

ГРУПОВАЯ СПЛОЧЕННОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Толмачева Анастасия Андреевна

магистрант, кафедра медицинских знаний и БЖД, Алтайский государственный педагогический университет, РФ, г. Барнаул

GROUP COHESION AND TRAINING EFFICIENCY IN INDIVIDUAL SPORTS

Anastasia Tolmacheva

Undergraduate, Altai State Pedagogical University, Russia, Barnaul

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные аспекты формирования групповой сплоченности в спортивном коллективе. В проведенном нами исследовании выявили зависимость тренировочного процесса от уровня групповой сплоченности коллектива.

Abstract. This article discusses the main aspects of the formation of group cohesion in a sports team. In our study, cases of infection from the group level of team cohesion were identified.

Ключевые слова: групповая сплоченность, тренировочный процесс, легкая атлетика, спорт, спортивный коллектив.

Keywords: group cohesion, training process, athletics, sport, sports team.

Спорт, на сегодняшний день рассматривается как совместная коллективная деятельность, включающая в себя весь спектр социально-педагогических и социально-психологических проблем межличностного общения, взаимовлияний, лидерства.

Социально-педагогическая специфика современного спорта делает чрезвычайно актуальной разработку путей и методов формирования сплоченности в спортивных коллективах. Стоит отметить, что взаимоотношения в спортивном коллективе, успешность выступления в соревнованиях очень часто зависят в первую очередь от сплоченности группы.

Групповая сплоченность – степень приверженности к группе её членов. Она является показателем прочности, устойчивости и слаженности работы коллектива. Стоит отметить, что развитие и формирование групповой сплоченности спортивного коллектива характеризуется сходством представления его членов об действующих нормах, правилах, требованиях и ожидаемого от группы результата работы.

Таким образом, основная цель любого тренера, работающего со спортсменами – создать спортивный коллектив, который отличается слаженностью и согласованностью действий.

Для проведения нашего исследования мы взяли две группы начальной подготовки по легкой атлетике и провели в них методику определения индекса групповой сплоченности К.Э. Сишора. После проведения методики мы получили следующие результаты: 43,4% показали высокий уровень сплоченности коллектива, 33,3% – средний уровень, 13,3% – выше среднего, 10% показали результат ниже среднего.

Таким образом, мы разделили всех испытуемых на две группы контрольную и экспериментальную. В контрольную группу вошли спортсмены, которые показали высокий уровень и уровень выше среднего, а в экспериментальную группу спортсмены, показавшие средний уровень и ниже среднего. Для эффективного тренировочного процесса и соревновательной деятельности в экспериментальной группе этого недостаточно, поэтому она была подвергнута программе сплоченности спортивного коллектива.

Таким образом мы получили следующие результаты: контрольная группа достигла уровня коллективизма, а экспериментальная расценивается как промежуточная по уровню развития, т. е. находится на начальном этапе сплочения коллектива.

Исходя из этого, мы приняли решение применить программу по формированию сплоченности коллектива в экспериментальной группе. Общее время для реализации программы – 4 недели, каждое занятие включало в себя приветствие, основную часть, а также подведение итогов.

По истечению четырех недель мы снова провели методику. В ходе, которой в экспериментальной группе уровень групповой сплоченности оказался на высоком уровне (95%) и только у 5% остался средний уровень.

По сравнению показателей проведенной методики, можно увидеть, что уровни сплоченности спортивной группы до и после проведения психолого-педагогической коррекции различны, имеют тенденцию изменения в сторону адекватности, что подтверждает тот факт, что уровень групповой сплоченности прямо пропорционально влияет на эффективность тренировочного процесса.

Таким образом, можно сделать вывод, что программа формирования сплоченности спортивной группы имеет место быть в тренировочном процессе, так как для эффективности тренировочного процесса в группах должна царить дружеская обстановка. Также стоит отметить, что тренировочный процесс — это не только совершенствование спортивной формы, но и прежде всего общение в коллективе. Многим спортсменам для успешного выступления на соревнованиях необходима поддержка команды и тренера, поэтому мы считаем, что каждый тренер должен включать в тренировочный процесс программу по формированию сплоченности коллектива, особенно на начальных этапах формирования группы.

Список литературы:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник / Г.М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Аспект Пресс, 2014. – 363 с.
2. Двали Г.М. Психологическая помощь тренера спортсмену во время соревнований / Г.М. Двали // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2012. – 432 с.
3. Донцов А. И. Проблемы групповой сплоченности / А. И. Донцов – М.: Издательство московского государственного университета, 2009. – 220 с. 6