

Бобрикова Алена Алексеевна

бакалавр, студентка

Научный руководитель

Федосова Людмила Павловна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

РОЛЬ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РАЗВИТИИ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ПОВЫШЕНИЯ ДОВЕРИЯ У МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** в статье проводится анализ влияния систематических занятий командными видами спорта на формирование социальных навыков и межличностного доверия у молодежи от 4 до 35 лет. На основе данных выявлено, что участие в командных спортивных активностях способствует развитию коммуникативных способностей, эмпатии, лидерских качеств и навыков кооперации. Особое внимание уделено феномену доверия, которое в условиях командного взаимодействия является фактором как спортивной результативности, так и психологического благополучия участников. В ходе экспериментального исследования доказано, что межличностное доверие между членами команды положительно связано с вовлеченностью в спортивную деятельность. Сравнительный анализ командных и индивидуальных видов спорта показал, что подростки, занимающиеся командными видами спорта, демонстрируют более высокие показатели коммуникативных навыков и социальной поддержки.*

***Ключевые слова:** командные виды спорта, социальные навыки, межличностное доверие, формальное поведение, групповая сплоченность, социализация молодежи, элективный курс, физическая культура.*

В условиях академической нагрузки, цифровизации коммуникаций и мультикультурологической образовательной среды молодежь испытывает потребность

в эффективных механизмах социальной интеграции и формирования устойчивых межличностных связей, особую актуальность эта проблема приобретает в студенческой среде, тогда как процессы адаптации к новым условиям обучения и социального окружения требуют развитых коммуникативных компетенций.

Командные виды спорта обладают уникальным потенциалом для развития социального взаимодействия, которые рассматриваются как ключевой фактор академической успешности и психологического благополучия обучающихся. Они образуют целостное благополучие, способствуя дисциплине и командной работе, физической подготовке, повышению доверия, а также формированию этического поведения и эмоциональной устойчивости у молодежи.

Беря в основу социальные навыки в контексте спортивной деятельности, они представляют собой комплекс способностей, обеспечивающих эффективное взаимодействие индивида с группой. К числу которых относят: вербальный и невербальный способ передачи информации, стремление к совместному достижению цели, развития навыка понимания эмоционального состояния партнера и лидерские качества.

Доверие в спортивной команде определяется как психологическое состояние, при котором участник готов положиться на действия партнера, ожидая от него компетентного и добросовестного поведения, способность идти на риск и быть полностью вовлеченным в процесс. Оценка молодежью надежности партнеров позитивно связано с их вовлеченностью в командную деятельность, причем эта связь опосредована формальным поведением.

Особое значение проблема доверия приобретает в контексте молодежной среды, где формирование устойчивых социальных связей происходит в условиях высокой динамичности социальных отношений и ограниченного жизненного опыта. Командные виды спорта предоставляют структурированную и безопасную среду для развития доверительных отношений, где каждый участник имеет возможность учиться полагаться на других и брать ответственность за коллективный результат.

Основным доказательством союза доверия и вовлеченности в командных видах спорта служит исследование Цая, проведенное на подборе из 570 баскетболистов студенческих команд Китая. Выбор баскетбола как объекта исследования обусловлен его высокой популярностью среди молодежи и значительным социальным вниманием к этому виду спорта.

Участники заполняли многораздельный опросник непосредственно перед игрой, что позволило получить актуальные данные о состоянии межличностных отношений в команде в стрессовой соревновательной ситуации. Методом структурного моделирования было установлено, что восприятие спортсменами доверия к партнерам по команде положительно связано с их вовлеченностью в спортивную деятельность.

Особый интерес представляет выявленный механизм этой связи: отношение полностью опосредовано формальным поведением членов команды, тогда как антисоциальное поведение не влияет на это отношение. Иными словами, доверие в команде способствует вовлеченности спортсменов исключительно через активизацию помогающего, поддерживающего поведения, что подчеркивает важность создания позитивной командной атмосферы у молодежи. В таблице 1 представлены данные структурного моделирования взаимосвязи доверия, формального поведения и вовлеченности в командных видах спорта у молодежи.

Таблица 1

Результаты структурного моделирования взаимосвязи доверия, просоциального поведения и вовлеченности в командных видах спорта

Путь в модели	Стандартизованный коэффициент (β)	Стандартная ошибка (SE)	Уровень значимости
Доверие → формальное поведение	0,52	0,04	$p < 0,001$
Формальное поведение → Вовлеченность	0,38	0,05	$p < 0,001$

Доверие → Вовлеченность (прямой эффект)	0,09	0,04	$p > 0,05$
Доверие → Вовлеченность (косвенный эффект)	0,20	0,03	$p < 0,01$

Проводя анализ, представленных данных в таблице 1, можно сделать вывод, что они демонстрируют тенденцию, где прямой эффект доверия на вовлеченность статистически незначим, тогда как косвенный эффект, опосредованный формальным поведением, является значимым. Это подтверждает гипотезу о полной медиации и указывает на то, что доверие реализует свой позитивный потенциал именно через активизацию формальных действий членов команды.

В таблице 2 представлен сравнительный анализ командных и индивидуальных видов спорта.

Таблица 2

Сравнительные показатели социализации подростков
в командных и индивидуальных видах спорта

Показатель	Командные виды спорта	Индивидуальные виды спорта	Разница
Коммуникативная активность (уровень)	Высокий	Средний	Положительная
Уровень социальной поддержки	Высокий	Ниже	Положительная
Самооценка	Стабильная	Склонность к снижению	Качественная
Тревожные тенденции	Низкие	Более высокие	Качественная

По показателям исследования можно увидеть, что подростки, занимающиеся командными видами спорта, имеют более высокие показатели коммуникативных навыков и социальной поддержки по сравнению с занимающимися индивидуальными видами спорта, у которых наблюдается более низкий уровень самооценки и более высокие тревожные тенденции. Это различие может быть объяснено самой природой командного взаимодействия: в командных видах спорта участники получают постоянную обратную связь от партнеров, испыты-

вают чувство принадлежности к группе, что создает дополнительную эмоциональную поддержку. В индивидуальных видах спорта спортсмен несет полную ответственность за результат только перед самим собой, что при неудачах может приводить к снижению самооценки и росту тревожности.

Ключевые направления воздействия командных видов спорта на молодежь включают следующее.

1. Улучшение физического здоровья: командные виды спорта способствуют повышению сердечно-сосудистой выносливости, поддержанию здорового веса и формированию привычки к регулярной физической активности.

2. Повышение эмоциональной устойчивости: участники командных видов спорта демонстрируют более низкие показатели тревожности и депрессии, а также более высокую устойчивость к стрессу.

3. Развитие социальных навыков: формируются навыки сотрудничества, коммуникации, лидерства и разрешения конфликтов.

4. Академическая успеваемость: участие в командных видах спорта положительно коррелирует с успеваемостью и развитием когнитивных способностей.

Популярность командных видов спорта среди молодежи подтверждается данными статистики. Согласно исследованию компании «Росгосстрах», опубликованному в сентябре 2025 года, в топ-5 самых востребованных видов спорта для групповых соревнований среди россиян вошли: бег, плавание, футбол, спортивный туризм и волейбол.

Интеграция командных видов спорта в образовательный процесс представлена в таблице 3.

Таблица 3

Популярность командных видов спорта среди различных возрастных групп молодежи от 4 до 35 лет

Вид спорта	Дети до 13 лет	Подростки 13–17 лет	Молодежь 18–25 лет	Взрослые до 35 лет
Футбол	33%	Высокая	Высокая	Средняя
Волейбол	Низкая	41%	Высокая	Средняя

Спортивный туризм	Низкая	47%	Высокая	Средняя
-------------------	--------	-----	---------	---------

Особый интерес представляют гендерные особенности участия в командных видах спорта. Волейбол демонстрирует наиболее равномерное распределение между полами, что делает его универсальным инструментом для развития социальных навыков у смешанных групп молодежи. Футбол сохраняет высокую популярность у мужской аудитории, однако вовлеченность женщин в этот вид спорта постепенно растет.

На основе анализа научной литературы можно выделить несколько ключевых механизмов, опосредующих влияние командных видов спорта на развитие социальных навыков и доверия у молодежи.

Первый механизм: совместная деятельность и кооперация. В процессе тренировок и соревнований спортсмены вынуждены постоянно координировать свои действия, распределять роли и принимать коллективные решения. Это формирует устойчивые шаблоны кооперативного поведения, которые затем переносятся в учебную и профессиональную среду.

Второй механизм: эмоциональная поддержка. В командных видах спорта формируются прочные социальные связи, обеспечивающие эмоциональную поддержку участников. Это способствует снижению чувства одиночества, повышению самооценки и формированию чувства принадлежности.

Третий механизм: социальное научение. Наблюдение за успешными моделями поведения партнеров и тренеров, а также получение обратной связи способствуют усвоению социально-полезных норм и ценностей. Молодежь учится этичному поведению, справедливости и уважению к соперникам.

Четвертый механизм: формирование групповой идентичности. Принадлежность к команде и осознание себя как части коллектива способствуют развитию чувства безопасности и готовности доверять другим членам группы.

На основе проведенного анализа могут быть сформулированы следующие практические рекомендации для реализации элективных курсов по физической культуре в образовательных учреждениях.

1. Включение обязательного модуля по командным видам спорта в программы первого-второго курсов для оптимизации социально-психологической адаптации студентов.

2. Использование волейбола как универсального средства развития социальных навыков в смешанных группах, учитывая его гендерную сбалансированность.

3. Создание комплексной среды, которая будет учитывать индивидуальные особенности участников и предоставляющей равные возможности для вовлечения в командную деятельность.

4. Организация межвузовских соревнований и спортивных мероприятий для расширения социальных контактов и формирования чувства принадлежности к университетскому сообществу.

5. Разработка программ постепенного вовлечения студентов, предпочитающих индивидуальные виды спорта, в командное взаимодействие с учетом их личностных особенностей.

Таким образом, участие в командных видах спорта выступает мощным фактором развития социальных и коммуникативных навыков, повышение самооценки и формирования межличностного доверия у молодежи.

Список литературы

1. Котляров И.В. Формирование командных лидеров в сфере спорта: социологические тренды / И.В. Котляров, Н. Рысюкевич. – 2019. – С. 12–35.

2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – 2008. – С. 7–20. EDN QXTSNF

3. Иванов А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. Иванов. – 2012. – С. 15–44.

4. О’Салливан Дж. Искусство быть тренером. Методики лучших мировых тренеров по созданию чемпионской команды / Дж. О’Салливан. – 2024. – С. 10–16.

5. Голд Д. Психология спорта. Фундаментальные основы / Д. Голд, Р. Вейнберг. – 2024. – С. 210–569.