

6. Znakov, V.V. (2005), *Psychology of understanding: Problems and perspectives*, Institute of psychology RAS, Moscow, ISBN 5-9270-0078-9.

7. Labunskaya, V.A. (1987), "Features of development of the capacity for psychological interpretation of nonverbal behavior", *Questions of psychology*, No. 3, pp. 70-78.

8. Labunskaya, V.A. (2009), "Theoretical and empirical foundations of creation of method "Diagnosis of the level of development of the capacity for adequate interpretation of non-verbal behavior" and its modifications" in Lyusin, D.V. and Ushakov, D.V. (Ed.), *Social and emotional intelligence: from the process for measurement*, Institute of psychology RAS, Moscow, pp. 228-263, ISBN 978-5-9270-0153-8.

9. Osorina, M.V. (2014), "On the question of the qualitative and quantitative evaluation of of levels of understanding of the drawn text", *Messenger of St. Petersburg University*, Series 16, Issue 3, pp. 21-36.

10. Ushakov, D.V. (2009), "Social and emotional intelligence: hopes doubts, prospects" in Lyusin, D.V. and Ushakov, D.V. (Ed.), *Social and emotional intelligence: from the process for measurement*, Institute of psychology RAS, Moscow, pp. 11-30. – ISBN 978-5-9270-0153-8.

**Контактная информация:** ksenia-linkevich@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 10.08.2015.*

**УДК 796.015:159.9**

## **ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ СФЕРУ В КОМАНДЕ**

*Людмила Евгеньевна Наконечная, аспирант,*

*Елена Васильевна Романина, кандидат психологических наук, доцент,  
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва*

### **Аннотация**

В статье приводится описание программы психологической подготовки, построенной на учете индивидуально-психологических особенностей спортсменок-футболисток. Использование программы позволяет добиться положительных изменений в социально-психологической сфере спортивной команды.

**Ключевые слова:** индивидуализация, психологическая подготовка, женский спорт, мини футбол.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.08.126.p227-231**

## **IMPACT OF THE PROGRAM OF INDIVIDUALIZATION OF PSYCHOLOGICAL TRAINING WITH TAKING INTO ACCOUNT THE INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS ON THE SOCIAL PEDAGOGICAL SPHERE IN TEAM**

*Lyudmila Evgenievna Nakonechnaya, the post-graduate student,*

*Elena Vasilevna Romanina, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,  
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow*

### **Annotation**

The article provides the experimental validation of the mental training program, built on the account of the individually psychological features of the female players. The program allows you to produce the positive changes to the number of indicators: the signs of stress resistance; overcoming of the confounding effect and improvement of the social sphere in the sports team.

**Keywords:** individualization, psychological training, women's sports, futsal.

В командно-игровых видах спорта одним из важнейших факторов, влияющих на результативность команды в целом, являются социально-психологические факторы. Из-

мерение межличностных отношений системы «спортсмен-спортсмен» позволяет не только увидеть эффективные и не эффективные связи в команде, но и выстраивать работу со спортсменами иным образом. Изучение статусных позиций и структурных отношений в команде как фактора, несомненно, оказывающего влияние на психологическую устойчивость является с нашей точки зрения приоритетным в исследованиях, касающихся командных видов спорта. Спортивная деятельность, являясь специфической в своем содержании и требующая работы на единый результат, накладывает свой отпечаток на взаимосвязи между ее членами.

Цель – выявить влияние программы психологической подготовки на социально-психологическую сферу в команде.

В исследовании приняли участие спортсменки-футболистки высокого класса (КМС – 7 спортсменок, МС – 1 спортсменка, МСМК – 3 спортсменки).

Методы: Социометрия, Психотехнические игры, синхроримнастика по методу «Ключ» Х. Алиева, методы арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, кататимно-имажинативной психотерапии К. Лейнера.

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Первым этапом исследования была диагностика команды. Работая со спортивным коллективом, и опираясь на данные В. Параносич и Л. Лазаревич, были исключены отрицательные выборы, и опора была только на положительный социометрический статус, этой же точки зрения придерживаются Е.С. Кузьмин и В.Е. Семенов. [1].

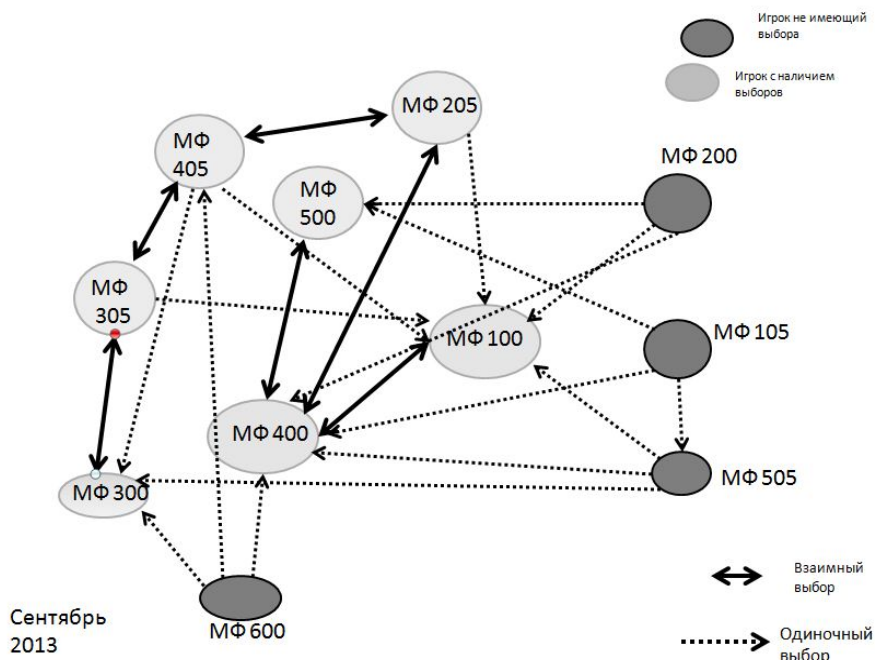


Рис. 1. Социометрическая карта экспериментальной группы

Исходя из классификации Е.П. Ильина [1983]:

- игроки МФ100, МФ400, МФ300 являются лидерами и авторитетны для большей части команды;
- игроки МФ405, МФ500 являются предпочитаемыми, имеют положительные связи с большинством в команде;
- игроки МФ205, МФ305 имеют положительные связи с меньшинством в команде и МФ505, МФ600, МФ105, МФ200 изолированы, не имеют положительных связей

с другими.

При этом распределение выборов достаточно неоднородно, основные игроки (МФ100, МФ300 (капитан), МФ400) это опытные игроки которые имеют высокий статус в группе, которые входят в стартовую четверку. Проанализировав социокарту с тренерским составом был подтвержден тот факт, что эти же взаимосвязи отражаются на игровых моментах, так игрокам с нулевыми выборами остальная часть команды не доверяет, как результат – на поле опытные игроки предпочитают брать игру на себя, что негативно сказывается на игре. Для мини-футбола потеря четырех игроков в команде это 50%. Поскольку уровень внутреннего напряжения напрямую зависит от принятия человека группой, а отсюда одним из факторов высокой стрессоустойчивости является удовлетворенность человеком деятельностью в референтной группе и степень интегрированности в нее. На основе этих данных, а так же данных об индивидуальных особенностях спортсменов нами была разработана и внедрена программа психологической подготовки, которая включала в себя три этапа: ознакомительный, подготовительный и этап реализации методики обучения навыкам саморегуляции мини футболисток с опорой на индивидуально-психологические особенности. Ниже представлены основные фрагменты содержания этапов работы. На ознакомительном этапе (I) основной задачей являлось знакомство спортсменок с основными методами и средствами работы по развитию саморегуляции и повышению стрессоустойчивости. Диагностика и определение личностных особенностей спортсменок.

#### II. Подготовительный этап ( октябрь-ноябрь)

Методические рекомендации (фрагмент):

1. Совершенствование навыков саморегуляции. Средства: Психотехнические игры, синхροгимнастика по методу «Ключ» Х. Алиева. Включать в водную или заключительную часть занятий по психологической подготовке.
2. Работа с произвольным сосредоточением внимания на ощущениях: слуховых, зрительных, тактильных. Средства: упражнения с использованием образов, музыки. Проводится в начале занятий по психологической подготовке.
3. Актуализация состояния спортсменок (отвлечение). Средства: методы арт-терапии. Проводится в заключительной части занятия.

Этап предполагал настрой спортсменок на содержание психологической работы по обучению навыкам саморегуляции с опорой на индивидуально-психологические особенности.

#### III. Основной этап. Реализация и закрепление навыков (ноябрь – май)

Методические рекомендации (фрагмент):

1. Совершенствование навыков саморегуляции. Средства: упражнения на развитие навыков саморегуляции, дыхательные упражнения. Отрабатываются умения приведения себя в оптимальное боевое состояние на чувственном уровне.
2. Повышение способности чувствования партнера. Средства: упражнения на командообразование, арт-терапевтические и телесно-ориентированные практики. 1-2 раза в неделю. Проводится со всей командой, по группам.
3. Индивидуальный психотренинг. Средства: упражнения. Проводится индивидуально.
4. Работа по снятию мышечных блоков и зажимов. Средства: упражнения телесно-ориентированной терапии (2-3 раза в неделю) Проводится со всеми спортсменками и индивидуально
5. Гармонизация состояния, повышение уверенности в себе и поиск внутренних ресурсов. Средства: элементы кататимно-имагинативной психотерапии К. Лёйнера. Мотивы «Цветок», «Луг», «Ручей», «Гора», «Три водопада».

Определившись на предыдущих этапах с типами спортсменок, в основной блок были включены методы, способствующие развитию осознанной способности к саморегу-

ляции. Стратегически психологическая подготовка строилась так, чтобы в прогнозируемых стрессовых ситуациях спортсменка использовала приемы, которые позволяли бы восполнить "дезорганизующие" проявления и скомпенсировать стрессовые перегрузки за счет сильных сторон личности [3]. Это позволяет индивидуализировать процесс управления адаптационными реакциями на экстремальные ситуации. Регуляция психических состояний позволяет включить организм на достижение цели в любой ситуации повседневной, тренировочной или соревновательной деятельности. Это способ, который можно рассматривать и как возможность просто отдохнуть, сумев отбросить мешающее выполнению задач напряжение.

В течение игрового сезона была реализована данная программа и в конце сезона проведена итоговая диагностика, позволившая определить влияние выстроенной программы на социально-психологическую сферу команды.

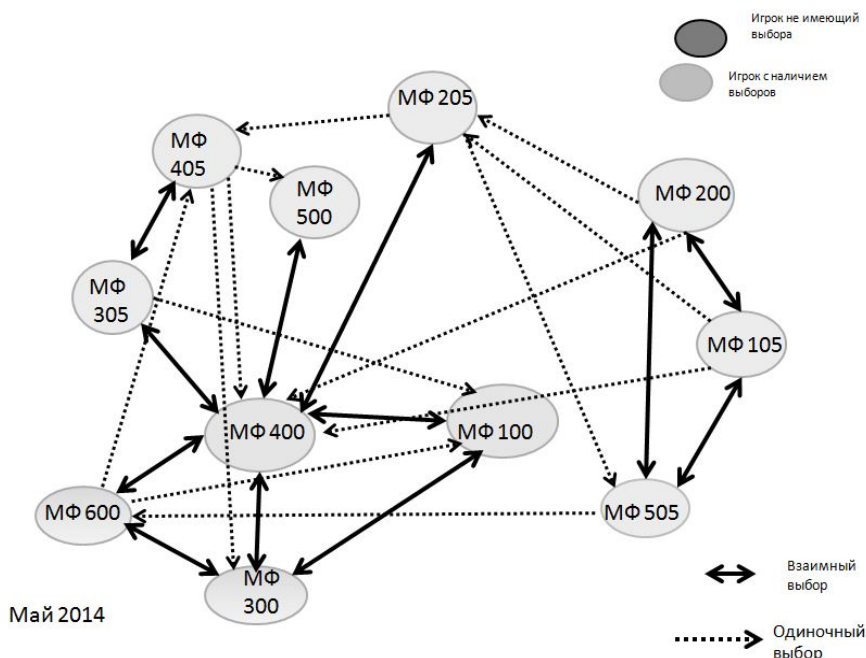


Рис. 2 Социометрическая карта экспериментальной группы после формирующего эксперимента

Полученные данные позволяют говорить о повышении уровня групповой сплоченности в экспериментальной группе, так же мы можем говорить о более равномерном распределении выборов, а следовательно, интеграции отверженных членов команды. Так же имеются изменения в положении некоторых членов команды, общая картина взаимодействий стала более равномерной, не выявлено игроков с отсутствием выбора, что подтверждает интеграцию игроков в команду (МФ105, МФ200, МФ600), большую сплоченность и вариативность эффективных взаимодействий. Значительно увеличилось количество взаимных выборов в команде.

## ВЫВОДЫ

Результаты итоговой диагностики межличностной сферы позволили нам определить положительное влияние программы психологической подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей на спортсменок высокого класса. Повышение эффективности взаимодействий и интеграция изолированных членов команды, а так же повышение сплоченности позволило команде добиться большей результативности в се-

зоне. Показатели оценки тренера выступления и поведения спортсменок на соревновании свидетельствуют о росте показателей устойчивости установок, спортсменки более внимательны стали к объяснениям задачи на игру, концентрации во время матча, активны в преодолении сложностей и препятствий. Полученные в ходе исследования экспериментальные данные могут быть использованы: для подбора средств и методов психической регуляции, адекватных индивидуальным особенностям спортсменок – для разработки более эффективных планов психологической подготовки – для поддержания стабильного психологического климата в команде среди членов команды; для улучшения межличностного взаимодействия непосредственно самого тренера с членами команды.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Методы социальной психологии / под ред. Е.С. Кузьмина, В.Е. Семенова. – Л. : Изд-во Ленингр. гос. ун-та, 1977. – 175 с.
2. Наконечная, Л.Е. Взаимосвязь психомоторных показателей и особенностей личности с игровым амплуа на этапе высшего спортивного мастерства / Л.Е. Наконечная, Е.В. Романина // Экстремальная деятельность человека. – 2013. – № 4 (29). – С. 3-6.
3. Janssen, J.P. Individuelles Entscheidungsverhalten in komplexen Spielsituationen im Hallenhandball / J.P. Janssen, M. Wegner, M. Hoffmeyer // Leistungssport. – 1990. – No. 20. – P. 61-64.

#### REFERENCES

1. Ed. Kuzmin, E.S. and Semenov V.E. (1977), *Methods of social psychology*, Publishing house LSU, Leningrad.
2. Nakonechny, L.E. and Romanina, E.V. (2013), “Relationship of psychomotor indicators and features of the personality with game role at a stage of the highest sports skill”, *Extreme activity of the person*, No. 4 (29), pp. 3-6.
3. Janssen, J.P., Wegner, M. & Hoffmeyer, M. (1990), “Individuelles Entscheidungsverhalten in komplexen Spielsituationen im Hallenhandball”, *Leistungssport*, No. 20, pp. 61-64.

**Контактная информация:** nle13@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 15.08.2015.*

**УДК 159.99**

### **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЛИЧНОСТНОЙ АВТОНОМИИ ОСУЖДЕННЫХ**

*Татьяна Ивановна Савельева, кандидат психологических наук, доцент,  
Академия Федеральной службы исполнения наказаний Российской Федерации  
(Академия ФСИН России, Рязань)*

#### **Аннотация**

Эффективность психологической работы с осужденными, направленной на ресоциализацию и исправление осужденных зависит от сформированности их личностной автономии. Важным компонентом личностной автономии осужденных является ответственность личности. Попытка дать научное определение понятию «ответственность» сопряжена с определёнными трудностями. Известно, что это понятие используется в разных науках: психологии, социологии, философии и др. При этом охватываемая им предметная область каждый раз меняется. Более того, в рамках различных психологических научных направлений по-разному очерчен объём этого понятия, установлено его содержание и структура. В статье анализируются некоторые теоретические подходы к проблеме ответственности личности в зарубежной и отечественной психологии.

**Ключевые слова:** личность, осужденные, ответственность, концепции ответственности, уровни ответственности.