

Прохода Ксения Евгеньевна

бакалавр, студентка

Научный руководитель

Ковалева Татьяна Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Аннотация: в статье рассматривается значимость роли командных видов спорта в психологических аспектах. Анализируются современные методики и подходы, применяемые в этой области.

Ключевые слова: командные виды спорта, физическая активность, психология команды, мотивация, динамика.

Командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и хоккей, требуют не только физической подготовки, но и высокой степени психологической зрелости участников. Психология в спорте охватывает широкий спектр аспектов, включая мотивацию, командную динамику, лидерство и управление стрессом. Эти факторы могут существенно влиять на производительность команды и индивидуальные достижения спортсменов. В этой статье мы подробно рассмотрим ключевые психологические аспекты, которые играют важную роль в успехе командных видов спорта.

Командная динамика – это совокупность взаимодействий между членами команды, которая включает в себя следующие элементы.

1. Доверие. Высокий уровень доверия между участниками команды способствует открытости и готовности к сотрудничеству. Доверие формируется через совместные усилия, успешные достижения и честное общение.

2. Роли в команде. Каждый член команды должен понимать свою роль и обязанности. Четкое распределение ролей помогает избежать конфликтов и

недопонимания, а также повышает эффективность работы команды. Например, в футбольной команде нападающие должны сосредоточиться на атакующих действиях, тогда как защитники должны обеспечивать безопасность своих ворот [1, с. 1].

3. Групповая идентичность. Спортсмены, которые ощущают себя частью команды и разделяют её ценности, более склонны к сотрудничеству и поддержке друг друга. Это создает позитивный климат и способствует сплоченности. Групповая идентичность может быть усиlena через совместные мероприятия, тренировки и соревнования [1, с. 4].

4. Конфликты. Конфликты в команде могут возникать из-за различных мнений или подходов к игре. Однако конструктивное разрешение конфликтов может привести к улучшению командной динамики и укреплению отношений между участниками. Важно помнить, что конфликты не всегда негативны; они могут способствовать развитию и инновациям.

Лидерство является важным аспектом успешной командной игры. Лидеры могут быть как официальными (капитаны), так и неформальными (влиятельные игроки). Основные функции лидера:

1) вдохновение. Лидеры должны уметь вдохновлять своих товарищей по команде, создавая позитивное настроение и мотивацию для достижения общих целей. Они могут использовать различные методы, такие как мотивационные речи или личный пример [1, с. 21];

2) принятие решений. Умение быстро анализировать ситуацию и действовать эффективно – ключевое качество успешного лидера. Это требует от них высокой степени ответственности и уверенности;

3) создание атмосферы. Лидеры играют важную роль в создании положительной атмосферы в команде, что способствует повышению морального духа и сплоченности. Они должны уметь выявлять и решать проблемы до того, как они перерастут в серьезные конфликты [2, с. 17].

Мотивация – это движущая сила, которая побуждает спортсменов к действию. Она может быть внутренней или внешней.

1. Внутренняя мотивация. Спортсмены с высокой внутренней мотивацией стремятся к самосовершенствованию и получению удовольствия от процесса игры. Они более устойчивы к неудачам и готовы работать над собой.

2. Внешняя мотивация. Внешние факторы, такие как призы, награды и признание, также играют важную роль. Однако важно, чтобы внешняя мотивация не подавляла внутреннюю. Спортсмены должны находить баланс между этими двумя типами мотивации [3, с. 5].

3. Поддержка окружающих. Поддержка тренеров, семьи и друзей может значительно повысить уровень мотивации спортсменов. Эмоциональная поддержка помогает преодолевать трудности и сохранять высокую самооценку [3, с. 8].

Эффективная коммуникация – это основа успешного взаимодействия в команде. Основные аспекты коммуникации включают:

1) открытость. Члены команды должны быть готовы делиться своими мыслями и чувствами, что способствует улучшению взаимопонимания. Открытость создает атмосферу доверия и уважения [4, с. 17];

2) активное слушание. Умение слушать других позволяет лучше понимать их потребности и ожидания, что способствует более эффективному взаимодействию. Активное слушание включает в себя не только внимание к словам собеседника, но и понимание их эмоций;

3) невербальная коммуникация. Жесты, мимика и тон голоса также играют важную роль в передаче информации и эмоций. Спортсмены должны быть внимательны к невербальным сигналам своих товарищей по команде.

Спортсмены часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями во время соревнований. Умение управлять стрессом является важным навыком для достижения высоких результатов. Основные методы управления стрессом:

1) визуализация. Спортсмены могут использовать техники визуализации для подготовки к соревнованиям, представляя себе успешное выполнение задач. Визуализация помогает повысить уверенность и снизить уровень тревожности [5, с. 24];

2) релаксация. Техники релаксации, такие как медитация или дыхательные упражнения, помогают снизить уровень стресса и повысить концентрацию. Регулярная практика релаксации может значительно улучшить общее психоэмоциональное состояние спортсмена;

3) позитивное мышление. Способность мыслить позитивно и фокусироваться на успехах помогает спортсменам справляться с давлением и сохранять уверенность в своих силах. Позитивное мышление может быть развито через аффирмации и самоподдержку.

Психологическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса в командных видах спорта. Она включает в себя различные методики и техники, направленные на развитие психологических навыков спортсменов.

1. Тренировка внимания. Спортсмены учатся сосредотачиваться на задачах во время игры, что помогает им избегать отвлекающих факторов.

2. Управление эмоциями. Спортсмены обучаются распознавать свои эмоции и эффективно с ними справляться, что особенно важно в стрессовых ситуациях.

3. Психологическая устойчивость. Развитие устойчивости к стрессу помогает спортсменам лучше справляться с неудачами и сохранять мотивацию на протяжении всего сезона [5, с. 34].

4. Стимуляция командного духа. Психологическая подготовка также включает в себя мероприятия по укреплению командного духа, такие как совместные тренировки, выезды на сборы и командные игры.

Заключение.

Психологические аспекты командных видов спорта играют важную роль в формировании успешной команды. Командная динамика, лидерство, мотивация, коммуникация и управление стрессом – все эти факторы взаимосвязаны и влияют на общую эффективность команды. Понимание этих аспектов может помочь тренерам и спортсменам создать более гармоничную рабочую среду, способствующую развитию каждого участника команды и достижению поставленных целей.

Список литературы

1. Разработка программ тренировок для студентов вузов на основе данных искусственного интеллекта / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Т.В. Ковалева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2025. – №8. – С. 25–32. – DOI 10.24412/2305-8404-2025-8-25-32. – EDN VKFADU
2. Громова Е.В. Психология командной работы в спорте: современные подходы и методики / Е.В. Громова, Т.А. Мартынова. – М.: Научный мир, 2020.
3. Русин А.В. Влияние физической активности на психологическое здоровье человека / А.В. Русин, Т.В. Ковалева, А.И. Мельников // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №110–15. – С. 50–52. – DOI 10.18411/trnio-06–2024–804. – EDN QEYQAE.
4. Сидоров Н.П. Лидерство в спортивной команде: теория и практика / Н.П. Сидоров. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2021.
5. Петрова О.В. Стress и его управление в спорте: психологические аспекты / О.В. Петрова. – Казань: Казанский университет, 2022.