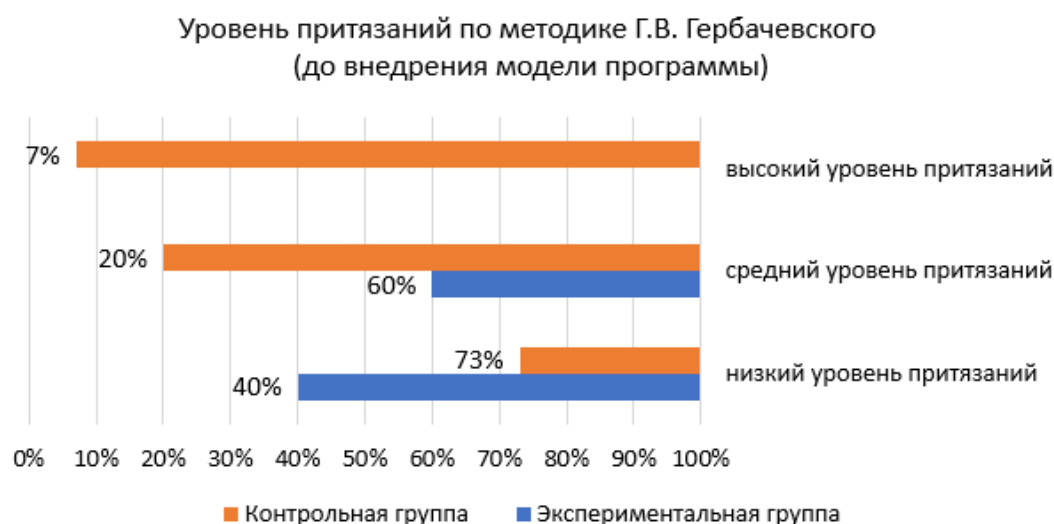


Рис. 1. Уровень притязаний у девушек чирлидера первого и второго состава по методике Г.В. Гербачевского (до внедрения модели коррекционной программы)

В первом и втором составе девушки, в соответствии с методикой, недооценивают себя, не стремятся подняться выше достигнутого уровня, неохотно берутся за сложные задачи, боятся неудач, не проявляют интереса к саморазвитию и достижению спортивных результатов, не реализуют своих возможностей. Спортсменки с высоким уровнем притязаний переоценивают свои возможности, претендуют на высокие оценки со стороны окружающих, стремятся к лидерству в команде, Девушки, показавшие средний уровень притязаний, недооценивают

свои возможности, имеют средний уровень самооценки, трудности в адаптации к сложным ситуациям, не проявляют лидерских качеств. Анализ уровня притязаний в первом и втором составе девушек показал, что в командах не сформированы личностные характеристики необходимые для успешной и результативной команды.

Важным показателем, характеризующим причины низкой результативности в командных видах спорта, является тревожность, оказывающая негативное влияние на состояние спортсменов. В соответствии с методикой Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, личностная тревожность рассматривается как комплекс эмоционально переживаемых негативных ситуаций. Ситуативная или реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, переживания здесь и сейчас. Использование методики выявило в основном составе средний уровень ситуативной тревожности у 40% девушек, высокий – у 60%, во втором составе соответственно у 67% – средний и у 33% – высокий (рис. 2).

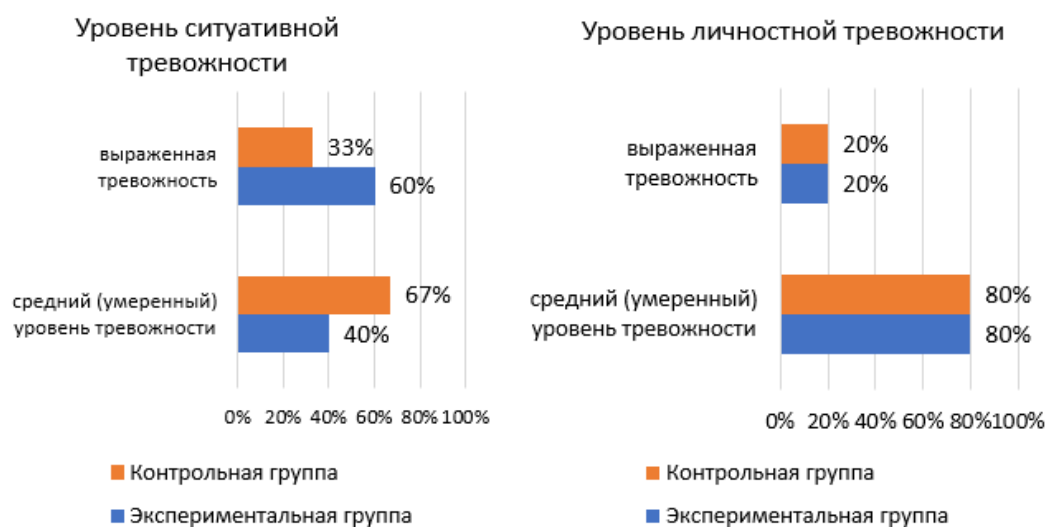


Рис. 1. Уровень ситуативной и личностной тревожности у девушек чирлидинга первого (э) и второго (к) состава по методике Спилберга-Ханина (до внедрения модели коррекционной программы)

В целом по фактору ситуативной тревожности в контрольной и экспериментальной группах, занимающихся чирлидингом выявлены общие тенденции, проявляющиеся в преобладании среднего и высокого уровня тревожности. Оба состава склонны к высокой личностной тревожности. Обобщая результаты,

полученные в ходе применения методики Спилберга – Ханина, можно констатировать, что для испытуемых сравниваемых групп характерны высокий уровень личностной, и ситуативной тревожности.

Опрос показал, что девушки являются ученицами выпускных классов и значимым фактором возникновения личностной тревожности является обучение в школе и связанна со предстоящей сдачей ОГЭ и ЕГЭ. Тревожность в спортивных занятиях вызвано высокими требованиями тренера, конфликтными отношениями в команде, страх в выполнении техники сложных акробатических трюков в чирлидинге, при этом наиболее негативные эмоции вызывает страх не соответствовать ожиданиям окружающих, как родителей, учителей, так и тренера, переживание возможных неудач, особенно на соревнованиях, что может повлечь травматизм из-за невнимательности членов команды, связанный с внутренними переживаниями.

Исследование уровня самооценки у девушек, занимающихся чирлидингом, проводилось при помощи теста-опросника С.В. Ковалёва. Самооценка может быть оптимальной (адекватной) и неоптимальной (неадекватной). К оптимальной самооценке относят высокий и средний уровень самооценки. К неоптимальной самооценке относят низкий уровень самооценки.

В основном составе низкая самооценка выявлена у 67% испытуемых, во втором составе – у 93% девушек. Причинами низкой самооценки является болезненное восприятие критических замечаний в свой адрес. Это объясняется возрастными особенностями девушек. Переход из подросткового возраста в раннюю юность часто сопровождается неуверенностью в себе, негативизмом, низким уровнем самокритичности. В спортивной командной работе при низком уровне самооценки сложно выстраивается взаимодействие. У 33% испытуемых экспериментальной и у 7% контрольной групп выявлен средний (оптимальный) уровень самооценки. Такая самооценка способствует командообразованию, слаженной работы, пониманию друг друга, готовности взаимодействовать в конкретных тренировочных и соревновательных условиях и ситуациях.

Для диагностики толерантных и интолерантных установок личности, проявляющихся в процессе общения, была выбрана методика диагностики общей коммуникативной толерантности, предложенная В.В. Бойко.

Средний уровень коммуникативной толерантности показали 73% девушек первого состава команды и 80% второго, у остальных выявлен высокий уровень. Для среднего уровня коммуникативной толерантности характерно проявление как толерантности, так и интолерантности в зависимости от ситуации, партнеров по общению и ситуациям.

В сравниваемых группах девушек чирлидинга не выявлено достоверных различий в используемых методиках. Обе группы имеют общие трудности, мешающие эффективному тренировочному процессу, направленному на достижение высоких спортивных результатов.

Однако, для разработки эффективной модели программы, направленной на командообразование и снижение уровня травматизма в команде девушек чирлидинга был проведен корреляционный анализ полученных данных.

В первом составе (экспериментальная группа) не выявлено значимых корреляционных связей между уровнем притязаний, личностной и ситуационной тревожностью, коммуникативной толерантностью. В данном случае в команде имеет место низкий уровень мотивации, синхронизации и цель в достижении результативности.

Во втором составе (контрольная группа) выявлена достоверная взаимосвязь между уровнем ситуативной и личностной тревожностью ($r = 0,63$; $P < 0,01$). Можно предположить, что комплекс ситуаций негативно повлиял на личностные характеристики спортсменок. Это группа нуждается в разработке тренинга, направленного на снижение личностной тревожности.

На основе полученных данных выявлено, что спортсменки имеют низкий уровень психологической устойчивости к травматизму, присутствует страх, тревога, особенно для «летунов», выполняющих акробатические упражнения, неуверенность в себе, дефицит внимания и концентрации, мешающие спортивной командной результативности.

На основании полученных данных была разработана и внедрена в тренировочный процесс модель психологической программы, направленной на командообразование и снижение тревожности спортсменок. Тренировочный процесс включал психологический тренинг и выполнение командных работ над сложными акробатическими элементами, стантами, пирамидами, чир-дансом.

Были сформированы и реализованы в течение 60 дней следующие задачи:

- формирование устойчивого чувства «мы»;
- формирование навыков успешного взаимодействия членов группы;
- развитие доверия между напарниками в группе, понимания и принятия индивидуальных особенностей коллег;
- переход от состояния конкуренции к сотрудничеству членов группы;
- переключение внимания спортсменов с себя на «команду»;
- создание мотивации на совместную деятельность, саморазвитие, самосовершенствование;
- создание опыта высокоэффективных совместных действий;
- повышение неформального авторитета лидеров группы;
- развитие лояльности занимающихся по отношению к себе и группе;
- повышение командного духа группы;
- получение заряда позитивного настроения.

На первом этапе спортсменки делились своими стрессовыми непреднамеренными спортивными ситуациями.

На втором этапе обучались таким навыкам преодоления стресса, как мышечная релаксация, использование своих способов формирования уверенности в командном взаимодействии, когнитивному переформулированию стрессовых ситуаций, регулированию эмоций как в личном опыте, так и эффективности их применения в команде.

На заключительном этапе спортсменкам было предложено применить свои новые навыки совладания со сложными ситуациями в тренировочном и

соревновательном периодах, используя полученный опыт на психологических тренингах и специальной проработки трюков.

После завершения внедрения модели коррекционной программы было проведено изучение личностных характеристик спортсменок и дан сравнительный анализ полученных данных.

По опроснику В.К. Гербачевского было установлено, что в первом составе (экспериментальная группа) у 53% девушек выявлен средний и у 47% высокий уровень притязаний. В контрольной группе низкий уровень притязаний показали 60%, средний – 20%, высокий – 20% спортсменок (рис. 3).

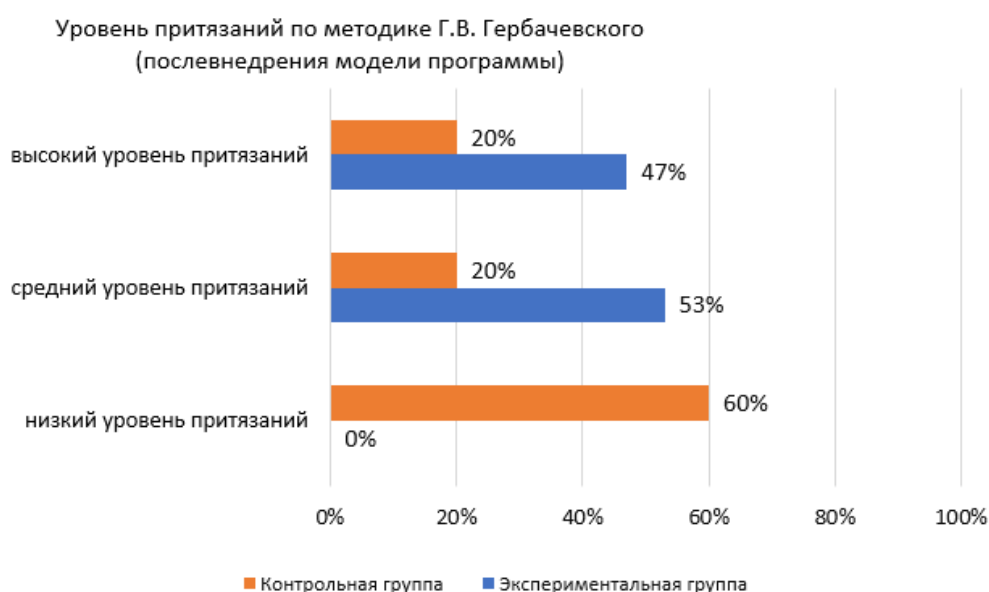


Рис. 3. Уровень притязаний у девушек спортсменок чирлидинга первого (экспериментальная группа) и второго (контрольная группа) составов по методике Гербачевского (после внедрения коррекционной модели)

В результатах повторной диагностики в группе первого состава наблюдалась положительная динамика. Уровень притязаний, согласно методике Г.В. Гербачевского увеличился на 47% ($t = 3,2$; $P < 0,05$), тогда как в контрольной группе изменений не выявлено.

Анализируя результаты повторного исследования, полученные по шкале ситуативной тревожности Спилберга-Ханина, можно отметить, что умеренный уровень ситуативной тревожности в экспериментальной группе улучшился и составил 67%, что достоверно выше, чем до внедрения модели коррекционной

программы ($t = 5,56$; $P < 0,01$). Спортсменки первого состава научились понимать и слышать друг друга, оказывать поддержку, настраиваться на выполнение задач. Уровень личностной тревожности в первом составе достоверно снизился ($t = 3,0$; $P < 0,05$). Девушки показали готовность регулировать возникающую личностную тревожность, «взять себя в руки», настроиться на работу. Во втором составе уровень тревожности изменился не значительно (рис. 4).



Рис. 4. Уровень ситуативной и личностной тревожности по методике Спилберга-Ханина у девушек спортсменок чирлидинга в первом (экспериментальная группа) и втором (контрольная группа) составах (после внедрения модели коррекционной программы)

По опроснику С.В. Ковалёва самооценка составила в первом составе 100%, среднего уровня, что значимо лучше ($t = 3,41$; $P < 0,01$), чем до внедрения модели коррекционной программы. Девушки показали возможности самостоятельно оценивать свои силы, личностную и командную готовность выполнять поставленные задачи. Во втором составе изменений не выявлено.

По методике В.В. Бойко в первом составе девушки показали достоверно высокий уровень коммуникативной толерантности ($t = 4,91$; $P < 0,001$), чем до внедрения модели коррекционной программы. Модель коррекционной программы с элементами тренинга позволила снизить напряжение в группе, наладить контакт

внутри команды, что укрепило командное взаимодействие и улучшило психологический климат (рис. 5).

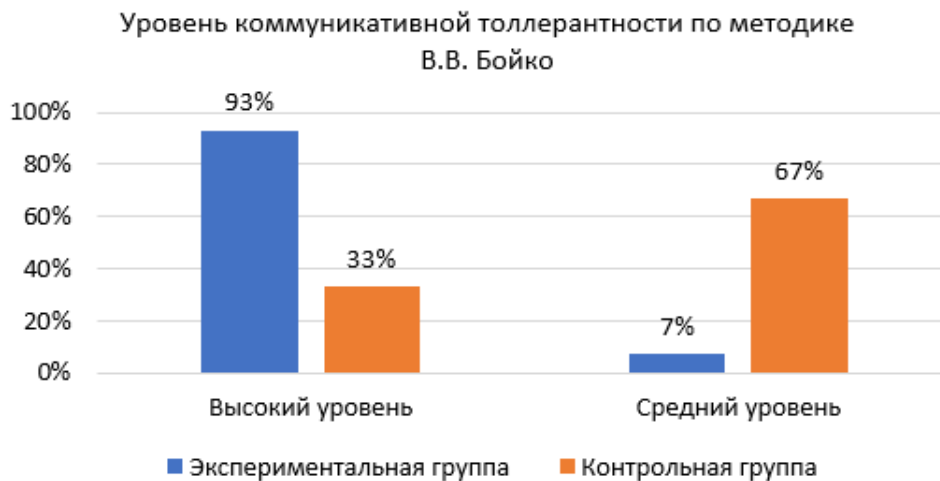


Рис. 5. Уровень коммуникативной толерантности в первом (экспериментальная группа) и втором (контрольная группа) составах девушек спортсменок чирлидинга по методике В.В. Бойко (после внедрения модели коррекционной программы)

Полученные данные позволяют утверждать, что самооценка и уровень притязаний в спортивной деятельности зависят от мотивации спортсмена на достижение успеха; избегание неудач; самооценки своего потенциала; уровня спортивных компетенций, психологического климата в команде, умения договариваться, сотрудничать и чувствовать себя командой. Уровень притязаний может являться значимым мотивом спортивных достижений команды, а самооценка – основанием для эмоциональной устойчивости и формирования состояния оптимальной боевой готовности.

Следует отметить, что в разработке модели коррекционной программы для формирования личностных командных характеристик спортсменов следует учитывать возрастные закономерности и особенности развития.

Изучая индивидуальные характеристики спортсменок чирлидинга первого и второго составов были выделены группы: в различных сочетаниях уровня притязаний и самооценки.

1. Низкая самооценка и низкий уровень притязаний у спортсмена – такая ситуация характерна для индивидов, которые не уверены в себе, критичны к своим возможностям, с негативным опытом неудач и негативной социальной их оценкой, они предпочитают оставаться в безопасности, преобладающей является мотивация избегания неудач. Спортивная деятельность не является значимой.

2. Высокая самооценка и высокий уровень притязаний – спортсменки уверены в себе, упорно идут к намеченным целям, их мнение о собственных способностях очень высокое, низкий уровень самокритичности, мотивация направлена на собственный успех, а не командный результат, что иногда сопровождается травматизмом членов команды;

3. Низкая самооценка и высокий уровень притязаний – это спортсмены, которые пытаются спрятать свою несостоятельность за командным результатом. Они низко оценивают свои личностные и спортивные возможности, боятся ошибок и неудач, считают себя неспособными и стремятся к самоутверждению через постановку трудных задач, самоустраиваются от решений команды, конформны, скрытны, невнимательны, что нарушает взаимодействие с членами команды;

4. Высокая самооценка и низкий уровень притязаний – свидетельствует о нарушениях социального восприятия, такие спортсмены требуют уважения и признания собственной ценности, при этом сами не включаются в постановку целей или удовлетворяются доступными легкими задачами, не участвуют в командной работе, перекадывая свою ответственность на других. При этом такие спортсмены искренне удивлены тем, что члены команды не демонстрируют должного уважения к ним.

Всё вышперечисленное влияет на формирование команды, её сплоченность, как следствие на командную работу и достижение наивысших спортивных результатов.

Проведённый корреляционный анализ показал, что в первом составе после внедрения модели коррекционной программы выявлена достоверная взаимосвязь между уровнем ситуативной и личностной тревожности ($r = 0,66$; $P < 0,01$), тогда как до внедрения достоверности не отмечалось (рис. 6).

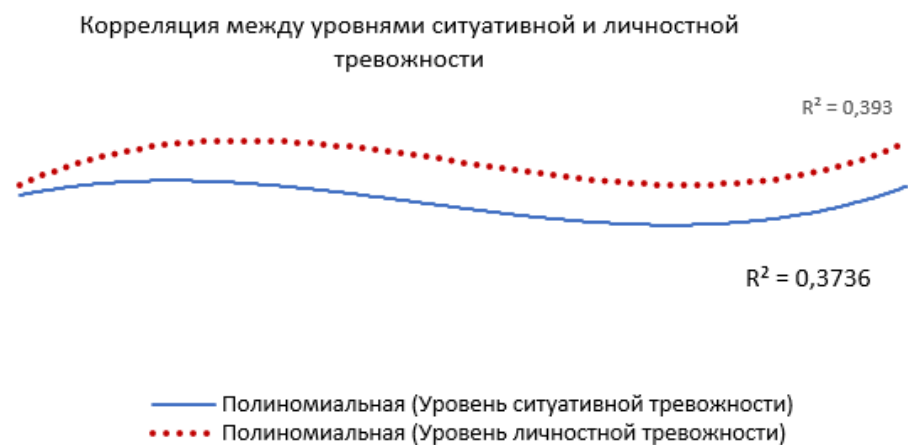


Рис. 6. Корреляция между уровнем ситуативной (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) у девушек спортсменок чирлидинга первого состава (экспериментальная группа) в аппроксимации гармоника с подбором полинома 3-ей степени

Корреляция между уровнем ситуативной и личностной тревожности у девушек спортсменок чирлидинга первого состава (экспериментальная группа) в аппроксимации гармоника с подбором полинома 3-ей степени показала, что тревожность синхронизирована, но коэффициент детерминации ситуативной и личностной тревожности ($СТR^2 = 0,3736$; $ЛТR^2 = 0,39$) свидетельствуют о наличии индивидуальных трудностей спортсменок и время отведенное на внедрение модели коррекционной программы было недостаточно и целесообразно продолжить работу со спортсменками.

Заключение

Включение личности в коллективную спортивную деятельность предполагает её участие в организации и регуляции совместных действий, в основе которой система межличностных отношений. В командных видах спорта игроки играют вместе, действуют сообща для достижения общей цели и спортивного результата.

Анализ констатирующих результатов показал, что в командах не сформированы личностные характеристики необходимые для результативных выступлений в тренировочный и соревновательный периоды. В первом и втором составе девушки, недооценивают себя, не стремятся подняться выше достигнутого

уровня, неохотно берутся за сложные задачи, боятся неудач, не проявляют интереса к саморазвитию и достижению спортивных результатов, не реализуют своих возможностей. По ситуативной и личностной тревожности обе группы спортсменок склонны к высокой тревожности имеют общие трудности, мешающие эффективному тренировочному процессу, направленному на достижение высоких спортивных результатов. Спортсменки показали низкий уровень психологической устойчивости к травматизму, наличие страха, тревоги, особенно «летуны», выполняющие сложные акробатические трюки, неуверенность в себе, дефицит внимания и концентрации, мешающие спортивной командной результативности.

На основании полученных данных была разработана и внедрена в тренировочный процесс психологическая модель коррекционной психологической программы, направленной на командообразование и снижение тревожности спортсменок, связанной со страхом травм при выполнении командных работ над сложными акробатическими элементами, стантами, пирамидами, чир-дансом. Внедрение программы проводилось в команде первого состава в течение 60 дней.

По завершению экспериментальных исследований была проведена психодиагностика, включающая методики, использованные в констатирующем эксперименте.

Результаты математической и статистической обработки полученных данных показали, что в первом составе спортсменок достоверно увеличились: уровень притязаний, коммуникативная толерантность, самооценка, снизилась ситуативная и личностная тревожность. Значимо возросла мотивация спортсменок на достижение спортивного результата. Девушки показали возможности самостоятельно оценивать свои силы, личностную и командную готовность выполнять поставленные задачи. Во втором составе изменений не выявлено.

Следует отметить, что корреляция между уровнем ситуативной и личностной тревожности у девушек спортсменок чирлидинга первого состава (экспериментальная группа) показала, что тревожность синхронизирована, но коэффициент детерминации (R^2) свидетельствует о наличии индивидуальных трудностей

спортсменок и время, отведенное на внедрение модели коррекционной программы, было недостаточно и целесообразно продолжить занятия.

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что в командных видах спорта, для формирования команды и снижения в ней травматизма следует учитывать возрастные закономерности и особенности развития. При разработке психологических моделей коррекционных программ целесообразно ориентироваться в тренировочном процессе не только на отработку навыков совместных движений спортсменов, а особое внимание уделить их психологическому состоянию. Для этого с учётом возрастных особенностей развития спортсменок чирлидинга, разработать психологический тренинг, направленный на формирование таких личностных характеристик для команды как: доверие, ответственность, взаимопонимание, взаимоуважение, толерантность. Следует особое внимание уделить отношениям между командой и тренером, который отвечает за командную этику и комфортную обстановку в команде спортсменов.

Список литературы

1. Павлов С.Е. Адаптация и стресс в спорте / С.Е. Павлов, Т.Н. Кузнецова // Актуальные вопросы медицинской реабилитации в современных условиях. – М., 2005 – С. 307–312.
2. Алехнович О.В. Чирлидинг – инновационная форма организации учебно-воспитательного процесса и досуга студентов / О.В. Алехнович // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 8–10 апреля 2009 г.). – В 2 ч. Ч. 2. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 24–26.
3. Апциаури Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности / Л.Ш. Апциаури // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №1. – С. 12–14.
4. Гасанпур М.Г. Влияние спортивной деятельности на степень агрессивности спортсмена / М.Г. Гасанпур, Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. Сер. Педагогика. Психология. – 2011. – №4. – С. 70–72.

5. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
6. Дэкерс Л. Мотивация: теория и практика: расширенный курс / Л. Дэкерс; пер с англ. Д.Ю. Кралечкина, Л.Е. Переяславцевой, Ю.А. Трепалиной. – М.: Гросс Медиа, 2007. – 640 с.
7. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена / Д.В. Журавлёв – М., 2009. – 120 с.
8. Гордон С.М. Оценка личности спортсменов разных специализаций и квалификаций / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – №2. – С. 24–26, 39–40.
9. Ильин Е.П. Эмоция и чувства / Е.П. Ильин. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
10. Капрара Дж. Психология личности / Дж. Капрара, Д. Сервон. – СПб.: Питер, 2003. – 640 с.
11. Кипнис М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – М.: Ось-89, 2004. – 128 с.
12. Кочеткова С.В. Экстремальность спорта как средство психического самосовершенствования / С.В. Кочеткова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://teoriapractica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2012/5/psixologiya/kochetkova.pdf
13. Рэ Чеппел Как стать первоклассным тренером по чирлидингу / Л. Чеппел Рэ. – М.: Патриот, 2004. – 94 с.
14. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders» – групп поддержки спортивных команд: методическое пособие для педагогов-инструкторов и тренеров / С.А. Носкова – М.: МГСА, 2001. – 72 с.
15. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy/sportivnaya-psikhologiya/810-psikhologicheskie-osobennosti-trenirovochnoj-i-sorevnovatelnoj-deyatelnosti>

16. Сафонов В.К. Современные задачи научно- практического обеспечения спортивной деятельности / В.К. Сафонов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sporta-sovremennye-zadachi-nauchno-prakticheskogo-obespecheniya-sportivnoy-deyatelnosti>

17. Сборник зачетных рефератов «Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки». – М., 2016. – 208 с.

18. Цыба И.А. Чирлидинг в высших учебных заведениях: учебное пособие / И.А. Цыба. – М.: Академия, 2010. – 80 с.

19. Янович Ю.А. Эффективность использования чирлидинга как средства физического воспитания студентов / Ю.А. Янович, В.Н. Кряж // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.] – Минск : РИВШ, 2013. – С. 285–288.

20. Янович Ю.А. Эффективность физического воспитания студентов в секции чирлидинга / Ю.А. Янович // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы X Междунар. науч.-практ. конф. (Гомель, 3–4 октября 2013 г.) / Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины; редкол.: О.М. Демиденко (гл. ред.) [и др.]. – В 2 ч. Ч. 1. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – С. 184–186.

21. Янович Ю.А. Сравнительная характеристика мотивации занятий студентов чирлидингом в спортивной секции и физической культурой в учебных группах / Ю.А. Янович, В.Н. Кряж // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – С. 86–90.

22. Янович Ю.А. Физическая культура с применением средств чирлидинга для студентов I–IV курсов основного учебного отделения: учеб.-практ. руководство / Ю.А. Янович. – Минск: МИТСО, 2011. – 48 с.

23. How harmful is anxiety in sports? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mvpmentality.com/cheerleading-sports-psychology>

24. Jack N. Averytt Phenomenological study of the life Electronic Dissertations and Dissertations, Graduate Studies of cheerleaders.

25. Lawrence Erin M. A Phenomenological Study of the Life Experience of Cheerleaders [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd/1439>

26. Lord J. Cheerleading «Gymnastics» What distinguishes cheerleading gymnastics? 2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://usagym.org/pages/home/publications/technique/2002/7/cheergymnastics.pdf>

27. Psychological Safety: Support and Brainstorming [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychsafety.co.uk/psychological-safety-cheerleading-and-brainstorming/>

28. Post P.G., & Wrisberg C.A. (2019). A phenomenological investigation of gymnasts' lived experience of imagery. *The Sport Psychologist*, 26 (1) – P. 98–121.

29. Reducing Fear of Competition Cheerleader Psychology [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT03849170>

Башкирева Анастасия Викторовна – канд. биол. наук, доцент, доцент кафедры медико-биологических и психологических основ физического воспитания ФГБОУ ВО «Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина», Россия, Рязань.

Башкирева Татьяна Валентиновна – д-р биол. наук, доцент, профессор кафедры общей и педагогической психологии, ФКОУ ВО «Академия права и управления федеральной службы исполнения наказаний», Россия, Рязань.
