

Захарова Валерия Яковлевна

студентка

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»

Научный руководитель

Глухарева Мария Руслановна

отличник физической культуры и спорта РФ,
отличник физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия),
заслуженный тренер Республики Саха (Якутия), старший преподаватель
Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный
федеральный университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СОЗДАНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АТМОСФЕРЫ В КОМАНДЕ

Аннотация: командные виды спорта, особенно волейбол, требуют не только физической подготовки, но и хорошо развитой психологической среды, способствующей сотрудничеству, общению и взаимопониманию между членами команды. Сложная динамика психологических взаимодействий в волейбольной команде может существенно повлиять на производительность, мотивацию и общую сплоченность команды. Цель данной работы – изучить теоретические основы психологических условий в волейбольной команде, уделяя особое внимание процессам восприятия, межличностным отношениям и важной роли коммуникации в спорте, также изучение и анализ психологической атмосферы в команде Мегино-Кангаласского улуса и ее влияние на результативность и сплоченность команды.

Ключевые слова: волейбол, психологическая обстановка, команда, мотивация, межличностные отношения, сплоченность.

Введение. В современном волейболе, где конкуренция постоянно растет, психологическая подготовка играет все более важную роль в достижении побед.

Данное исследование направлено на изучение психологических аспектов командной работы, что позволит лучше понять, как создать благоприятную атмосферу для максимальной эффективности игроков. Результаты работы будут полезны для тренеров и спортсменов, стремящихся к улучшению результатов. Объектом исследования является женская сборная команда Мегино-Кангаласского улуса Республики Саха (Якутия), возраст которых от 15 до 28 лет. Данное исследование посвящено изучению психологического климата в волейбольной команде Мегино-Кангаласского улуса. Особое внимание уделяется тому, как складываются отношения между игроками, как они общаются и как воспринимают друг друга. Применили такие методы как опросы, анкетирование для сбора данных об их восприятии психологической обстановки и методы наблюдения. Значимость этого исследования заключается в его вкладе в существующую базу знаний в области спортивной психологии. Исследуя психологические аспекты командной динамики в волейболе, исследование направлено на более глубокое понимание того, как психологические факторы влияют на результаты команды, тем самым обогащая теоретические модели командной психологии и динамики. На практике результаты этого исследования могут дать ценную информацию тренерам, спортивным психологам и спортсменам. Выявив ключевые психологические факторы, которые способствуют успеху команды, исследование может помочь в разработке тренировочных программ и коммуникационных стратегий, направленных на повышение сплоченности команды и производительности. Кроме того, это может послужить источником для разработки мероприятий, направленных на улучшение психологической атмосферы в спортивных командах.

Основная часть. В исследовании приняли участие всего 12 волейболисток Мегино-Кангаласского улуса 15–28 лет. Из которых 3 игрока 2000 года рождения, 2 игрока 2005, 1 игрок 2004, 1 игрок 2004, 1 игрок 2006, 1 игрок 2008, 1 игрок 1999, самый старший игрок 1997 года и самая младшая 2010 года рождения (табл 1). Из них три школьника, пять студентов и четыре трудящихся.

Таблица 1

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Исследуемые	Год рождения	Амплуа	Сколько занимаются	Где занимаются
Игрок 1	2000	Доигровщик	8 и более	г. Якутск ПИ
Игрок 2	2000	Доигровщик	8 и более	с. Майя ДЮСШ
Игрок 3	2000	Диагональный	8 и более	г. Якутск ПИ
Игрок 4	2005	Связующий	8 и более	г. Якутск ПИ
Игрок 5	2005	Центральный блокирующий	8 и более	пгт. Нижний-Бестях ЖД колледж
Игрок 6	2004	Центральный блокирующий	8 и более	г. Якутск ПИ
Игрок 7	2006	Центральный блокирующий	8 и более	г. Якутск ПИ
Игрок 8	1999	Центральный блокирующий	8 и более	г. Якутск ПИ
Игрок 9	1997	Либера	8 и более	г. Якутск ПИ
Игрок 10	2007	Диагональный	4–5 лет	с. Майя ДЮСШ
Игрок 11	2008	Центральный блокирующий	4–5 лет	с. Майя ДЮСШ
Игрок 12	2010	Доигровщик	4–5 лет	с.Чуралча ЧРССО-ШИОР

Содержание системы тестирования и анализа показателей психологической подготовленности волейболисток Мегино-Кангалацкого улуса.

1. Инвентаризация межличностных отношений (IRI).

Цель: оценить качество межличностных отношений между членами команды.

2. Оценка командного климата (TCI).

Цель: оценить психологический климат в команде.

3. Шкала измерения сплоченности (опросник групповой среды – GEQ).

Цель: оценить сплоченность команды и ее взаимосвязь с результатами работы.

4. Опросник психологической устойчивости (MTQ).

Цель: оценить психологическую устойчивость игроков и ее связь с результатами работы.

В ходе эксперимента была проведена беседа, чтобы определить, какие тесты вызывают наибольший интерес или представляют трудности, а также оценить общее самочувствие и положительные эмоции участников.

С помощью методов наблюдения было оценено общее настроение, состояние волейболистов во время соревнований и тренировки. Кроме того, был оценен уровень удовлетворенности их результатами.

По окончании исследования проведено анкетирование, со следующими вопросами.

1. Возраст
2. Ваша позиция
3. Сколько лет занимаетесь данным видом спорта?
4. Сколько раз в неделю тренируетесь?
5. Как долго длится каждая тренировка?
6. Как оцениваете свой текущий уровень физической подготовки?
7. Готовитесь ли вы в настоящее время к каким-либо соревнованиям?
8. Насколько вы уверены в своем выступлении на соревнованиях?
9. Какова ваша главная цель на предстоящий сезон?
10. Как вы морально готовитесь к соревнованиям?
11. Как вы реагируете на зрителей?

Результаты исследования.

Инвентаризация межличностных отношений (IRI) (табл. 2).

Таблица 2

Заявления	Среднее значение	Стандартное отклонение
Я чувствую себя комфортно, делясь своими мыслями с товарищами по команде	4.2	0.8
Между членами команды существует взаимное уважение	4.5	0.6
Я могу положиться на поддержку своих товарищей по команде во время игр	4.3	0.7
Конфликты в команде разрешаются конструктивным образом	3.8	1.0
Члены команды открыто общаются друг с другом	4.0	0.9

Оценка командного климата (TCI) (табл. 3).

Таблица 3

Заявления	Среднее значение	Стандартное отклонение
У команды есть четкое видение и цели	4.0	0.8
Всем членам команды рекомендуется участвовать в дискуссиях	4.1	0.7
Члены команды поддерживают друг друга как на корте, так и за его пределами	4.4	0.5
Во время тренировок царит позитивная атмосфера	4.3	0.6
Тренер способствует созданию инклюзивной среды	4.2	0.5

Шкала измерения сплоченности (опросник групповой среды – GEQ) (табл. 4).

Таблица 4

Заявления	Среднее значение	Стандартное отклонение
Я чувствую, что являюсь важной частью этой команды	4.3	0.6
Члены этой команды хорошо работают вместе	4.5	0.5
В нашей команде царит сильное чувство единства	4.2	0.7
Мне нравится быть частью этой команды	4.6	0.4
Члены команды готовы жертвовать собой ради команды	4.1	0.8

Опросник психологической устойчивости (MTQ) (табл. 5).

Таблица 5

Заявления	Среднее значение	Стандартное отклонение
Я могу оставаться сосредоточенным на своих целях, несмотря на отвлекающие факторы	4.0	0.9
Я хорошоправляюсь с давлением во время соревнований	3.8	1.0
Я твердо верю в свои способности	4.4	0.6
Я могу быстро оправиться от неудач	4.1	0.7
Я остаюсь спокойным и собранным в стрессовых ситуациях	3.7	1.1

Анализ результатов.

В команде наблюдается высокий уровень взаимоуважения и комфорта между игроками, что подтверждается высокими оценками. Однако, способность эффективно разрешать конфликты требует улучшения, так как оценка в этой области несколько ниже. В команде создана благоприятная и поддерживающая среда. Игроки чувствуют себя вовлеченными, а общая атмосфера характеризуется позитивом. Команда отличается высокой степенью сплоченности и удовлетворенности совместной работой. Это, вероятно, оказывает положительное влияние на результаты и моральный дух команды. Игроки уверены в своих силах, но им может потребоваться дополнительная работа над умением справляться с давлением и сохранять спокойствие, особенно в соревновательных ситуациях.

Положительные моменты: команда демонстрирует отличные взаимоотношения и позитивную атмосферу. Игроки объединены общей целью, получают удовольствие от игры и проявляют высокую мотивацию.

Зоны роста. Необходимо уделить внимание развитию навыков разрешения конфликтов и повышению психологической устойчивости. Рекомендуется организовать тренинги и семинары, направленные на улучшение этих аспектов.

Рекомендации: поощрять открытое обсуждение возникающих конфликтов и поиск решений. Включить упражнения на развитие психологической устойчивости в тренировочный процесс. Продолжать поддерживать благоприятную атмосферу в команде для повышения эффективности и сплоченности.

Основываясь на представленных рекомендациях, провели действия, которые были предприняты для повышения навыков разрешения конфликтов и психологической устойчивости в команде. Была организована серия семинаров, посвященных методам разрешения конфликтов. Эти занятия включали ролевые игры, в ходе которых члены команды практиковались в конструктивном разрешении конфликтов. Проведены семинары под руководством экспертов в области психологии, которые были направлены на повышение психологической устойчивости. На этих занятиях обсуждались вопросы управления стрессом, эмоционального интеллекта и стратегий преодоления трудностей.

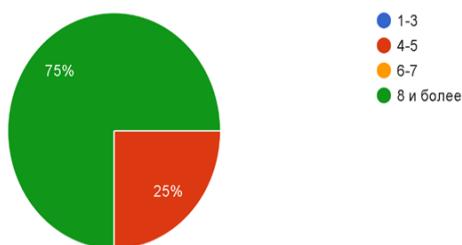
В тренировочные планы были включены специальные упражнения, направленные на развитие психологической устойчивости. Они включали в себя практики осознанности, методы снятия стресса и групповые занятия, направленные на сплочение команды.

Была создана система предоставления и получения обратной связи, чтобы члены команды чувствовали, что их слышат и ценят. Это помогает устранять конфликты на ранней стадии и поддерживать позитивную динамику в команде.

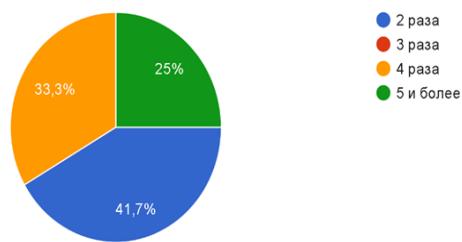
Организованы мероприятия по сплочению команды, которые способствуют сотрудничеству и взаимопониманию между членами команды. Эти мероприятия были направлены на укрепление взаимоотношений и повышение общей сплоченности команды.

Результаты анкетирования.

Сколько лет занимаетесь данным видом спорта
12 ответов

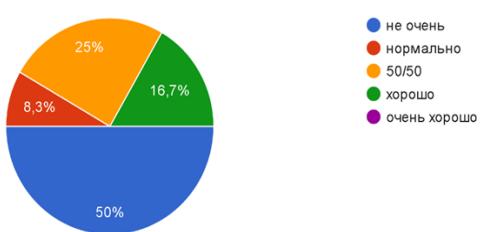


Сколько раз в неделю тренируетесь?
12 ответов



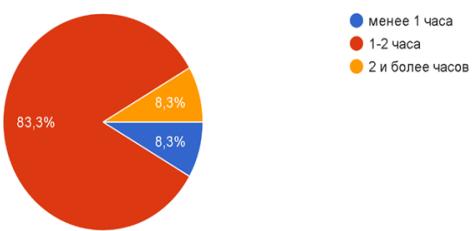
Как оцениваете свой текущий уровень физической подготовки?

12 ответов



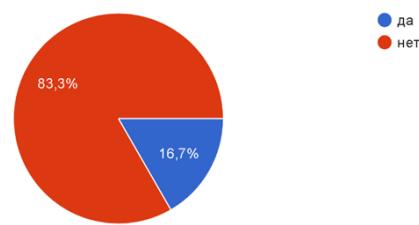
Как долго длится каждая тренировка?

12 ответов



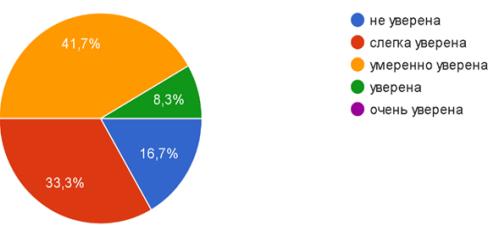
Готовитесь ли вы в настоящее время к каким-либо соревнованиям?

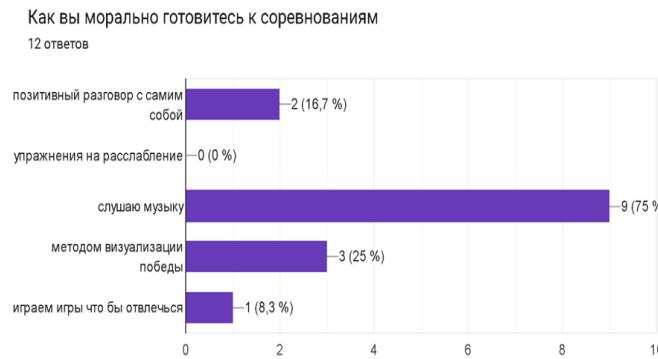
12 ответов



Насколько вы уверены в своем выступлении на соревнованиях?

12 ответов





Какова ваша главная цель на предстоящий сезон?

12 ответов

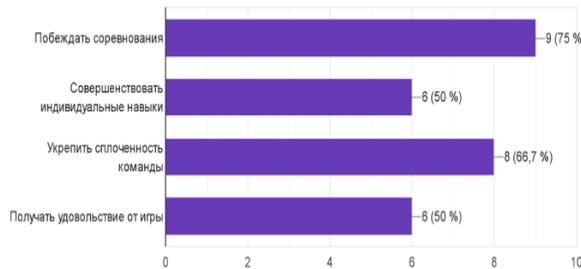


Рис. 1

Результаты волейбольного сезона женской сборной команды Мегино-Кангаласского улуса в 2024–2025 гг. (табл. 6).

Таблица 6

VIII Спартакиада женщин РС(Я)	3 место
Кубок Якутии	4 место
Республиканский турнир по волейболу памяти Отличника физической культуры и спорта РФ, Почетного работника общего образования РФ Петра Ивановича Собакина	4 место
Республиканский турнир среди сборных команд крупнонаселенных сельских наслегов РС (Я)	2 место
Чемпионат Республики Саха (Якутия)	3 место

За всю историю Мегино-Кангаласского улуса, женская сборная команда по волейболу ни разу не занимала призовые места в высшей лиге Чемпионата Республики Саха (Якутия). Для достижения призового места было проведено круглогодичные тренировки, два тренировочных сбора и одновременно проведены психологические тренинги по сплочению команды и по укреплению межличностных связей. По обычаям народа саха была проведена церемония традиционного обряда благословения алгыс в местности Арылаах Мегино-Кангаласского

улуса, в котором родился и вырос национальный герой, легендарный Василий Манчаары. Это также способствует сплочению команды, поднимает дух, настраивает на результат и особенно немаловажно чувство поддержки со стороны руководства района.

Результаты Чемпионата РС(Я): 2022 г. – 6 место, 2023 г. – 5 место, 2024 г. – 4 место, 2025 г. – 3 место

Заключение. В ходе проведённого исследования была всесторонне рассмотрена роль психологической обстановки в волейбольной команде и её влияние на продуктивность и сплочённость спортсменок. Анализ теоретических источников и практических данных подтвердил, что психологический климат, качество межличностных отношений, уровень коммуникации и степень взаимопонимания между членами команды оказывают прямое воздействие на эффективность игровой деятельности и достижение спортивных результатов.

В процессе работы были выявлены ключевые компоненты общей психологической подготовки, такие как развитие восприятия, формирование стрессоустойчивости, совершенствование навыков общения и саморегуляции. Особое значение имеет формирование позитивной атмосферы, в которой каждый спортсмен ощущает поддержку, доверие и уважение со стороны партнёров и тренера. Это способствует не только повышению мотивации и уверенности, но и снижению конфликтности, укреплению командного духа и улучшению адаптации к стрессовым ситуациям.

Практическая часть исследования показала, что регулярное применение современных диагностических методик (опросники GEQ, TCI, MTQ, IRI), а также внедрение тренинговых упражнений на развитие сплочённости и коммуникации, позволяют своевременно выявлять и корректировать проблемные зоны в команде. Роль тренера при этом заключается не только в организации тренировочного процесса, но и в создании благоприятного психологического климата, поддержке каждого игрока и формировании единой системы ценностей и целей.

Таким образом, создание и поддержание позитивной психологической атмосферы в спортивном коллективе является важнейшим условием успешной командной деятельности и одним из ключевых факторов достижения высоких результатов в современном волейболе.

Список литературы

1. Барабанова С.В. Психологические тренинги для спортсменов / С.В. Барабанова. – СПб.: Питер, 2021. – 160 с.
2. Войнова Е.Ю. Психологический климат спортивной команды: диагностика и коррекция / Е.Ю. Войнова. – М.: Спорт, 2022. – 168 с.
3. Клоу П. Опросник психологической устойчивости MTQ: теория и практика / П. Клоу, Д. Эванс. – М.: Юрайт, 2020. – 152 с.
4. Литвинова Н.В. Методы оценки командного климата в спорте / Н.В. Литвинова. – М.: Спорт, 2022. – 100 с.
5. Психология спорта: учебник / под ред. В.Л. Маришукова. – СПб.: Лань, 2025. – 416 с.
6. Чернышев А.В. Психология общения в спортивной команде / А.В. Чернышев. – М.: Юрайт, 2019. – 156с.