



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Спортивная школа олимпийского резерва № 2 г. Волгограда  
(МБУ ДО СШОР №2)

научно-методическая разработка

## ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

А.М.Карагодина



2024 г

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Структура спортивной команды как малой группы.....	3
1.1. Отношения «спортсмен-спортсмен».....	5
1.2. Отношения «тренер-спортсмен».....	7
2. Сплоченность спортивного коллектива как результат формирования межличностных отношений.....	8
3. Методология исследования.....	9
4. Результаты исследования.....	12
Выводы.....	16
Список литературы.....	18
Приложение 1. Программа психолого-педагогического воздействия с целью формирования сплоченности коллектива.....	18
Приложение 2. Анкета изучения межличностных отношений в спортивной команде «спортсмен-спортсмен».....	19
Приложение 3. Методика исследования отношений «тренер-спортсмен» (Ю. Л. Ханин, А. В. Стамбулов, 1980).....	21

## Введение

Участие в спортивной игре – это сотрудничество с другими игроками, включающее межличностные взаимоотношения соподчинения, сплоченности и согласованности действий членов группы при формальных и неформальных отношениях.

Эти взаимоотношения строятся и реализуются в тренировочной и соревновательной деятельности, определяя ее продуктивность, результативность и эффективность.

Баскетбол является эмоциональной и динамичной игрой, которая требует от спортсмена не только быстрого принятия решений, но и полного взаимопонимания на площадке. Деятельность баскетболиста – это не просто набор технических приемов используемых в игре, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему, опирающуюся на инициативу и творческую активность каждого игрока. А личностные отношения в экстремальных соревновательных условиях проявляются нестандартно, что может привести как к успешности, так и к снижению спортивных результатов. Поэтому, изучение закономерностей межличностных отношений имеет особое значение в формировании взаимного уважения и доверия между игроками и тренером в спортивной команде.

### **1. Структура спортивной команды как малой группы**

Группа – это совокупность людей, связанных друг с другом каким-то признаком. Этот признак может быть условным (пол, возраст) и реальным (объединение людей, связанных общими интересами). В соответствии с этим, группы людей делят на условные и реальные, или контактные, объединенные временем и местом общей деятельности. К ним относятся и спортивные команды.

Спортивная команда как малая группа характеризуется общей для всех членов группы целью. Однако, общая цель может возникнуть у разных членов команды из разных побуждений: одни играют в баскетбол ради удовольствия от процесса игры, другие – ради физического развития, третьи – ради завоевания определенного социального статуса. Не каждая спортивная команда является коллективом. Некоторые из них остаются на

уровне кооперации, некоторые же образуют корпорации. Корпорации – это группы, в которых межличностные отношения опосредуются личностно-значимым для её членов содержанием групповой деятельности, нередко имеющей асоциальный (а иногда и антисоциальный) характер.

Взаимодействие членов в команде является еще одной ее характеристикой как малой группы. Ведь цель может быть достигнута только при взаимопомощи членов команды. Нельзя получить удовольствие от игры с самим собой. Нельзя и выиграть игру, если каждый будет рассчитывать только на себя. Поэтому взаимодействие – необходимая черта эффективных действий малой группы и спортивной команды.

Несмотря на то, что цели спортивной команды общественные, они в то же время и личные. В связи с этим еще одним признаком спортивной команды является ее сознательное выделение из окружения и относительная автономия ее жизни. Автономия же всегда связана с поддержанием определенного уровня постоянства, которая позволяет за счет сохранения цели, групповой сплоченности, правил, традиций и прочего сохранять длительное время особенности этой группы.

Группа, достигающая желаемого результата, стабилизирует свою структуру, группа, не добившаяся успеха, идет на возмущение внутри себя, ломает структуру, производит внутренние перестановки или переформируется за счет включения новых спортсменов. Отсюда возможны конфликты между членами команды, а также между командой и тренером.

Поэтому необходимо постоянно контролировать жизнь команды как функциональной и динамичной системы и, в случае необходимости, применять регулирующие воздействия.

В системе межличностных отношений выделяют официальные деловые отношения и неофициальные – эмоциональные отношения. Деловые отношения проявляются непосредственно в тренировочной и соревновательной деятельности баскетболистов при их взаимодействии, а неофициальные отношения – это взаимодействия вне официальных отношений. Однако, они функционируют не отдельно, а имеют особое влияние друг на друга.

Например, для молодой спортивной команды новичков типично преобладание эмоциональных контактов. В юношеских командах

зачастую возникает конкуренция за абсолютное лидерство. В результате команда может расколоться на небольшие группы по 2-3 человека, конкурирующие между собой, приводящие к спаду в достижениях. В женских спортивных командах нередко происходит преобладание личностных отношений, решение которых переносятся на игровую площадку в ущерб деловым отношениям. При этом, возникают конфликтные ситуации, столкновения целей, мотивов и взглядов. Чем более зрелой становится спортивная команда, тем выразительнее проявление деловых отношений. В команде мастеров непонимания в игре не переносятся в ситуации вне баскетбольной площадки.

Отношения в командных видах спорта определяется способностью взаимодействовать по горизонтали «спортсмен-спортсмен» и по вертикали «спортсмен-тренер».

### **1.1. Отношения «спортсмен-спортсмен»**

Наблюдение за спортивной командой наводит на мысль о том, что все ее члены равны между собой. Равенства в положении, нет. Все члены группы выполняют, хотя и однородную, не по-разному, в зависимости от отношения к ней. В результате деятельности происходят самооценка и взаимооценка поступков позволяющие сравнить себя с другими.

Есть лица, пользующиеся большими симпатиями, нежели кто-либо другой. Это лидеры команды. Есть спортсмены, которые не пользуются никаким авторитетом. Есть спортсмены, занимающие как бы среднее положение.

Между лидерами и аутсайдерами связи, вынужденные. Совместное, выполнение тренировочных упражнений спортсменами отрицательно влияет на их психическое состояние. Для лидеров это связано с потерей удовольствия и радости от успешно выполненных элементов. Им со спортсменами низких разрядов не интересно тренироваться. Аутсайдеры свое нежелание выполнять соревновательные и тренировочные упражнения с лидерами группы объясняют тем, что последние сковывают их движения.

Тренеру необходимо формировать команду с учетом тех взаимоотношений, которые могут возникнуть из-за разного уровня спортивного мастерства ее членов. Если сформировать

тренировочные подгруппы из равных по силам спортсменов то лидеры получают, возможность совершенствовать профессиональные качества. Аутсайдеры попадут в условия хорошего социально-психологического климата, и будут иметь возможности для быстрого роста спортивного мастерства.

В спорте высших достижений команды, как правило, укомплектованы спортсменами с одинаковым уровнем мастерства. Сходство к различным ценностям обуславливают тот или иной характер взаимоотношений. Отношения не бывают, раз и навсегда устоявшимися. Необходимо руководить отношениями в команде, направлять их в нужное для команды русло. Тренер должен постоянно следить за динамикой отношений.

Приступая к изменению взаимоотношений в группе, необходимо помнить с трех наиболее важных моментах, влияющих на предстоящую психолого-педагогическую работу. Это способности спортсмена, наличие у него специфических спортивных качеств.

Создавая, благоприятные условия для спортсмена, коллектив, надеется, что результаты, которые он покажет в будущем, принесут команде успех. Если же он не обладает способностями в данном виде спорта и не представляет ценности для команды, то вряд ли имеет смысл проводить работу по изменению его статуса. В подобном случае тренер должен следить, чтобы не возникли конфликты.

Знание референтной группы помогает выяснить, насколько спортсмен ценит мнение, той группы, в которой он тренируется. Если референтная группа находится за пределами спортивной, то обструкция и психологическая изоляция со стороны ее членов не будут тревожить "аутайдера". Уверенность его в себе и удовлетворенность своим положением в группе основываются на одобрении его поведения значимыми для него лицами, референтными членами.

Существенным фактором, является представление аутайдера о своем положении в группе. Не осознавая низкого статуса, аутсайдер расценивает собственное положение в группе как благоприятное.

Создание благоприятного социально-психологического климата для лиц, находящихся в изоляции, или имеющих низкий психологический статус, может быть тем методическим приемом, который необходим для роста и расцвета их спортивного мастерства.

## 1.2. Отношения «тренер-спортсмен»

Современная подготовка игроков и команды – сложный педагогический процесс, управляет которым тренер. Тренер в группе может рассматриваться как своеобразная форма авторитета, что позволяет ему участвовать в процессе формирования групповых норм и ценностей и через них управлять поведением людей, обладающим официальными полномочиями.

Спортсмен находится на ступеньку ниже тренера по социальному положению. С ростом мастерства спортсмен уже сам подсказывает, что ему необходимо делать, при этом, прислушивается к мнению тренера. На этом этапе, тренер и спортсмен находятся на равном уровне. И наконец, спортсмены высокой квалификации определяют сами, что им нужно делать, а тренер, если не совершенствуется, опускается ниже спортсмена.

В процессе подготовки спортсменов необходимо отметить, что тренер несет не только моральную или профессиональную ответственность, но и юридическую ответственность за их воспитание, здоровье и качество спортивных результатов.

Приступая к установлению оптимальных межличностных отношений между баскетболистами, тренер должен проанализировать свое отношение к спортсменам. Тренер, может обосновано критиковать действия игроков, но ни в коем случае не унижать личность игрока. В команде не должно быть «изолированных», «непринятых» или наоборот «любимчиков». Тренер должен вызывать у спортсменов проявления волевых качеств, вселять уверенность в своих силах, поощрять спортсменов за трудолюбие.

Тогда происходит налаживание обратных связей. То есть, спортсмены, которые высоко оценивают своего тренера, стремятся выполнить все поручения тренера, какими бы сложными они ни были.

Игроки ценят коммуникативные качества тренера, в которых выражается отношение тренера к спортсмену (доброта, отзывчивость, справедливость, тактичность, общительность). Однако, чем выше квалификация спортсменов, тем они больше в своей оценке тренера ориентируются на его профессионально-деловую подготовку (высокий уровень компетентности в вопросах методики тренировки и тактической подготовки, творческое отношение к работе, умение

настроить спортсмена на борьбу и поддерживать дисциплину на сборах, требовательность).

## **2. Сплоченность спортивного коллектива как результат формирования межличностных отношений**

Необходимым условием успешной работы команды является командная сплочённость в группе, сформированной из незнакомых людей, где некоторое время обязательно будет потрачено на достижение того уровня сплочённости, который необходим для решения общих командных задач.

В командных видах спорта взаимосвязанная деятельность проявляется особенно ярко, однако и в других видах победа команды осуществима лишь при совместном стремлении её участников к общей цели. Относительно влияния сплочённости на спортивный результат можно отметить их зависимость друг от друга. Для достижения высокого спортивного результата необходимо подготовить не только технически и тактически умелых игроков, но и хорошо понимающих и взаимно уважающих членов команды.

В истории игрового спорта существует много примеров наличия звездных составов команд, которые не смогли достичь спортивного успеха. В условиях соревновательной деятельности успешность выступления спортивной команды определяется тем, насколько её члены оказались способными в условиях противоборства воспроизвести отработанные системы индивидуальных и групповых действий. Уровень технико-тактического мастерства, необходимый для успешного воспроизведения заданной групповой модели, определяется степенью организационного единства команды.

В процессе проведения анализа межличностных отношений необходимо различать вариативные психологические и социальные механизмы данных отношений, основанных на единой природе, а также понимать тот факт, что они образуют различные слои групповой активности.

В ходе социально-психологического изучения группы особую роль уделяют взаимоотношениям в коллективе, которым можно присвоить следующие характеристики: взаимоотношение и взаимовлияние между участниками коллектива, без чего существование ее не представляется



возможным; определенность ролей и функций, выполняемых индивидуумом; выделение лидеров, влияющих на мнение остального коллектива; выявление единой общей цели, деятельности и организации; появление у членов коллектива чувства «мы», то есть единство, единение коллектива.

Групповая деятельность не может быть успешной, если функции, выполняемые каждым членом группы, не будут дифференцированы и согласованы друг с другом. Для развития командной сплочённости рекомендуется повышать мотивацию игроков команды.

Организационного единства команды необходимо начинать с решения вопроса, связанного с системой сложившихся отношений между тренером команды и её членами. Для управления любой группой совместно действующих людей и для достижения успеха в выполняемой ими деятельности необходимо достигнуть согласия между руководителем и исполнителями.

Выбор партнера строится на ожидании взаимного выбора и срабатывает принцип подобия, когда игроки высокого статуса предпочитают выбирать игроков, обладающих не менее высоким статусом, а игроки низкого статуса – себе равных. Все это приводит к образованию сверхстабильных закрытых группировок, препятствующих всякого рода изменениям. Устранение излишнего конформизма, сверхстабильных группировок является необходимым в работе тренера, так как связано с установлением правильных взаимоотношений между игроками основного и запасного составов, между ветеранами и молодежью, «старичками» и теми, кто впервые призван защищать честь команды.

### **3. Методология исследования**

Исследование проводилось на базе института архитектуры и строительства Волгоградского государственного технического университета. В педагогическом эксперименте принимали участие юноши, входящие в состав сборной команды университета по баскетболу. На примере группы из 15 человек проведено пилотное исследование для подтверждения гипотезы и апробации предлагаемой автором методики. Средний возраст участников исследования составил 19,9 года, усредненный показатель роста -  $188,4 \pm 2,64$  см и масса тела - 79,1 кг.

Подготовительный период в группе спортивного совершенствования студенческой команды является базовым для формирования не только основных и специальных физических качеств, но и межличностных взаимоотношений, свойственных спортивному коллективу.

В данный период были использованы следующие психолого-педагогические методы: беседа, внушение, убеждение, обсуждение спортивной информации, личный пример тренера, выбор актива команды, принятие коллективных решений, укрепление традиций команды, а также специальные средства и методы технико-тактической подготовки: выполнение упражнений в парных, групповых и командных взаимодействиях, при самостоятельном выборе партнеров и назначенных тренером.

В соревновательном периоде происходит совершенствование всех игровых приемов в экстремальных условиях соперничества и жесткого лимита времени. В данных условиях успеха может достигнуть только дружный и сплоченный коллектив игроков. Применялись методы: коллективного анализа участия в соревнованиях, самоанализа своих результатов, поощрения, беседы.

При изучении взаимоотношений в спортивной группе был использован метод социометрии (Джекоб Морено, 1981). Социально-психологическая структура малой группы определялась с помощью количественного и сравнительного анализа ответов испытуемых на формальные и неформальные вопросы с ограничением выбора до 4 субъектов.

Игрокам команды предлагают перечислить в порядке предпочтения тех игроков по команде, с которыми они хотели бы вместе участвовать в определенной деятельности. Вопросы о желании человека совместно с кем-то участвовать в определенной деятельности называются критериями выбора. В ходе социометрии можно определить, например, такие параметры, как спортивная деятельность, дружеские отношения, партнерские отношения. Соответственно параметрам членам команды ставятся такие, например, вопросы: «С кем из членов команды вы бы хотели играть в составе?», «С кем вы хотели бы жить в одном номере гостиницы?», «С кем вы бы поехали учиться в другой город?».

Процедура исследования должна носить самостоятельный и анонимный характер для членов команды, то есть необходимо создавать

такие условия во время исследования, чтобы игроки имели возможность зафиксировать в регистрационных бланках именно свой собственный выбор, не испытывая влияния со стороны и не опасаясь за последствия. Исследователю при этом нужно определенным образом промаркировать регистрационные бланки каждого члена команды. После заполнения анкет проводится обработка данных, которые заносятся в социоматрицу или фиксируются графическим способом в виде социограммы.

Количественные параметры межличностных отношений баскетболистов были определены по групповым социометрическим индексам (ГСИ), включающим в себя следующие критерии: количество взаимных позитивных выборов, количество изолированных в группе, количество позитивных и негативных выборов, общая сумма отданных выборов, общая сумма полученных выборов. ГСИ характеризуют структурно-функциональные свойства социометрических конфигураций в целом. Они свидетельствуют о количественных особенностях динамики и структуры общения в группе, диагностируют степень психологической взаимности и т.п.

В результате получены количественные данные индекса сплоченности ( $Gg$ ); индекс групповой интеграции ( $J$ ); индекс групповой экспансивности ( $A$ ); индекс референтности группы ( $U$ ).

1. Индекс психологической взаимности в группе («сплоченности группы»):

$$Gg = \frac{\sum_{ij=1}^N (\sum_{ij=1}^N A_{ij}^+)}{\frac{1}{2} N(N-1)}$$

где  $Gg$  – взаимность в группе по результатам положительных выборов,  $A_{ij}^+$  – число положительных взаимных связей в группе,  $N$  – число членов группы.

2. Индекс групповой интеграции.

Указывает на способность группы сохранять сложившуюся структуру взаимоотношений и ролевых функций при данных условиях деятельности.

$$[J] \text{ интегративность группы} = \frac{1}{\text{число членов, не получивших никаких выборов}}$$

$$J = \frac{1}{N^0};$$

где  $N^0$  – число членов с нулевым социометрическим статусом.

3. Индекс групповой экспансивности.

Показывает, сколько в среднем делает выборов каждый член группы, т.е. насколько экспансивна группа в выборах по средним значениям этого показателя независимо от знака величины экспансивности.

$$[A] \text{ экспансивность группы} = \frac{\sum n}{N},$$

где  $\sum n$  – сумма сделанных группой выборов, независимо от знака

4. Индекс референтности группы:

$$U = \frac{\sum(\sum A_{ij}^+)}{\sum(\sum R_i^+)}$$

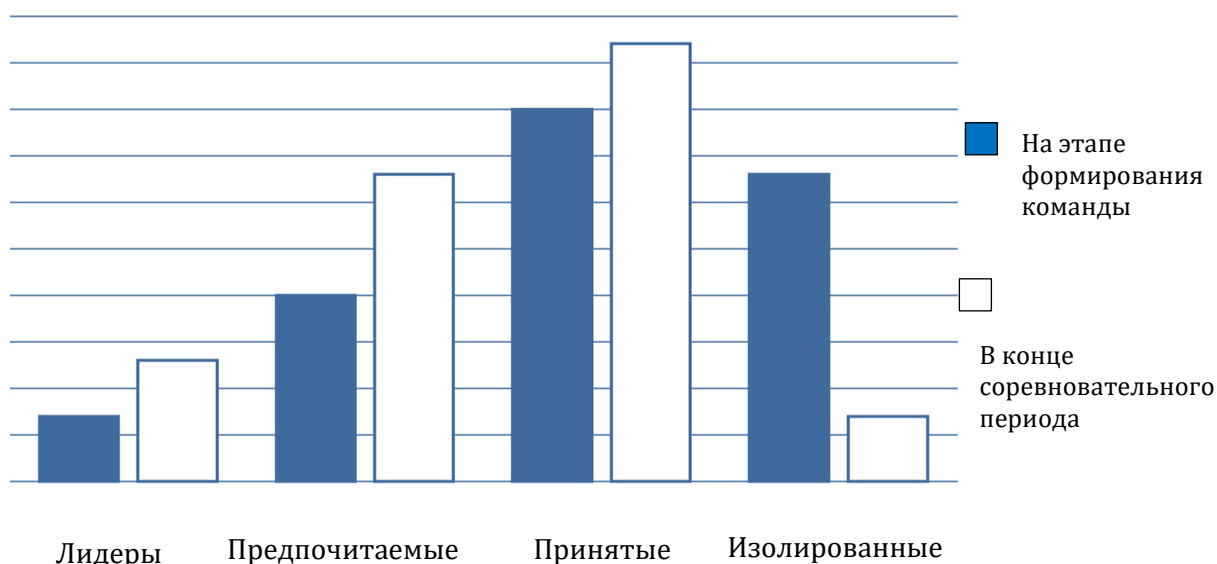
где  $\sum A_{ij}^+$  – сумма взаимно-положительных выборов в группе;

$\sum R_i^+$  – сумма положительных выборов в группе. Чем выше индекс референтности, тем теснее связи элементов ядра группы, поведение которых определяет процессы выработки чувства общности.

Для оценки взаимоотношений между тренером и спортсменом применялась шкала «тренер-спортсмен», разработанная Ю.Ханиным и А. Стамбуловым (1980). Шкала включает 24 вопроса, выявляющих отношение спортсменов к тренеру по трем параметрам: гностический, эмоциональный и поведенческий. Гностический параметр выявляет уровень компетентности тренера как специалиста с точки зрения спортсмена. Эмоциональный определяет, насколько тренер симпатичен спортсмену как личности. Поведенческий – показывает, как складываются реальные взаимоотношения тренера со спортсменом (Приложение 3).

#### 4. Результаты исследования

На этапе формирования команды единства группы не наблюдалось. Исследуемые группы состояли из группировок по 2-4 человека. Лидер был только формальный, это капитан команды. Происходила борьба за неформальное лидерство между несколькими членами группы. Наблюдались одиночки, которые общались с группой только формально. Группа состояла из лидеров — 7%, предпочитаемых — 33 %, игнорируемых 33,3% и изолированных – 26,7 % (рис. 1).



**Рис.1 Дифференциация баскетболистов в системе взаимоотношений спортивной группы в течение макроцикла подготовки (%)**

Групповые индексы имеют низкие параметры, что говорит об отсутствии сплоченности, межличностные отношения происходят только в формальной сфере, лидером является только капитан команды, назначенный тренером (1), имеются члены группы, не получившие ни одного выбора (3, 5, 7, 9, 11) (табл. 1).

*Таблица 1*

**Исследуемые социальные индексы групповых межличностных взаимодействий студентов в процессе эксперимента**

Испытуемые	Групповые индексы, ед			
	Сплоченность (Ср)	Групповая интеграция (I)	Групповая экспансивность (Егр)	Индекс референтности (R)
<b>До эксперимента</b>				
Группа 1 (n=15)	0,14	0,6	0,7	0,1
Группа 2 (n=15)	0,15	0,7	0,8	0,6
<b>После эксперимента</b>				
Группа 1 (n=15)	0,16	0,8	1,2	0,7
Группа 2 (n=15)	0,56	1,0	2,0	0,9

Дисциплина в группе формировалась через приказ или принуждение тренера-преподавателя. В результате приходилось требовать выполнения заданий и производить жесткий контроль. Формировалась учебно-дисциплинарная модель педагогического общения.

В начале подготовительного периода спортсмены невысоко оценивали тренера как специалиста (4,48 балла из 8 возможных). По эмоциональному параметру более высокая оценка (5,46), однако она не достаточна, чтобы говорить об успешности влияния тренера на спортсменов. Об этом же свидетельствует поведенческий параметр (табл. 2).

Таблица 2

**Параметры исследования взаимоотношений между тренером и спортсменом (Ю.Ханин, А.Стамбулова, 1980)**

Период подготовки	Критерий (баллы)			Сумма баллов
	гностический	эмоциональный	поведенческий	
<b>Формирование команды</b>	4,48	5,46	5,36	15,3
<b>Подготовительный</b>	5,52	5,56	6,36	17,44
<b>Соревновательный</b>	7,36	6,24	6,69	20,29

В конце подготовительного и соревновательного периодов подготовки происходит единство группы, которое выражалось в паритетности отношений при высокой интенсивности коммуникативных связей. Более ярко и интенсивно проявились внутригрупповые процессы, что характеризовалось следующими показателями: одиночки влились в состав группы по нескольким выборам; уменьшилась борьба за формальное лидерство и появились неформальные лидеры; лидеры стали взаимодействовать между собой; проявилось соответствие выбранного актив реальному. Уменьшилось количество игнорируемых, появились взаимные выборы.

Коэффициент сплоченности увеличился на 26,7 % способность группы интегрировать ее членов в одно целое (1) возросла на 30 %, общая психологическая активность группы по индексу экспансивности изменилась в положительную сторону на 40 %, а доля взаимных выборов по отношению к общему количеству положительных выборов (R) увеличилась на 33,3 %. В системе групповых взаимоотношений происходят положительные изменения в составе лидерства на 6 %, количество предпочитаемых возросло на 13 % принятых группой на 7 %, изолированных членов стало меньше на 26 % (рис. 3). Дисциплина в

группе начала обретать сознательный характер, а значит, в коллективе начинают действовать механизмы самоорганизации и саморегуляции. Тренер становится консультантом, советчиком. Формируется личностно-ориентированная модель педагогического общения.

Во взаимосвязи «тренер — спортсмен» выявляется положительная динамика параметров: гностического компонента — на 36%, эмоционального компонента — на 11,1%. Поведенческий параметр благоприятных межличностных отношений возрос на 16,6 % (табл. 2).

Все это говорит о развитии взаимопонимания между спортсменами и тренером студенческой баскетбольной команды.

Изменения межличностных отношений в спортивной команде баскетболистов наиболее наглядно представлены на социограммах-мишенях (рис.2 и рис.3).

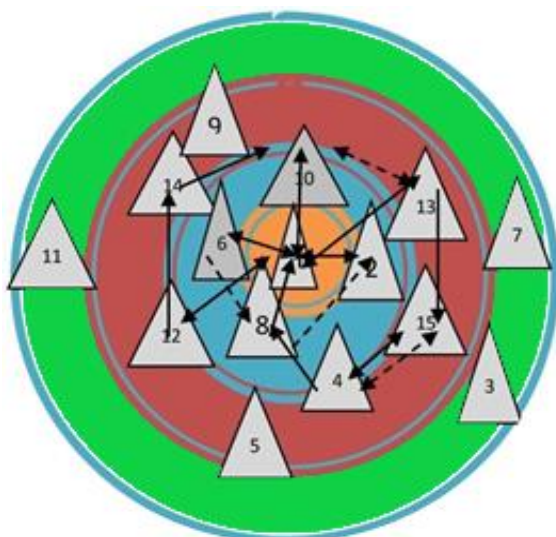


Рис.2 Социограмма-мишень баскетболистов на этапе формирования сборной команды

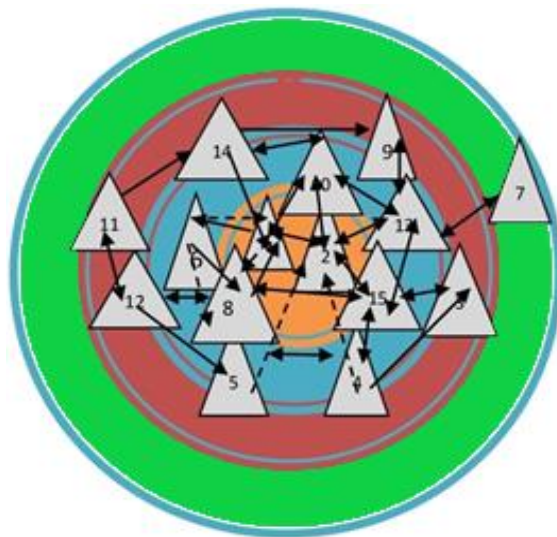


Рис.3 Социограмма-мишень баскетболистов на этапе сформированности сборной команды

**Условные обозначения:**

«Оранжевое поле» – лидеры

«Голубое поле»– предпочитаемые члены группы

«Красное поле»– принятые члены группы

«Зеленое поле»- изолированные

—> -формальные отношения

----> - неформальные отношения

↔ - взаимный выбор по деловым отношениям

↔ - взаимный выбор по неформальным отношениям

## **Выводы**

Изучение специальной литературы показало, что в условиях соревновательной деятельности успешность выступления спортивной команды определяется сплоченностью и согласованностью членов группы при формальных и неформальных отношениях. Эти отношения формируются в тренировочной и соревновательной деятельности, определяя ее продуктивность, результативность и эффективность. Межличностные отношения в спортивной команде не бывают величиной постоянной, поэтому тренеру необходимо выявлять и управлять процессом формирования спортивного коллектива.

На этапе формирования команды взаимоотношения строятся на основе взаимодействий по деловому принципу. Неформальные связи слабы и неустойчивы. В подготовительном этапе определяется статус каждого игрока. В структуре группы возникает ядро из 1-3 человек, которые начинают пользоваться авторитетом и неформальным влиянием. Возникают групповые нормы, которые вместе с требованиями тренера регулируют взаимодействия и взаимоотношения. После соревновательного периода участники группы уже хорошо знают, что можно ожидать от того или иного партнера, поэтому повышается эффективность групповой деятельности, а группа как целое приобретает новые качества единства и сплоченности.

Личностные качества спортсменов и тренера, находясь в сложном взаимодействии, по-разному проявляются в различных ситуациях, создают отношения, которые в одних случаях помогают успешному развитию спортивной деятельности и способностей тренера и спортсменов, а в других тормозит это развитие. Все сказанное приобретает особую остроту в спортивной команде, так как в этой сфере деятельности наиболее важно знать, как сформировать позитивные межличностные отношения, как избежать конфликта или выйти из него, как создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы успешному формированию мотивации спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов.

Для развития деловых межличностных отношений, обусловленных тренировочным заданием, тренеру необходимо: формировать



положительные эмоции при выполнении упражнений; оценивать личный вклад каждого игрока в усилия команды; вместе со спортсменами ставить количественные игровые цели; повышать осмысленность выполняемых заданий, моделировать в тренировочном процессе соревновательные условия; повышать состязательность заданий при их оптимальной трудности.

Полученные результаты межличностных взаимодействий внутри спортивного коллектива могут быть использованы тренером-преподавателем для: изучения внутригруппового лидерства; устранения конфликтных ситуаций; воспитания личностных качеств спортсменов (целеустремленности, ответственности, дисциплинированности); развития коммуникативных навыков.

### **Список литературы**

1. Брехов, А. А. Формирование межличностных отношений в макроцикле тренировочного процесса баскетболистов / А. А. Брехов, А. М. Карагодина, А. Е. Брыскин // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2021. – № 1(41). – С. 108-113.

2. Карагодина, А. М. Анализ внутригрупповых межличностных отношений в условиях формирования студенческой команды баскетболистов / А. М. Карагодина // Мир педагогики и психологии. – 2023. – № 3(80). – С. 181-187.

**Таблица. Программа психолого-педагогического воздействия с целью формирования сплоченного коллектива**

Название метода	Содержание
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП</b>	
<b>1. Отбор</b>	Производится тестирование основных физических и технических приемов игры, проводятся отборочные соревнования.
<b>2. Выбор актива сборной</b>	Выбирается (назначается) капитан команды.
<b>3. Развитие традиций команды</b>	Тренер вместе с игроками разрабатывает эмблему команды и макет спортивной формы. Организует праздничные даты членов команды, памятные турниры ветеранов и т.д.
<b>4. Постановка коллективных целей</b>	Тренер вместе с игроками формулирует промежуточные цели, достижение которых приведет к решению далеко отставленной цели (например, попасть в тройку призеров на текущих соревнованиях, чтобы иметь возможность выступить на соревнованиях более высокого ранга). При этом важно, чтобы достижение промежуточных целей было делом трудным, но реальным, позволяющим спортсмену пережить чувство успеха. В тренировочных условиях такими целями могут служить задания тренера, выполнив которые, игроки достигают успеха в соревнованиях.
<b>5. Принятие коллективных решений</b>	Принятие под руководством тренера коллективных решений по вопросам тренировки и образа жизни.
<b>6. Отношение тренера к спортсмену</b>	Выступает в таких чертах характера как: общительность, вежливость, доброжелательность и др.
<b>СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</b>	
<b>1. Психорегуляция до начала игры</b>	За 20-30 минут до начала игры тренер повторяет основные тактические задачи в предстоящей игре и путем педагогического воздействия вызывает у спортсменов боевую настройку на игру.
<b>2. Психорегуляция в процессе игры</b>	Игроки должны получить от тренера самую необходимую информацию о ходе данного отрезка игры, либо действий отдельных игроков, которая преподносится строгим, но в тоже время дружелюбным тоном.
<b>3. Психорегуляция в перерывах</b>	Обращение к команде с критикой и предложениями по итогам первой половины игры.
<b>4. Психорегуляция после матча</b>	Анализ игры следует проводить на следующий день. После матча собрать ненадолго игроков и подбодрить их или «спустить на землю», в зависимости от исхода матча.

**Анкета изучения межличностных отношений  
в спортивной команде**

Инструкция: сделайте не более 4-х положительных выборов («+») и не более 4-х отрицательных выбора («-»). Установите ранг выбора от 4 до 1 балла в зависимости от значимости отношения (наиболее значимый-малозначимый).

1. С кем из своих товарищей по команде Вам больше нравится тренироваться?

2. Кого бы Вы не стали приглашать на тренировку?

3. Кого из своих товарищей по команде Вы бы выбрали для выполнения упражнений на тренировке?

4. Кого бы Вы назначили капитаном команды?

5. Кому из членов команды тяжело будет исполнять обязанности капитана?

6. Кто по Вашему мнению является лидером команды?

7. Кто аутсайдер команды?

8. Кого из товарищей по команде Вы бы взяли в стартовую пятерку?

9. Кого не стали бы брать в стартовую пятерку?

10. Если бы все члены Вашей группы жили в общежитии, с кем из них Вам хотелось бы поселиться в одной комнате?

11. Если бы всю Вашу группу переформировали, кого из ее членов Вы не хотели бы оставить в своей группе?

12. Кого из группы Вы пригласили бы на день рождения?

13. Кого из группы Вы не хотели бы видеть на своем дне рождения?

14. К кому в своей группе Вы обратились бы за советом в трудной жизненной ситуации?

15. С кем из группы Вам не хотелось бы ни о чем советоваться?

Вопросы 1,2, 3, 4, 5,6, 7, 8 и 9 – характеризуют деловые отношения.

Вопросы 10, 11, 12, 13, 14 и 15 – характеризуют личные отношения.

Составляем социоматрицу.

**Социоматрица выборов**

Кто выбирает (ФИО)		Кого выбирают									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Иванов А.А		+1			+2	+4		+3		-1
2	Петров В.А.	+1			+3	+2		-3		+4	
3	Сидоров Б.Б.	-1	+3				+2		+1		-1
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
<b>Количество выборов</b>											
<b>Количество баллов</b>											
<b>Общая сумма</b>											

По вертикали записываются за номерами фамилии всех членов группы, которая изучается; по горизонтали — только их номер. На соответствующих пересечениях по горизонтали цифрами +1, +2, +3, +4 - обозначают тех, кого выбрал каждый испытуемый в первую, вторую, третью очередь, цифрами -1, -2, -3, -4 — тех, кого подопытный не избирает в первую, вторую, третью и четвертую очередь.

Взаимный положительный или отрицательный выбор обводится в таблице (независимо от очередности выбора). После того, как положительные и отрицательные выборы будут занесены в таблицу, надо подсчитать по вертикали алгебраическую сумму всех полученных каждым членом группы выборов (сумма выборов). Потом надо подсчитать сумму баллов для каждого члена группы, учитывая при этом, что выбор в первую очередь равняется +3 баллам (-3), во вторую - +2 (-2), в третью - +1(-1). После этого подсчитывается общая алгебраическая сумма, которая и определяет статус в группе.

**Лидером** в группе является тот, кто набрал наибольшую сумму баллов.

**Предпочитаемые** члены группы - набравшие также большое количество баллов, но меньшее, чем у лидера.

**Пренебрегаемые** члены группы - набравшие минимальное количество баллов (1-2).

**Изолированные** - получившие только отрицательные выборы. По количеству отрицательных выборов можно также определить того, кто вызывает к себе наибольшие антипатии.

**Методика исследования отношений между спортсменом и тренером  
(Ю. Л. Ханин, А. В. Стамбулов, 1980)**

*Инструкция:* внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям с тренером, то отметьте крестиком «да», если оно неверно, то отметьте галочкой «нет».

№	Суждение	да	нет
1	Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников		
2	Мне трудно ладить с тренером		
3	Тренер – справедливый человек		
4	Тренер умело подводит меня к соревнованиям		
5	Тренеру явно не хватает чуткости в отношениях с людьми		
6	Слово тренера для меня закон		
7	Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной		
8	Я вполне доволен тренером		
9	Тренер достаточно требователен ко мне		
10	Тренер всегда может дать разумный совет		
11	Я полностью доверяю тренеру		
12	Оценка тренера очень важна для меня		
13	Тренер в основном тренирует по шаблону		
14	Работать с тренером – одно удовольствие		
15	Тренер уделяет мне мало внимания		
16	Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей		
17	Тренер плохо чувствует мое настроение		
18	Тренер всегда выслушивает мое мнение		
19	У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет тренер		
20	Я не стану делиться с тренером своими сокровенными мыслями		
21	Тренер наказывает меня за малейший проступок		
22	Тренер хорошо знает мои сильные и слабые стороны		

23	Я хотел бы стать похожим на тренера		
24	У нас с тренером чисто деловые отношения		

*Обработка и интерпретация результатов* проводится следующим образом: каждый вопрос по шкале, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка результатов опроса включает подсчет с помощью ключа по каждой шкале: гностической, эмоциональной и поведенческой, а так же общего итогового показателя.

#### **Ключ обработки результатов опроса**

<b>Шкалы</b>		
<b>Гностическая</b>	<b>Эмоциональная</b>	<b>Поведенческая</b>
1, 4, 7, 10, -13, -16, 19, 22	-2, -5, 8, 11, 14, -17, -20, 23	3, 6, -9, 12, -15, 18, -21, -24
<i>Примечание: минус перед номером вопроса означает, что учитывается ответ «нет»</i>		