

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Влияние психологического климата в секции по волейболу на
самочувствие спортсменов и результативность игровых действий команды»

Обучающийся

Д.Р. Пономарева

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д.б.н., профессор, М.В. Балыкин

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Оглавление

| | |
|--|----|
| Введение..... | 3 |
| Глава 1 Научно-теоретические основы проблемы исследования..... | 6 |
| 1.1 Сущностные характеристики и особенности волейбола..... | 6 |
| 1.2 Психология личности спортсменов и спортивной команды..... | 9 |
| 1.3 Основные аспекты психологического климата в секции по волейболу..... | 15 |
| Глава 2 Задачи, методы и организация исследования..... | 19 |
| 2.1 Задачи исследования..... | 19 |
| 2.2 Методы исследования..... | 19 |
| 2.3 Организация исследования..... | 24 |
| Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение..... | 25 |
| 3.1 Обоснование программы исследования..... | 25 |
| 3.2 Обоснование эффективности программы по формированию психологического климата в секции по волейболу..... | 35 |
| Заключение..... | 48 |
| Список используемой литературы..... | 50 |

Введение

Актуальность исследования. Современный мир на сегодняшний день диктует свои парадигмальные изменения в сфере образования, воспитания и становления молодого поколения как личности. Поэтому на данном этапе очень важно показать молодежи её значимое место в социуме.

По мнению Л.Г. Майдокиной: «Личность - это особое качество человека, приобретаемое им в социокультурной среде в процессе совместной деятельности и общения» [12], где общение, т.е. взаимодействие человека с обществом, осуществляется через группы, создавая свой социально-психологический климат.

Также развитие и формирование личности человека решается и в данной коллективной деятельности, как - спорт, проявляя в нём свой характер, темперамент и способности.

Современный спорт насчитывает многочисленное количество видов спорта, которые классифицируются по группам и характеру, одни из них – это спортивные игры. Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол и другие) – игры, в которых происходят состязания между спортсменами или командами, и проводятся по определенным правилам.

Волейбол можно отнести к одному из популярных и востребованных командных видов спорта. При занятии волейболом у игроков формируются и развиваются личностные качества, которые непосредственно влияют на психологический климат (атмосферу) в команде.

Многие ученые области спортивной психологии, специалисты сферы физической культуры и спорта считают, что благоприятный психологический климат в команде характеризуется положительным эмоциональным самочувствием спортсменов-волейболистов и их результативностью в игровых действиях.

Таким образом, тема нашего исследования «Влияние психологического климата в секции по волейболу на самочувствие спортсменок и

результативность игровых действий команды» не до конца изучена и на данный момент актуальна.

Теоретические базы исследования составили научные труды отечественных ученых по изучению психологического климата (А.В. Неретин, Е.П. Ильин, Е.Н. Гогунев и др.), психологии личности (Е.П. Ильин, С.Л. Рубинштейн, Д.Я. Райгородский и др.) и спортивной команды (Л.В. Булыкина, В.П. Губа, Л.Д. Гиссен и др.).

Объект исследования: процесс формирования психологического климата в секции по волейболу на самочувствие спортсменок и результативность игровых действий команды.

Предмет исследования: программа по формированию психологического климата в секции по волейболу.

Цель исследования – изучение влияния психологического климата в секции по волейболу на самочувствие спортсменок и результативность игровых действий команды.

Для достижения поставленной цели в ходе педагогического исследования решались следующие задачи:

- разработать и внедрить программу по формированию психологического климата в секции по волейболу;
- определить эффективность разработанной программы по формированию психологического климата в секции по волейболу на самочувствие, физическую подготовленность и результативность игровых действий спортсменок;
- оценить уровень самочувствия, физической подготовленности и результативность игровых действий спортсменок в секции по волейболу экспериментальным путём.

Гипотеза исследования. Предполагается, что специально разработанная программа по формированию психологического климата в секции по волейболу будет способствовать положительному влиянию на самочувствие

спортсменок, физическую подготовленность и результативность игровых действий команды.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в разработке программы по формированию психологического климата в секции по волейболу, которая будет способствовать улучшению самочувствию спортсменок и результативности игровых действий команды.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении теоретических знаний о психологическом климате в секции по волейболу, о психологии личности спортсменок и спортивной команды.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная программа по формированию психологического климата в секции по волейболу может применяться и использоваться учителями физической культуры и тренерами ДЮСШ.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 9 таблиц, 8 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 52 страницах.

Глава 1 Научно-теоретические основы проблемы исследования

1.1 Сущностные характеристики и особенности волейбола

Волейбол можно отнести к одному из популярных и востребованных командных видов спорта. Волейбол – массовое, эффективное и разностороннее средство физического воспитания и развития личностных качеств. Волейбол включен в стандарты ФГОС по физической культуре в общеобразовательных, средних и высших учебных заведениях. Волейбол также пользуется интересом среди детей и молодежи в спортивных секциях, детско-юношеских спортивных школах. Игра в волейбол используется как форма активного отдыха и досуга среди населения разных возрастов.

А.М. Плещев и А.П. Теплоухов считают: «Занятия волейболом благоприятно влияют на многие функции организма, личностные качества игроков и атмосферу в команде, в частности:

- совершенствуются навыки важных физических упражнений на игровой основе: прыжки, удары (близкие по структуре к броскам), ускорения, резкие остановки, падения, кувырки;
- совершенствуются многие физические качества игроков – прыгучесть, сила, быстрота, ловкость, выносливость;
- развиваются интеллектуальные способности игроков, совершенствуются органы чувств, многие стороны психических проявлений;
- формируется благоприятный психологический климат в команде.

Всё это хорошая платформа для формирования положительных черт характера: трудолюбия, целеустремленности, настойчивости, воли к победе, чувства коллективизма» [4].

Однако, однозначно можно сказать об особом достоинстве волейбола – возможности самодозировать нагрузку, т.е. подготовленность игроков

соответствует той нагрузке, которую они получают во время учебно-тренировочных занятий.

А.В. Беляев утверждает: «Волейбол является ситуационным видом спорта, поскольку участники вынуждены делать разные специфические двигательные действия. Специфические двигательные действия также выполняются в других видах спорта, таких как бокс, борьба, фехтование. Для подобных двигательных действий свойственна мощная двигательная работа, смена обстановки, которая сопровождается нехваткой времени» [1].

Волейбол – спортивная игра, в которой происходит состязание между спортсменами или командами, проводится по определенным правилам. Волейбол делится на: а) классический волейбол 6х6; б) пляжный волейбол 2х2; в) мини-волейбол; г) массовый волейбол.

По мнению А.В. Беляева, классический волейбол подразделяется на волейбол высших разрядов и подготовку спортивных резервов. Волейбол высших разрядов – это первые сборные команды России, участники Олимпийских игр, Чемпионата Мира и Европы, Кубков Мира, Мировой лиги (мужчины) и Гран-при (женщины). Сюда входят также клубные команды, участники Чемпионата России в суперлиге, высшей, первой и второй лигах [1].

Ю.Д. Железняк указывает: «Волейбол помогает воспитывать у занимающихся психологические качества, очень полезные не только в спорте, но и в обычной жизни, развитие которых является частью общего развития. В процессе занятий волейболом у человека складывается динамическая установка, которая помогает гармонично адаптироваться к окружающей среде. Занимаясь волейболом, человек моделирует процесс адаптации к ситуации и принимает решение относительно прогноза своих будущих действий. Экспериментально доказано влияние занятий волейболом на развитие памяти, внимания, мышления и речи. Так, к примеру, занятия волейболом улучшают формирование связи между мышлением и деятельностью, способствуют укреплению ассоциативной связи между

различными психическими процессами, такими как память, мышление, внимание и другие. Также можно отметить, что занятия волейболом положительно влияют на регуляцию эмоциональных проявлений, способствуют стабильности» [9].

Многие ученые убеждены в том, что, несмотря на физическую деятельность, волейбол требует высокого уровня интеллекта, особенно необходимо развитие пространственного мышления. Не менее важная роль отводится аналитическому мышлению, так как без него невозможно сделать качественный анализ допущенных ошибок. В волейболе очень важно обладать тактическим и оперативным мышлением.

В.В. Рыцарева пишет: «Волейбол создаёт многочисленные ситуации, способствующие развитию познавательных способностей. Волейболисты должны уметь сосредотачиваться на различных целях. Иногда перед ними стоит одна цель, в другой раз целей может быть несколько - главных или второстепенных, требующих решения в течение короткого времени. При этом игроки должны научиться выделять главную цель. В то же время волейбол помогает вырабатывать способность отбирать и воспринимать нужную информацию, то есть ту, которая верно отражает конкретную ситуацию, и быстро принимать решение. Такие составляющие познания как отбор, сохранение информации, её использование, а также принятие важных решений, можно совершенствовать» [23].

В.В. Рыцарева считает: «В жизни очень важно быть настойчивым, прилагать максимум усилий для достижения цели, и волейбол способствует развитию этого качества. Развитие настойчивости особенно важно в то время, когда игроку трудно, когда он совершил ошибку, сыграл слабо, старался, но не достиг желаемого результата. Данное качество можно формировать в процессе занятий волейболом путем многократного выполнения упражнений, систематического участия в соревнованиях, где победы и поражения имеют важную роль.

Волейбол может стать прекрасной школой, в которой игроки учатся находить компромиссное решение, сохранять настойчивость в самых сложных ситуациях, нести личную ответственность за успех команды, работать слаженно, все вместе, уважать других людей, воспринимать победы и поражения как путь к самосовершенствованию» [23].

А.В. Беляев утверждает, что «волейбол – это результативное и универсальное средство физического и умственного воспитания личности. Во время учебно-тренировочных занятий по волейболу развиваются функциональные системы организма, что впоследствии приводит к совершенству. Именно поэтому волейбол является одной из ведущих систем физического развития и воспитания» [1].

Таким образом, достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешные выступления на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболистов.

1.2 Психология личности спортсменов и спортивной команды

В психологии личность рассматривается как особое качество человека, приобретаемое им в социокультурной среде в процессе совместной деятельности и общения.

Свойства, характеризующие индивидуально неповторимые особенности каждого человека – личности, многообразны и разноплановы.

Е.П. Ильин допускает, что: «спорт формирует человека как сильную личность. Поэтому, занимаясь спортом, у спортсменов проявляются такие личностные качества, как властность, стремление, социальная мотивация, настойчивость, уверенность, дружелюбие, коллективизм, общительность и др.» [11].

Е.Н. Гогунев указывает, что: «структуру личности спортсмена составляют: способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки» [6].

По мнению Е.П. Ильина, «спортсмены обладают большей выраженностью тех свойств личности, которые связаны со стремлением достичь преимущества в спортивной борьбе, противостоять напряженности этой борьбы. В то же время качества, не способствующие этому, выражены у спортсменов в меньшей степени, чем у не спортсменов» [11].

По данным специалистов области спортивной психологии, различий в степени общительности между спортсменами (а было обследовано несколько сотен спортсменов, занимающихся разными видами спорта) и не спортсменами не было.

Также было выявлено, что спортсмены более экстравертированы и эмоционально устойчивы. С ростом спортивного мастерства увеличивается уверенность в себе, независимость взглядов и поведения, недоверчивость, сдержанность, конкурентность, волевой контроль, защита своего «Я», высокое самоуважение [11].

Кроме того, концентрация усилий спортсмена в одном направлении в ряде случаев может приводить к одностороннему развитию личности. Например, большие тренировочные нагрузки влекут недостаток свободного времени, и в свою очередь тормозят духовное развитие спортсмена.

Наличие общих для спортсменов черт личности (по сравнению с не спортсменами) не означает, что все спортсмены похожи друг на друга. Имеется много данных, показывающих различия в личностных особенностях представителей различных видов спорта.

Е.Н. Гогунев рассматривал процесс формирования личности спортсмена как совокупность следующих факторов:

- становление самосознания: нравственные чувства, этические чувства, самопознание, самонаблюдение, самоконтроль, самооценка, самовоспитание;

- воздействие тренера: общение, эмоциональные реакции, поведенческие акты, методика обучения, средства обучения, методика воспитания, средства воспитания;
- влияние спортивного коллектива, общественного мнения: оценочно-побудительные действия, совместная тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, отношения в коллективе, ответственность, нормы поведения, взаимопомощь, оценка деятельности [6].

Таким образом, личность спортсмена формируется в реальной спортивной деятельности, где активно проявляются эмоции и чувства.

Основной социально-психологической единицей в спорте является команда.

По мнению Е.Н. Гогунова, «спортивная команда – одна из разновидностей малых групп, включающая в себя от 2 до 25 человек, объединенных общими целями спортивной деятельности под контролем тренера, инструктора, судьи. Эта деятельность характеризуется как индивидуальными, так и совместными физическими усилиями, направленными на достижение высоких личных и командных результатов, которые регламентированы временем, полом и возрастом спортсмена, правилами и нормами» [6].

По мнению Л.Г. Майдокиной, «спортивная команда – это сложное структурное образование, состоящее из ряда подструктур: ранговой, ролевой, общения, взаимодействия, соподчинения, межличностных отношений по вертикали (тренер–спортсмен) и по горизонтали (спортсмен–спортсмен), сплоченности и согласованности. Между этими подструктурами существуют взаимопроникновения и взаимоотношения» [12].

Выделяют формальную и неформальную структуры команд.

Формальная структура создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на основе приказов, распоряжений, указаний

вышестоящих организаций и требований тренера, взаимоотношений спортсменов [6].

Формальная структура спортивной команды разделяется на горизонтальную (отражает распределение ролей в команде, например, команда гандболистов имеет следующую структуру: вратарь, правый и левый, полусредний, разыгрывающий, линейный, правый и левый крайний), вертикальная структура (наличие субординационных отношений внутри команды: начальник команды – старший тренер – второй тренер – капитан команды – основные игроки – запасные игроки) [17].

Е.Н. Гогунев пишет: «Неформальная структура складывается в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря определенной «степени свободы» развития связей в группе, основанных на симпатии, взаимном предпочтении, общих интересах и потребностях. Это нерегламентированные, спонтанно возникающие нормы поведения и действия» [6].

Неформальная структура спортивной команды разделяется на горизонтальную (деловая подструктура возникает в результате кооперативнодеятельностной интеграции спортсменов; эмоциональная подструктура отражает непосредственные эффективные связи), вертикальная организация отражает характер распределения отношений руководства и подчинения между спортсменами [17].

Соотношение формальной и неформальной структур в единой структурной системе должно быть оптимальным [6].

Это способствует эффективной деятельности группы. Для образования более благоприятного соотношения этих структур необходимо знать основу существования формальной структуры:

- инструкции, установки, программа деятельности, разработанная тренером, руководством команды, вышестоящими организациями;
- нормы и правила, создаваемые в самой группе в процессе основной деятельности;

- потребности и мотивы членов группы;
- потребности и мотивы тренера;
- требования сложившейся ситуации;
- перспективные цели и задачи основной деятельности.

Спортивной группе свойственны некоторые признаки малой группы:

- автономия группы, ее некоторая обособленность от других групп;
- сплоченность, наличие чувства «Мы»;
- контроль над поведением членов группы;
- положение и роль (группа отводит каждому своему члену определенную роль согласно занимаемому в ней положению);
- иерархия членов группы;
- конформизм (приспособляемость и готовность разделить существующие в группе нормы, обязанности, порядок);
- добровольность входа и выхода из группы;
- стремление сохранить оптимальную численность группы;
- интимность (члены группы в достаточной степени знакомы с личной жизнью каждого);
- стабильность;
- референтность, привлекательность членов группы для каждого входящего в нее;
- психологический климат группы, в котором чувства и желания индивида получают или не получают удовлетворение.

Спортивной группе присущи некоторые особые признаки:

- направленность на достижение высоких личных и командных результатов;
- специфичность ролевых действий;
- относительно одинаковый возрастной и квалификационный уровень членов группы;
- половая идентичность (за исключением некоторых видов спорта);
- специфичность мотивов вступления в группу и присутствия в ней;

– спонтанность организации.

Е.П. Ильин считает: «Сплоченность и эффективность деятельности команды зависит от того, какие цели ставит перед собой команда в целом и каждый ее член, то есть от ценностно-ориентационного единства. Спортивные команды, игроки которых воспринимают тренировки как ситуации для общения и способ проведения свободного времени, обычно выступают менее успешно, чем команды, ставящие своей целью достижение высокого результата. Снижается успешность выступления команды и в том случае, если цели занятий спортом у ее игроков разные: одни обязательно хотят стать чемпионом, а другие играют ради денег. Отдача последних во время игры будет минимальна» [11].

Е.П. Ильин отмечает: «Особое значение в спортивной команде отведено лидеру. Выделяют ситуативных и постоянных лидеров. К первым относят игроков, вдохновивших своей удачной игрой команду» [11].

Е.П. Ильин пишет: «Постоянные лидеры соответствуют двум структурам команд: деловой и эмоциональной. Лидер в деловой структуре ориентирован на решение задачи, стоящей перед группой; эмоциональный лидер ориентирован на межличностные отношения в сфере досуга. Тренеры хорошо выявляют лидеров в сфере организации совместной спортивной деятельности (на тренировках, в соревновательной деятельности), но часто не знают, кто является лидером в быту, в сфере организации межличностных отношений, особенно в детских и юношеских командах.

Деловые лидеры (ориентированные на задачу) часто мало интересуются межличностными отношениями. Они действуют наиболее эффективно, либо в исключительно благоприятных ситуациях, либо в крайне неблагоприятных ситуациях. При средних условиях наиболее эффективны лидеры, ориентированные на межличностные отношения. Их стиль руководства более демократичен, они уважительно относятся даже к самым бесполезным членам команды. Деловые и эмоциональные типы лидерства возникают на базе различной направленности личности: деловой, личностной

и общественной: деловой направленности спортсменов соответствует деловое лидерство, личностной и общественной направленности – эмоциональное лидерство» [11].

1.3 Основные аспекты психологического климата в секции по волейболу

Е.П. Ильин в своих научных трудах отмечает: «Эмоциональное состояние команды, положительные или отрицательные межличностные отношения спортсменов, отсутствие или наличие в команде конфликтов объединяются в такое понятие, как психологический климат. Он складывается из настроения каждого спортсмена и обуславливается «взаимозаражением» спортсменов эмоциями друг друга. Бодрый, спокойный или тревожный, упаднический тон жизни команды в значительной степени определяет отношения между спортсменами, их удовлетворенность пребыванием в команде, эффективность их деятельности» [11].

Но эмоции – это одна сторона психологического климата. Другая, не менее важная его сторона – нравственные, моральные нормы, ценности, сложившиеся в команде. Вряд ли победа, достигнутая нечестным путем и вызвавшая радость у игроков, свидетельствует о благополучном психологическом климате в команде. Поэтому формирование в команде нравственных норм, то есть правил, требований, определяющих поведение спортсменов в команде, является одной из главных задач при формировании здорового психологического климата [10].

О психологическом климате в команде свидетельствует не то, как команда реагирует на победы, а то, как она переживает поражения, находит ли она в себе силы честно и открыто поговорить об их причинах, преодолеть возникший спад в игре.

Большое значение в формировании психологического климата в секции по волейболу имеет система межличностных отношений, которые складываются между спортсменами в процессе их деятельности и общения.

В системе межличностных отношений принято выделять деловые (или формальные) и личностные (или неформальные, эмоциональные) отношения. Деловые отношения – это отношения деловой зависимости. Они вытекают из официальных обязанностей каждого члена команды в деятельности, направленной на достижение общей цели. Личностные отношения – это проявление спортсменами по отношению друг к другу симпатии, уважения, товарищества, дружбы или равнодушия, зависти, вражды [11].

Деловые и личностные отношения, существующие в команде, чаще всего не совпадают. В командах низкого уровня и в молодых командах преобладают личностные, эмоциональные отношения над деловыми. В зрелых командах, как правило, деловые отношения преобладают над личностными. Идеальным является совпадение положительных отношений в команде и по деловым, и по личностным сферам, однако, как будет показано ниже, для успешного выступления команды это не обязательно.

Таким образом, факторами, влияющими на возникновение напряженности и конфликтов в межличностных отношениях, являются:

- недостаточная сплоченность членов команды;
- наличие несовместимости на психофизиологическом, психологическом или социально-психологическом уровне;
- несоответствие квалификации спортсменов поставленной задаче;
- присутствие в команде спортсменов с притязаниями, не соответствующими их возможностям;
- наличие в команде спортсменов с высокой агрессивностью и высоким уровнем доминирования, стремящихся взять на себя роль лидера;

- расхождение у отдельных игроков самооценки способностей, с одной стороны, и уровнем мастерства, и оценкой этих способностей командой в целом – с другой;
- снижение мастерства и самоотдачи у партнеров по команде вследствие нарушения ими тренировочного режима;
- наличие скрытой конкуренции между игроками за место в основном составе;
- наличие в команде «любимчиков» тренера;
- навязывание тренером игрового стиля, не соответствующего склонностям и возможностям спортсменов;
- непринятие тренера как личности и как специалиста;
- несоответствие результатов выступления в соревновании ожиданиям команды;
- наличие в команде группировок, по-разному относящихся к установкам тренера, к нормативным предписаниям, выработанным в данной команде.

Основной причиной конфликтов в деловых отношениях является недобросовестное отношение ряда членов команды к тренировочным занятиям и соревнованиям, а в личных отношениях – низкий моральный уровень спортсменов, проявляющийся в эгоизме, неуважении к товарищам, отсутствии взаимопомощи и т. п.

Можно сделать вывод о том, что одним из главных показателей благоприятного психологического климата в секции по волейболу – это результативность игровых действий команды на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Выводы по главе

Волейбол – массовое, эффективное и разностороннее средство физического воспитания и развития личностных качеств.

Для достижения успешных выступлений на соревнованиях по

волейболу необходимо иметь высокий уровень развития определенных психологических качеств (властность, стремление, социальную мотивацию, настойчивость, уверенность, дружелюбие, коллективизм, общительность и др.) и свойств личности волейболистов (способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки).

Личность спортсмена формируется в реальной спортивной деятельности, т.е. на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях, где активно проявляются эмоции и чувства.

Эмоциональное состояние команды, положительные или отрицательные межличностные отношения спортсменов, отсутствие или наличие в команде конфликтов объединяются в такое понятие, как психологический климат.

Главный показатель благоприятного психологического климата в секции по волейболу – это самочувствие спортсменок и результативность игровых действий команды на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Для достижения поставленной цели в бакалаврской работе были поставлены следующие задачи исследования:

- разработать и внедрить программу по формированию психологического климата в секции по волейболу;
- определить эффективность разработанной программы по формированию психологического климата в секции по волейболу на самочувствие, физическую подготовленность и результативность игровых действий спортсменок;
- оценить уровень самочувствия, физической подготовленности и результативность игровых действий спортсменок в секции по волейболу экспериментальным путём.

2.2 Методы исследования

В нашей работе использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

В ходе исследовательской работы нами было проанализировано 32 источника. Была рассмотрена и изучена литература по психологии физического воспитания и спорта, по психологии общения и межличностных отношений, по психологии личности, практикумы по спортивной психологии. Так же была рассмотрена литература по волейболу.

Ознакомление с теоретической, педагогической и методической литературой обеспечили весь ход педагогического исследования и организацию экспериментальной его части.

Тестирование. Тестирование позволило оценить уровень психологического климата в секции по волейболу. Для определения уровня психологического климата и личностных свойств у девушек 14-15 лет в секции по волейболу, мы взяли следующие методики:

Методика определения индекса групповой сплоченности Сишора. Тест определяет уровень групповой сплоченности. Опросник состоит из 5 вопросов, в каждом, котором представлено несколько вариантов ответов, где испытуемый должен выбрать один вариант предложенного вопроса. Ответы имеют свои баллы. В конце теста подсчитывается суммарное количество баллов и даётся оценка: 15,1 баллов и выше – высокая групповая сплоченность; 11,6-15 баллов – выше средней групповая сплоченность; 7-11,5 баллов – средняя; 4-6,9 баллов – ниже средней; 4 и меньше баллов – низкая групповая сплоченность.

Диагностика доброжелательности (по шкале Кэмпбелла). Тест определяет уровень доброжелательного отношения к другим людям. Опросник состоит из двух суждений, где испытуемый должен выбрать тот вариант, который, по его мнению, соответствует для него. В конце теста подсчитывается суммарное количество баллов и даётся оценка: 4 балла и меньше – низкий показатель доброжелательного отношения к другим; 4-8 баллов – средний показатель доброжелательного отношения к другим; 8 баллов и выше – высокий показатель доброжелательного отношения к другим.

Методика В.В. Шпалинского, Э.Г. Шелест (Диагностика психологического климата коллектива). Тест определяет уровень психологического климата в коллективе (команде). Опросник состоит из 13 противоположных по смыслу друг другу суждений, между ними пятибалльная шкала. Испытуемый должен выбрать то суждение, которое ему ближе и поставить отметку. В конце теста подсчитывается суммарное количество баллов и даётся оценка: 65-42 баллов – весьма благоприятный психологический климат; 41-31 балл – достаточно благоприятный

психологический климат; 30-20 баллов – малоблагоприятный психологический климат; 19 и меньше баллов - неблагоприятный психологический климат.

Тест личностной тревоги (опросник Тейлора). Тест определяет уровень личностной тревожности. Опросник состоит из 50 утверждений, где испытуемый в течение 15-30 мин. должен ответить: «да» или «нет». В конце теста подсчитывается суммарное количество баллов и даётся оценка: 40-50 баллов – очень высокий уровень тревоги; 25-40 баллов – высокий уровень тревоги; 15-25 баллов – средний уровень тревоги (ближе к высокому); 5-15 баллов - средний уровень тревоги (ближе к низкому); 0-5 - низкий уровень тревоги.

Экспресс – диагностика доверия (по шкале Розенберга). Тест определяет уровень доверия. Опросник состоит из 3 вопросов, в каждом, котором представлено два варианта ответов. Испытуемый должен выбрать один вариант предложенного вопроса. Ответы имеют свои баллы. В конце теста подсчитывается суммарное количество баллов и даётся оценка: 1 балл и меньше – низкий показатель доверия; 2 балла – средней показатель доверия; 3 балла – высокий показатель доверия.

Далее, мы взяли тестирование, которое позволило оценить физическую подготовленность и результативность игровых действий команды.

Для определения физической подготовленности у девушек 14-15 лет в секции по волейболу, мы взяли следующие тесты:

– Бег на 60 м (с).

Данный тест выполняется на стадионе. Испытуемые принимают средний (низкий) старт, по сигналу хронометриста начинают бег. Бег выполняется с максимальной скоростью. Время фиксируется на финише и вносится в протокол. Задание выполняют по два человека.

– Бег на 2000 м (мин/с).

Данный тест выполняется на стадионе. Испытуемые принимают высокий старт, по сигналу хронометриста начинают забег. Время

фиксируется на финише и вносится в протокол.

- Челночный бег 3x10 м с низкого старта (с).

Тест проводится на беговых дорожках стадиона с размеченными линиями старта и финиша (поворота), на расстоянии 10 м. По звуковому сигналу, испытуемые пробегают 10 м, касаясь линии ближней рукой, и возвращаются обратно. И так пробежать 3 отрезка по 10 м, в конце финишировать. Задание выполняют по два человека, на время.

- Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на тумбе (см).

Тест проводится в гимнастическом зале. Испытуемый встаёт на тумбу, ноги в коленях прямые, стопы на ширине 10-15 см и выполняет наклон вниз, руками касаясь метки на тумбе, зафиксировать положение на 2 сек.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

Испытуемый принимает положение упора лёжа на полу, руки на ширине плеч, локти под углом 45°. Плечи, туловище и ноги составляют одну прямую. Испытуемый выполняет «отжимания» максимальное количество раз.

Для определения результативности игровых действий команды, мы взяли следующие тесты:

- Верхняя передача мяча в стену (кол-во раз).

Испытуемый принимает основную стойку волейболиста на расстоянии не менее одного метра от стены. По сигналу судьи начинает выполнять верхнюю передачу в стену максимальное количество раз. Учитывается количество раз, отвечающих требованиям в испытании.

- Верхняя передача мяча в парах (кол-во раз).

Тест выполняется в парах. Испытуемые встают друг против друга на расстоянии не менее 3 м, приняв основную стойку волейболиста. По сигналу судьи волейболист подбрасывает мяч над собой и выполняет передачу партнёру, приняв, партнёр передаёт назад. Учитывается максимальное количество раз передач друг другу.

- Любые подачи мяча в указанную зону противоположной площадки

(кол-во раз).

Испытуемый встаёт за границу площадки перед линией подачи. По сигналу судьи волейболист выполняет 6 подач. Учитывается максимальное количество раз подач, попавших на противоположную площадку.

В начале исследования проводился констатирующий эксперимент с целью получения исходных (первоначальных) данных. Формирующий эксперимент позволил показать положительное влияние на психологический климат в секции по волейболу. В конце исследования проводился контрольный эксперимент с целью экспериментального определения влияния разработанной нами программы на психологический климат в секции по волейболу, на самочувствие спортсменок, на показатели физической подготовленности волейболисток и в целом, на результативность игровых действий команды.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был организован на базе школьного спортивного клуба «Олимпиец», ХМАО-Югра, г. Лангепас в период с октября 2021 года по ноябрь 2022 года. В исследовании приняли участие две группы из 24 человек. В экспериментальной и контрольной группе было по 12 девушек старшего школьного возраста (14-15 лет).

Методы математической статистики. Метод математической статистики применялся для обработки данных, полученных в результате тестирования – определения средних арифметических значений тестовых показателей, оценки достоверности различий первичных и итоговых результатов по t - критерию Стьюденту.

2.3 Организация исследования

Основные этапы исследования:

На первом этапе исследования (октябрь 2021года – март 2022 года) изучалась научно-методическая литература таких авторов, как А.В. Беляев,

К.А. Бочавер, Л.М. Довжик, А.В. Неретин, Е.П. Ильин, Е.Н. Гогун, Л.В. Булыкина, В.П. Губа, Л.Д. Гиссен, С.Л. Рубинштейн, Д.Я. Райгородский и других. Изучались методы исследования. Формировались одна контрольная группа (КГ) и одна экспериментальная группа (ЭГ) девушек старшего школьного возраста.

На втором этапе (апрель 2022года – сентябрь 2022года) проводился педагогический эксперимент, где приняло участие 24 человека девушек 14-15 лет. Контрольная группа, которая состояла из 12 человек, и занималась на учебно-тренировочных занятиях по рабочей программе ДЮСШ по волейболу, экспериментальная группа - 12 человек, занималась по специальной программе по формированию психологического климата.

На третьем этапе (октябрь 2022года – ноябрь 2022года) проводилась математическая обработка полученных данных, анализ и их оформление.

Выводы по главе

Для достижения поставленной цели в бакалаврской работе были поставлены задачи и методы исследования.

Педагогический эксперимент был организован на базе школьного спортивного клуба «Олимпиец», ХМАО-Югра, г. Лангепас в период с октября 2021 года по ноябрь 2022 года. В исследовании приняли участие две группы из 24 человек. В экспериментальной и контрольной группе было по 12 девушек старшего школьного возраста (14-15 лет).

Определены три основных этапа исследования, где первый этап исследования проводился с октября 2021года по март 2022 года, второй этап исследования проводился с апреля 2022года по сентябрь 2022года и третий этап проводился с октября 2022года по ноябрь 2022года.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование программы исследования

До начала проведения эксперимента нами были проведены тестовые задания для определения начального уровня психологического климата и личностных свойств у девушек 14-15 лет в секции по волейболу.

Результаты исходного тестирования уровня психологического климата, и личностных свойств у девушек 14-15 лет в секции по волейболу представлены в таблице 1-2.

Таблица 1 – Результаты тестирования психологического климата у девушек 14-15 лет в секции по волейболу КГ и ЭГ до начала проведения педагогического эксперимента

| Показатели психологического климата | КГ (М ± m) | ЭГ (М ± m) | t | p |
|--|------------|------------|------|-------|
| Групповая сплоченность (Сишора) | 4,9±0,67 | 5±1,63 | 0,1 | >0,05 |
| Доброжелательность (по шкале Кэмпбелла) | 2,3±0,82 | 2,3±1,15 | 0,00 | >0,05 |
| Психологический климат (В.В. Шпалинского, Э.Г. Шелест) | 15,7±2,4 | 15,8 ±2,3 | 0,09 | >0,05 |

Таблица 2 – Результаты тестирования личностных свойств у девушек 14-15 лет в секции по волейболу КГ и ЭГ до начала проведения педагогического эксперимента

| Показатели личностных свойств | КГ (М ± m) | ЭГ (М ± m) | t | p |
|--|------------|------------|------|-------|
| Показатели личностной тревоги (Опросник Тейлора) | 30,7±5,03 | 30,6±5,05 | 0,04 | >0,05 |
| Показатели доверия (по шкале Розенберга) | 1,3±0,48 | 1,3±0,67 | 0,00 | >0,05 |

Были проведены тестовые задания в контрольной группе (КГ) и в экспериментальной группе (ЭГ). Уровень психологического климата у девушек 14-15 лет в секции по волейболу оценивался по 3 показателям,

уровень личностных свойств у девушек 14-15 лет в секции по волейболу - по 2 показателям.

На первом этапе исследования у девушек старшего школьного возраста в контрольной и экспериментальной группах были выявлены низкие показатели психологического климата и личностных свойств, результаты тестирования в группах практически не отличались.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Групповая сплоченность» среднее значение составляет $4,9 \pm 0,67$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Групповая сплоченность» среднее значение составляет $5 \pm 1,63$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Доброжелательность» среднее значение составляет $2,3 \pm 0,82$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Доброжелательность» среднее значение составляет $2,3 \pm 1,15$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Психологический климат» среднее значение составляет $15,7 \pm 2,4$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Психологический климат» среднее значение составляет $15,8 \pm 2,3$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Показатели личностной тревоги» среднее значение составляет $30,7 \pm 5,03$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Показатели личностной тревоги» среднее значение составляет $30,6 \pm 5,05$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Показатели доверия» среднее значение составляет $1,3 \pm 0,48$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Показатели доверия» среднее значение составляет $1,3 \pm 0,67$.

Далее, проводились тестовые задания для определения начального уровня физической подготовленности и результативности игровых действий команды.

Тестовые задания нами были проведены, как в контрольной группе, так и в экспериментальной. Уровень физической подготовленности у девушек 14-15 лет в секции по волейболу оценивался по 5 показателям и результативность игровых действий команды – по 3 показателям.

Результаты исходного тестирования физической подготовленности и результативности игровых действий команды представлены в таблице 3-4.

Таблица 3 – Результаты тестирования физической подготовленности у девушек 14-15 лет в секции по волейболу КГ и ЭГ до начала проведения педагогического эксперимента

| Показатели физической подготовленности | КГ (М ± m) | ЭГ (М ± m) | t | p |
|---|------------|------------|------|-------|
| 1. Бег на 60 м (с). | 10,8±0,69 | 10,7±0,92 | 0,25 | >0,05 |
| 2. Бег на 2000 м (мин/с). | 12,4±0,76 | 12,5±0,69 | 0,15 | >0,05 |
| 3. Челночный бег 3x10 м с низкого старта (с). | 9,0±0,25 | 8,9±0,36 | 0,84 | >0,05 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе (см). | 5,8±2,39 | 5,8±2,25 | 0,00 | >0,05 |
| 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). | 7,9±1,37 | 8±1,15 | 0,18 | >0,05 |

Таблица 4 – Результаты тестирования результативности игровых действий команды у девушек 14-15 лет в секции по волейболу КГ и ЭГ до начала проведения педагогического эксперимента

| Показатели результативности игровых действий команды | КГ (М ± m) | ЭГ (М ± m) | t | p |
|--|------------|------------|------|-------|
| 1. Верхняя передача мяча в стену (кол-во раз). | 7,2±1,39 | 7,2±1,31 | 0,00 | >0,05 |
| 2. Верхняя передача мяча в парах (кол-во раз). | 10,1±0,59 | 10,2±0,42 | 0,19 | >0,05 |
| 3. Любые подачи мяча в указанную зону противоположной площадки (кол-во раз). | 1,4±0,69 | 1,5±0,7 | 0,32 | >0,05 |

На первом этапе исследования у девушек 14-15 лет в контрольной и экспериментальной группах были выявлены низкие показатели физической подготовленности и результативности игровых действий команды, результаты тестирования в группах практически не отличались.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Бег на 60 м (с)» среднее значение составляет 10,8±0,69, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Бег на 60 м (с)» среднее значение составляет 10,7±0,92.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Бег на 2000 м (мин/с)» среднее значение составляет 12,4±0,76, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Бег на 2000 м (мин/с)» среднее значение составляет 12,5±0,69.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Челночный бег 3x10 м с низкого старта (с)» среднее значение составляет $9,0\pm 0,25$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Челночный бег 3x10 м с низкого старта (с)» среднее значение составляет $8,9\pm 0,36$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе (см)» среднее значение составляет $5,8\pm 2,39$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе (см)» среднее значение составляет $5,8\pm 2,25$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)» среднее значение составляет $7,9\pm 1,37$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)» среднее значение составляет $8\pm 1,15$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Верхняя передача мяча в стену (кол-во раз)» среднее значение составляет $7,2\pm 1,39$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Верхняя передача мяча в стену (кол-во раз)» среднее значение составляет $7,2\pm 1,31$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Верхняя передача мяча в парах (кол-во раз)» среднее значение составляет $10,1\pm 0,59$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Верхняя передача мяча в парах (кол-во раз)» среднее значение составляет $10,2\pm 0,42$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Любые подачи мяча в указанную зону противоположной площадки (кол-во раз)» среднее значение составляет $1,4\pm 0,69$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Любые подачи мяча в указанную зону противоположной площадки (кол-во раз)» среднее значение составляет $1,5\pm 0,7$.

Для наглядного отображения результатов исходных тестирований, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе, нами были построены диаграммы: рисунок 1 - показатели тестирования психологического климата у девушек 14-15 лет в секции по волейболу; рисунок 2 - показатели тестирования личностных свойств у девушек 14-15

лет в секции по волейболу; рисунок 3 - показатели тестирования физической подготовленности у девушек 14-15 лет в секции по волейболу; рисунок 4 - показатели тестирования результативности игровых действий команды у девушек 14-15 лет в секции по волейболу.

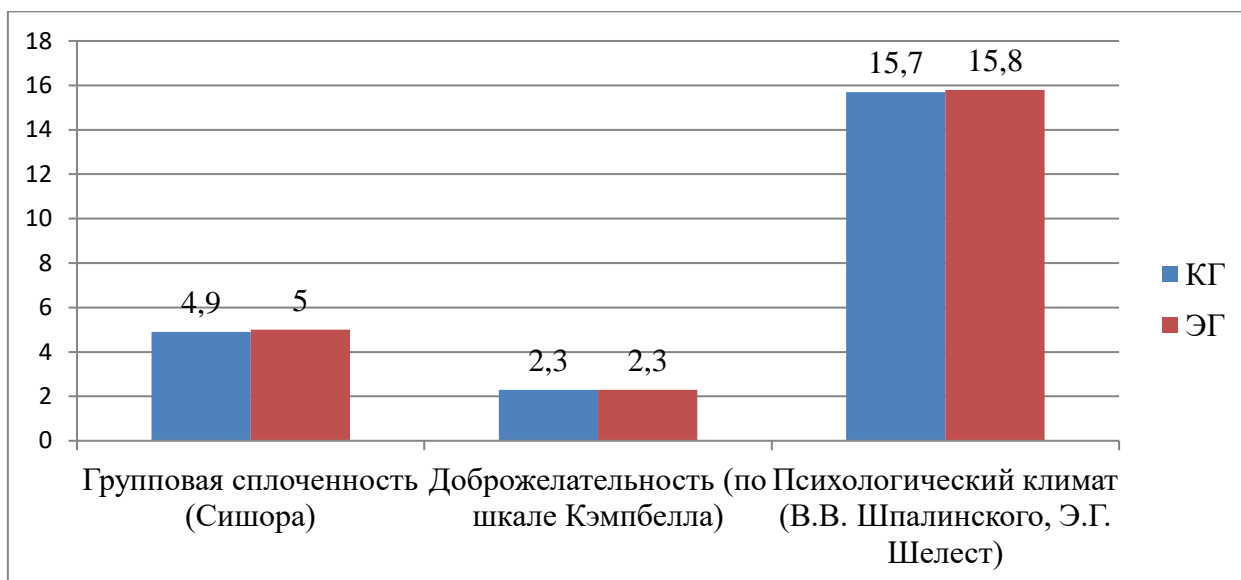


Рисунок 1- Показатели тестирования психологического климата у девушек 14-15 лет в секции по волейболу ЭГ и КГ до эксперимента

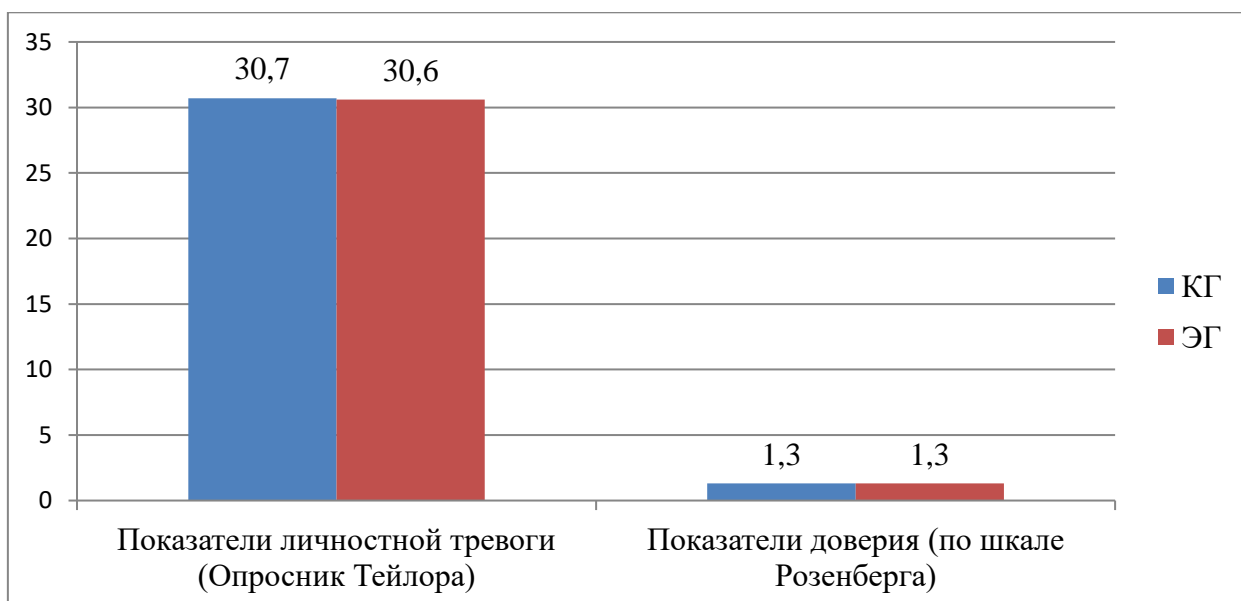


Рисунок 2 - Показатели тестирования личностных свойств у девушек 14-15 лет в секции по волейболу ЭГ и КГ до эксперимента

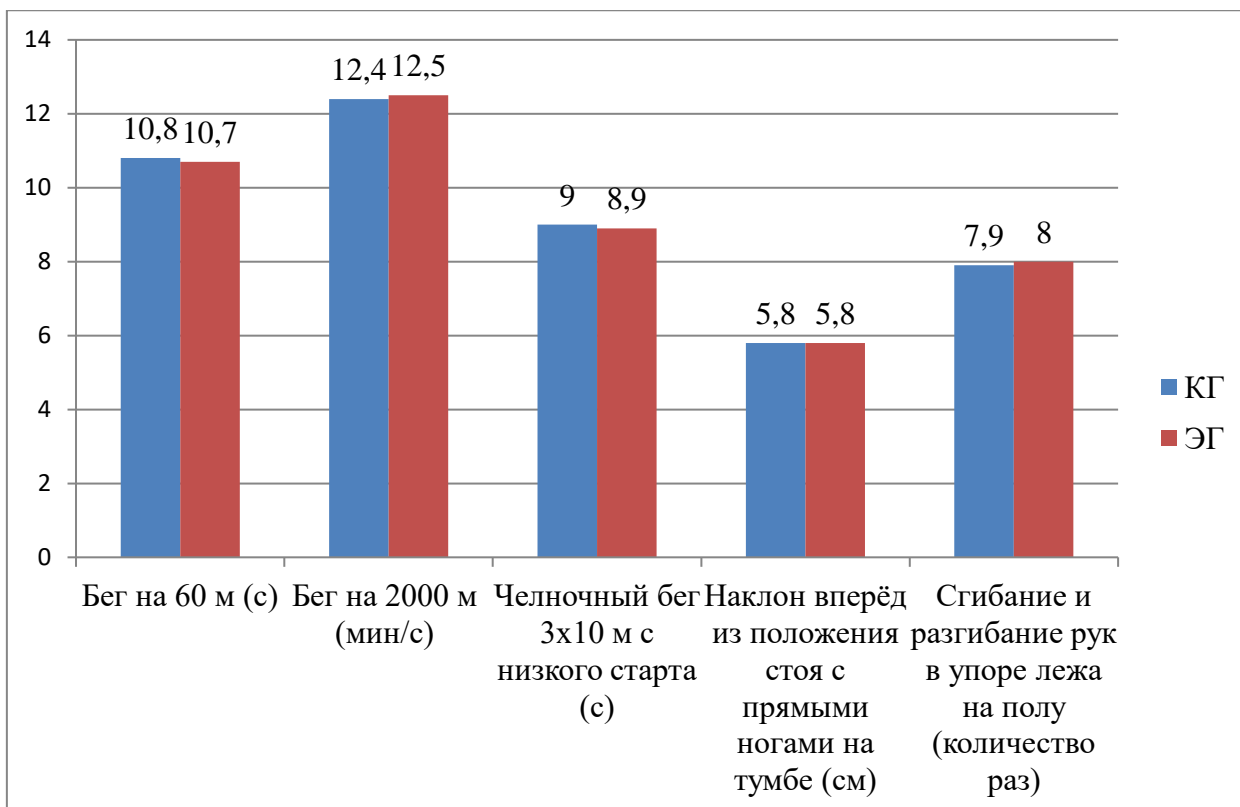


Рисунок 3 - Показатели тестирования физической подготовленности у девушек 14-15 лет в секции по волейболу ЭГ и КГ до эксперимента

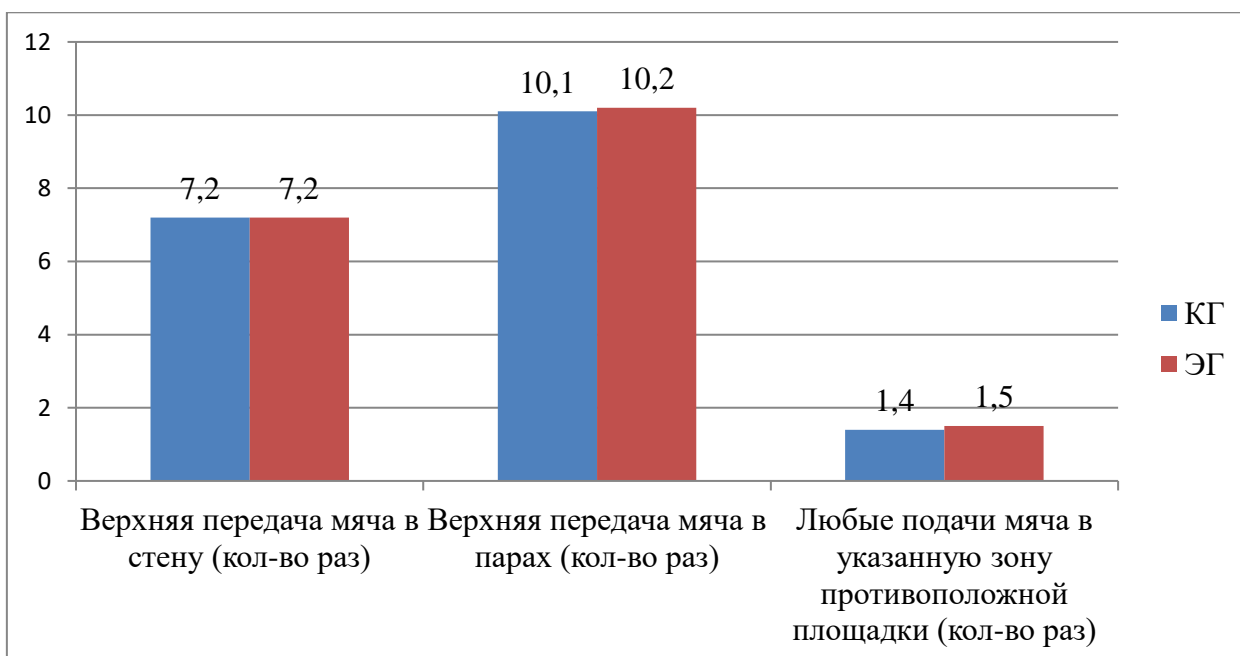


Рисунок 4 - Показатели тестирования результативности игровых действий команды у девушек 14-15 лет в секции по волейболу ЭГ и КГ до эксперимента

Как видно на рисунках 1-4 девушки контрольной и экспериментальной групп в начале исследования имели практически равные результаты исходного тестирования, между исследуемыми группами нет достоверных различий ($p > 0,05$).

Результаты исходного тестирования психологического климата и личностных свойств у девушек 14-15 лет в секции по волейболу мы обработали с помощью ключа и проанализировали - показатели по всем тестам низкие. Можно сказать, что на учебно-тренировочных занятиях в секции по волейболу девушкам старшего школьного возраста было недостаточно уделено внимания по формированию психологического климата и личностных свойств.

Результаты исходного тестирования физической подготовленности и результативности игровых действий команды мы сравнили с нормативными требованиями программы спортивной школы и выяснили, что показатели низкие и не соответствуют требованиям спортивной школы.

В ходе педагогического эксперимента нами была разработана и внедрена программа по формированию психологического климата в секции по волейболу. Программа применялась на каждом учебно-тренировочном занятии, в течение шести месяцев.

Срок реализации программы: апрель 2022г. - сентябрь 2022г.

Краткая аннотация: программа по формированию психологического климата в секции по волейболу предназначена для детей старшего школьного возраста (14-15 лет), занимающихся волейболом.

Данная программа предоставляет возможность тренерам-преподавателям, инструкторам ДЮСШ, СДЮШОР ознакомиться с основными средствами, методами и принципами по формированию психологического климата в секции по волейболу и в последующем применять её на учебно-тренировочных занятиях.

Цель программы: формирование психологического климата в секции по волейболу.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие детей;
- развитие у детей старшего школьного возраста основных двигательных качеств;
- воспитание высоконравственной личности ребенка;
- воспитание морально-волевых качеств у детей старшего школьного возраста, занимающихся волейболом;
- формирование нравственных ценностей у детей старшего школьного возраста, занимающихся волейболом;
- развитие способности управлять эмоциями у детей старшего школьного возраста;
- воспитание сплоченности команды, коллективизма.

Ожидаемые результаты: по результатам реализации программы у обучающихся в секции по волейболу должно сложиться целостное представление о психологическом климате в команде и развиваться и сформироваться личностные свойства и качества: волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки и т.д.

Данная программа состоит из 3 блоков.

1 блок. Теоретическая подготовка. Беседы на темы: «Волейбол – командный вид спорта»; «Характер и темперамент человека», «Эмоции в спорте». Просмотр видеофильмов о командном виде спорта - волейбол.

2 блок. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры. Физические упражнения в форме соревнований.

3 блок. Психологическая подготовка. Индивидуальная и командная психокоррекция (психотерапия). Аутогенная тренировка. Психорегулирующая тренировка. Саморегуляция: самоубеждение и самовнушение.

Таблица 5 – Учебно-тематический план

| Темы | Теория | Практика | Всего |
|--|--------|----------|-------|
| 1 блок. Теоретическая подготовка | | | |
| Беседы | 2 | 0 | 2 |
| Просмотр видеофильмов | 4 | 0 | 4 |
| 2 блок. Физическая подготовка | | | |
| ОФП | 0 | 12 | 12 |
| СФП | | 12 | 12 |
| Подвижные игры | 0 | 6 | 6 |
| Физические упражнения в форме соревнований | 0 | 10 | 10 |
| 3 блок. Психологическая подготовка | | | |
| Индивидуальная психокоррекция (психотерапия) | 3 | 0 | 3 |
| Командная психокоррекция (психотерапия) | 3 | 0 | 3 |
| Аутогенная тренировка | 3 | 0 | 3 |
| Психорегулирующая тренировка | 3 | 0 | 3 |
| Саморегуляция: самоубеждение и самовнушение | 2 | 0 | 2 |
| Итого | 20 | 40 | 60 |

Содержание программы

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Беседы на темы: «Волейбол – командный вид спорта»; «Характер и темперамент человека», «Эмоции в спорте».

Тема 2. Просмотр видеофильмов и видеороликов о командном виде спорта - волейбол: «Сезон чудес», «Всё, что у тебя есть», «Король воздуха: Возвращение», «Дылды».

Физическая подготовка.

Тема 1. ОФП: 1) бег на средние и длинные дистанции; 2) комплексы упражнений по методу «круговая тренировка»; 3) акробатические упражнения; 3) езда на велосипеде; 4) плавание.

Тема 2. СФП: 1) бег, перемещения, передвижения; 2) упражнения с волейбольным мячом; 3) упражнения с набивным мячом; 4) упражнения на развития специальных физических качеств.

Тема 3. Физические упражнения с элементами эстафеты (полоса препятствия).

Тема 4. Физические упражнения в форме соревнований.

Тема 5. Подвижные игры: «Скалолазы», «Околицей вершину столба», «Тяга кольца», «Гонки по узкой опоре», «Десять прыжков со скакалкой», «Весёлые старты» и т.д.

Психологическая подготовка.

Тема 1. Индивидуальная психокоррекция (психотерапия).

Тема 2. Командная психокоррекция (психотерапия).

Тема 3. Аутогенная тренировка: 1) снижение чувства тревоги, волнения, эмоциональной напряженности; 2) регуляция сна; 3) краткосрочный отдых; 4) активизация сил организма; 5) укрепление воли, коррекция поведения.

Тема 4. Психорегулирующая тренировка: 1) психомышечная тренировка (дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз); 2) идеомоторная тренировка (программирующая, тренирующая и регуляторная).

Тема 5. Саморегуляция: самоубеждение и самовнушение.

Методы реализации содержания программы:

- методы воспитания физических качеств;
- игровой;
- словесный;
- наглядный;
- соревновательный.

Принципы реализации содержания программы:

- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип комплексности;
- принцип преемственности;
- принцип вариативности.

Программа по формированию психологического климата является дополнением к общеобразовательной программе секции «Волейбол».

3.2 Обоснование эффективности программы по формированию психологического климата в секции по волейболу

В течение шести месяцев, в экспериментальной группе во время учебно-тренировочного процесса применялась разработанная программа по формированию психологического климата в секции по волейболу. Изменения показателей психологического климата и личностных свойств, т.е. в контрольной группе и экспериментальной группе представлены в таблицах 6-7.

Таблица 6 - Результаты тестирования психологического климата у девушек 14-15 лет в секции по волейболу КГ и ЭГ после проведения педагогического эксперимента

| Показатели психологического климата | КГ (M ± m) | ЭГ (M ± m) | t | p |
|--|------------|------------|-------|-------|
| Групповая сплоченность (Сишора) | 7,8±1,22 | 14,9±1,28 | 12,62 | >0,05 |
| Доброжелательность (по шкале Кэмпбелла) | 4,9±1,19 | 10,2±2,2 | 6,69 | <0,05 |
| Психологический климат (В.В. Шпалинского, Э.Г. Шелест) | 21,2±2,29 | 39,6±5,64 | 9,55 | <0,05 |

Таблица 7 – Результаты тестирования личностных свойств у девушек 14-15 лет в секции по волейболу КГ и ЭГ после проведения педагогического эксперимента

| Показатели личностных свойств | КГ (M ± m) | ЭГ (M ± m) | t | p |
|--|------------|------------|-------|-------|
| Показатели личностной тревоги (Опросник Тейлора) | 22±2,58 | 11,2±1,87 | 10,71 | >0,05 |
| Показатели доверия (по шкале Розенберга) | 2,0±0,66 | 2,9±0,31 | 3,86 | <0,05 |

Как показывают результаты, в экспериментальной группе и в контрольной группе наблюдаются положительные изменения психологического климата и личностных свойств у девушек 14-15 лет в

секции по волейболу. Тем не менее, выявлены различия в темпах прироста показателей в исследуемых группах.

Далее, мы более подробно рассмотрим результаты тестирования психологического климата и личностных свойств у девушек 14-15 лет, занимающихся волейболом.

В конце исследования у девушек 14-15 лет в контрольной группе было выявлено:

- групповая сплоченность – средний показатель;
- доброжелательность – средний показатель доброжелательного отношения к другим;
- психологический климат – малоблагоприятный психологический климат;
- показатели личностной тревоги – средний показатель (с тенденцией к высокому);
- показатели доверия – средний показатель доверия.

В конце исследования у девушек 14-15 лет в экспериментальной группе было выявлено:

- групповая сплоченность – выше среднего показателя;
- доброжелательность - высокий показатель доброжелательного отношения к другим;
- психологический климат – достаточно благоприятный климат;
- показатели личностной тревоги – средний показатель (с тенденцией к низкому);
- показатели доверия – высокий показатель доверия.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Групповая сплоченность» среднее значение составляет $7,8 \pm 1,22$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Групповая сплоченность» среднее значение составляет $14,9 \pm 1,28$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Доброжелательность» среднее значение составляет $4,9 \pm 1,19$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Доброжелательность» среднее значение составляет $10,2 \pm 2,2$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Психологический климат» среднее значение составляет $21,2 \pm 2,29$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Психологический климат» среднее значение составляет $39,6 \pm 5,64$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Показатели личностной тревоги» среднее значение составляет $22 \pm 2,58$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Показатели личностной тревоги» среднее значение составляет $11,2 \pm 1,87$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Показатели доверия» среднее значение составляет $2,0 \pm 0,66$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Показатели доверия» среднее значение составляет $2,9 \pm 0,31$.

Также, изменения показателей физической подготовленности и результативности игровых действий команды, т.е. в контрольной и экспериментальной группе представлены в таблицах 8-9.

Таблица 8 – Результаты тестирования физической подготовленности у девушек 14-15 лет в секции по волейболу КГ и ЭГ после проведения педагогического эксперимента

| Показатели физической подготовленности | КГ (M ± m) | ЭГ (M ± m) | t | p |
|---|-----------------|-----------------|------|-------|
| 1. Бег на 60 м (с). | $10,6 \pm 0,35$ | $9,9 \pm 0,42$ | 3,5 | >0,05 |
| 2. Бег на 2000 м (мин/с). | $12,2 \pm 0,85$ | $10,4 \pm 0,43$ | 6,03 | >0,05 |
| 3. Челночный бег 3x10 м с низкого старта (с). | $8,8 \pm 0,18$ | $8,3 \pm 0,51$ | 3,26 | >0,05 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе (см). | $6,8 \pm 2,2$ | $13,5 \pm 3,06$ | 5,62 | >0,05 |
| 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). | $9,4 \pm 0,51$ | $15 \pm 2,21$ | 7,8 | >0,05 |

Таблица 9 – Результаты тестирования результативности игровых действий команды у девушек 14-15 лет в секции по волейболу КГ и ЭГ после проведения педагогического эксперимента

| Показатели результативности игровых действий команды | КГ (M ± m) | ЭГ (M ± m) | t | p |
|--|-----------------|-----------------|------|-------|
| 1. Верхняя передача мяча в стену (кол-во раз). | $10,1 \pm 1,59$ | $15,8 \pm 2,65$ | 5,81 | >0,05 |
| 2. Верхняя передача мяча в парах (кол-во раз). | $13 \pm 2,40$ | $18,4 \pm 2,75$ | 4,67 | >0,05 |

Продолжение таблицы 9

| Показатели результативности игровых действий команды | КГ (М ± m) | ЭГ (М ± m) | t | p |
|--|------------|------------|------|-------|
| 3. Любые подачи мяча в указанную зону противоположной площадки (кол-во раз). | 2,6±0,69 | 4,5±0,84 | 5,46 | >0,05 |

Как показывают результаты, в экспериментальной и контрольной группе наблюдаются положительные изменения, как физической подготовленности, так и результативности игровых действий команды у девушек 14-15 лет в секции по волейболу. Тем не менее, выявлены различия в темпах прироста показателей в исследуемых группах.

Мы более подробно рассмотрим результаты тестирования физической подготовленности и результативности игровых действий команды у девушек 14-15 лет занимающихся волейболом.

В конце исследования у девушек 14-15 лет в контрольной группе было выявлено:

- бег на 60 м (с) – оценка «удовлетворительно»;
- бег на 2000 м (мин/с) – оценка «неудовлетворительно»;
- челночный бег 3x10 м с низкого старта (с) – оценка «удовлетворительно»;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе (см) – оценка «удовлетворительно»;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – оценка «удовлетворительно»;
- верхняя передача мяча в стену (кол-во раз) - оценка «удовлетворительно»;
- верхняя передача мяча в парах (кол-во раз) – оценка «неудовлетворительно»;
- любые подачи мяча в указанную зону противоположной площадки (кол-во раз) – оценка «удовлетворительно».

В конце исследования у девушек 14-15 лет в экспериментальной группе было выявлено:

- бег на 60 м (с) – оценка хорошо;
- бег на 2000 м (мин/с) – оценка «хорошо»;
- челночный бег 3x10 м с низкого старта (с) – оценка «хорошо»;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе (см) – оценка хорошо;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – оценка «отлично»;
- верхняя передача мяча в стену (кол-во раз) - оценка «отлично»;
- верхняя передача мяча в парах (кол-во раз) – оценка хорошо;
- любые подачи мяча в указанную зону противоположной площадки (кол-во раз) – оценка «отлично».

У девушек 14-15 лет КГ тест «Бег на 60 м (с)» среднее значение составляет $10,6 \pm 0,35$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Бег на 60 м (с)» среднее значение составляет $9,9 \pm 0,42$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Бег на 2000 м (мин/с)» среднее значение составляет $12,2 \pm 0,85$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Бег на 2000 м (мин/с)» среднее значение составляет $10,4 \pm 0,43$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Челночный бег 3x10 м с низкого старта (с)» среднее значение составляет $8,8 \pm 0,18$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Челночный бег 3x10 м с низкого старта (с)» среднее значение составляет $8,3 \pm 0,51$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе (см)» среднее значение составляет $6,8 \pm 2,2$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе (см)» среднее значение составляет $13,5 \pm 3,06$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)» среднее значение составляет $9,4 \pm 0,51$, а у девушек

14-15 лет ЭГ тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)» среднее значение составляет $15 \pm 2,21$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Верхняя передача мяча в стену (кол-во раз)» среднее значение составляет $10,1 \pm 1,59$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Верхняя передача мяча в стену (кол-во раз)» среднее значение составляет $15,8 \pm 2,65$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Верхняя передача мяча в парах (кол-во раз)» среднее значение составляет $13 \pm 2,40$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Верхняя передача мяча в парах (кол-во раз)» среднее значение составляет $18,4 \pm 2,75$.

У девушек 14-15 лет КГ тест «Любые подачи мяча в указанную зону противоположной площадки (кол-во раз)» среднее значение составляет $2,6 \pm 0,69$, а у девушек 14-15 лет ЭГ тест «Любые подачи мяча в указанную зону противоположной площадки (кол-во раз)» среднее значение составляет $4,5 \pm 0,84$.

Также, по всем результатам тестирования психологического климата, личностных свойств, физической подготовленности и результативности игровых действий команды у экспериментальной группы мы видим положительные приросты показателей, по сравнению с контрольной группой.

Для наглядного отображения результатов итоговых тестирований, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе, нами были построены диаграммы: рисунок 5 - показатели тестирования психологического климата у девушек 14-15 лет в секции по волейболу; рисунок 6 - показатели тестирования личностных свойств у девушек 14-15 лет в секции по волейболу; рисунок 7 - показатели тестирования физической подготовленности у девушек 14-15 лет в секции по волейболу; рисунок 8 - показатели тестирования результативности игровых действий команды у девушек 14-15 лет в секции по волейболу.

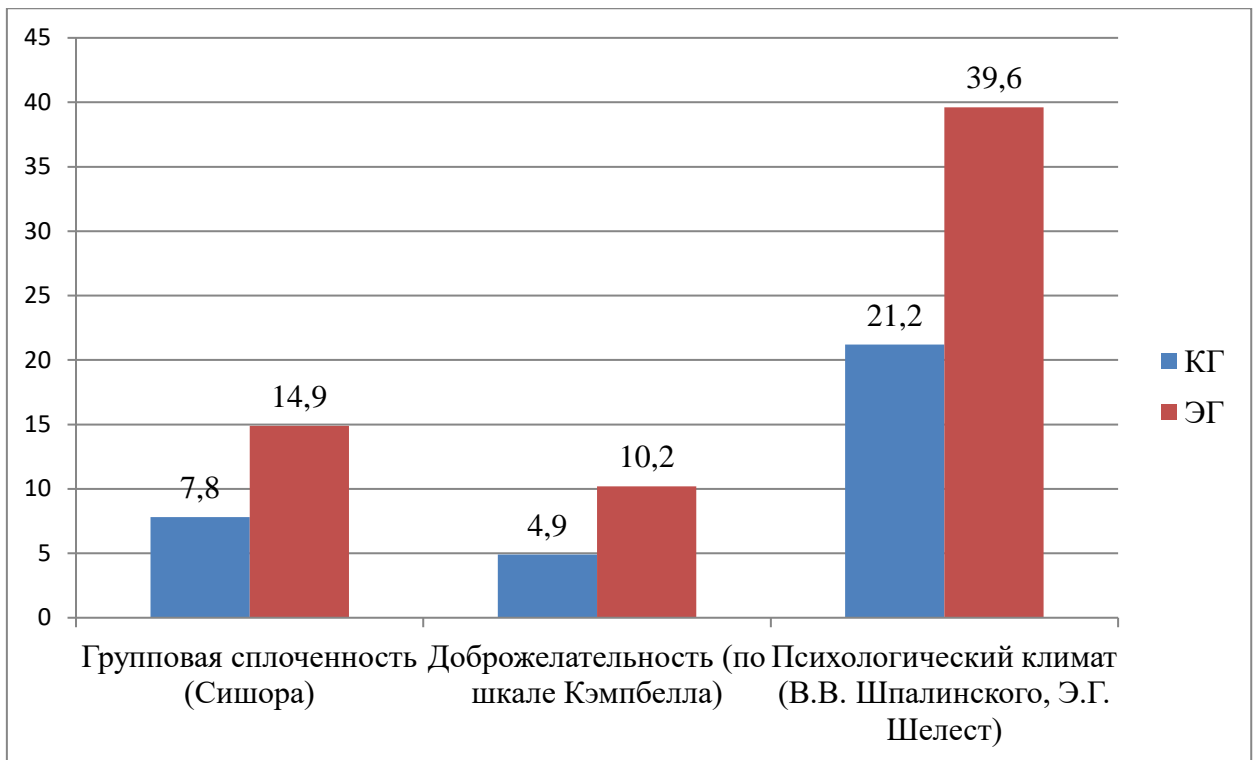


Рисунок 5 - Показатели тестирования психологического климата у девушек 14-15 лет в секции по волейболу ЭГ и КГ после эксперимента

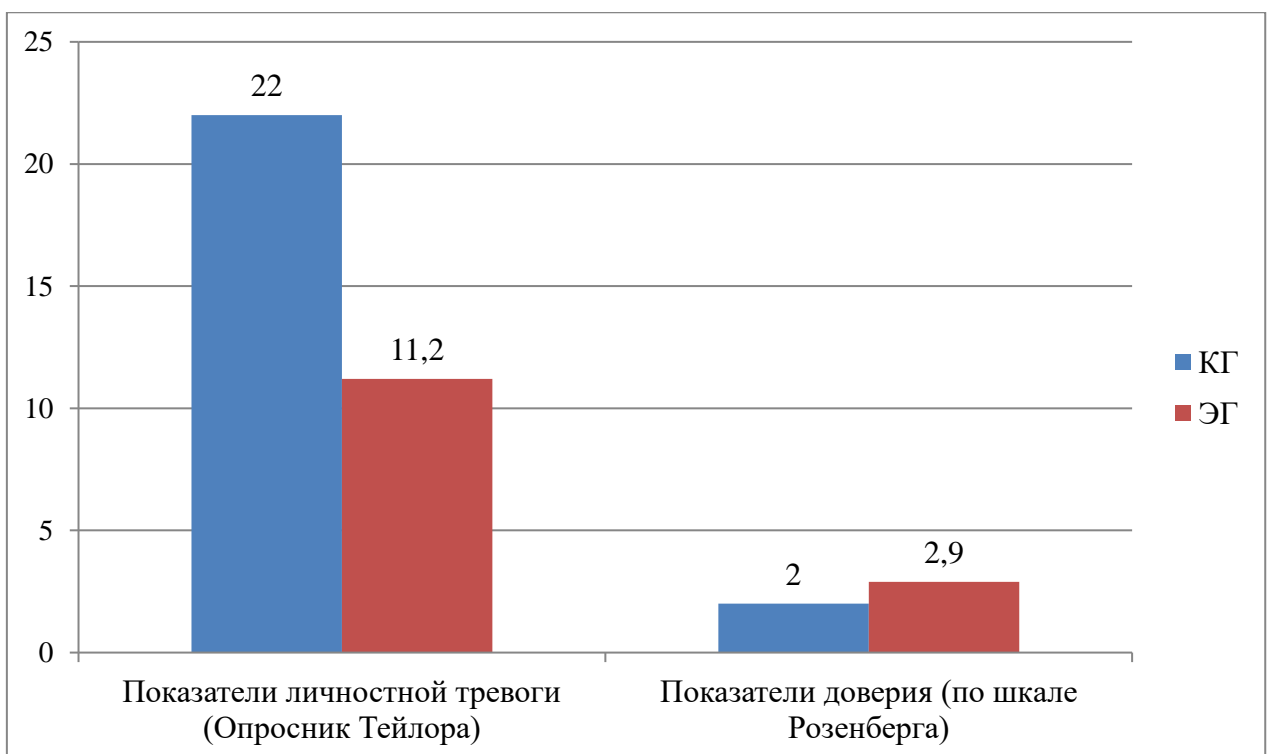


Рисунок 6 - Показатели тестирования личностных свойств у девушек 14-15 лет в секции по волейболу ЭГ и КГ после эксперимента

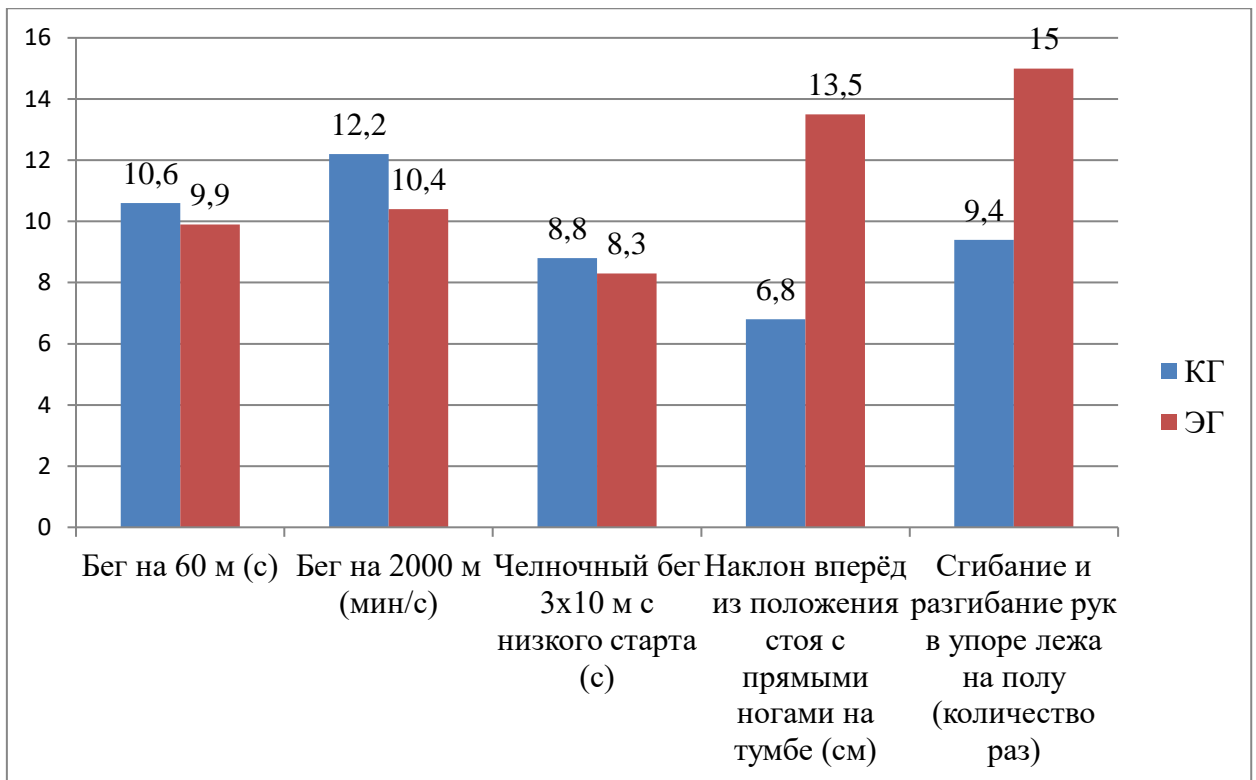


Рисунок 7 - Показатели тестирования физической подготовленности у девушек 14-15 лет в секции по волейболу ЭГ и КГ после эксперимента

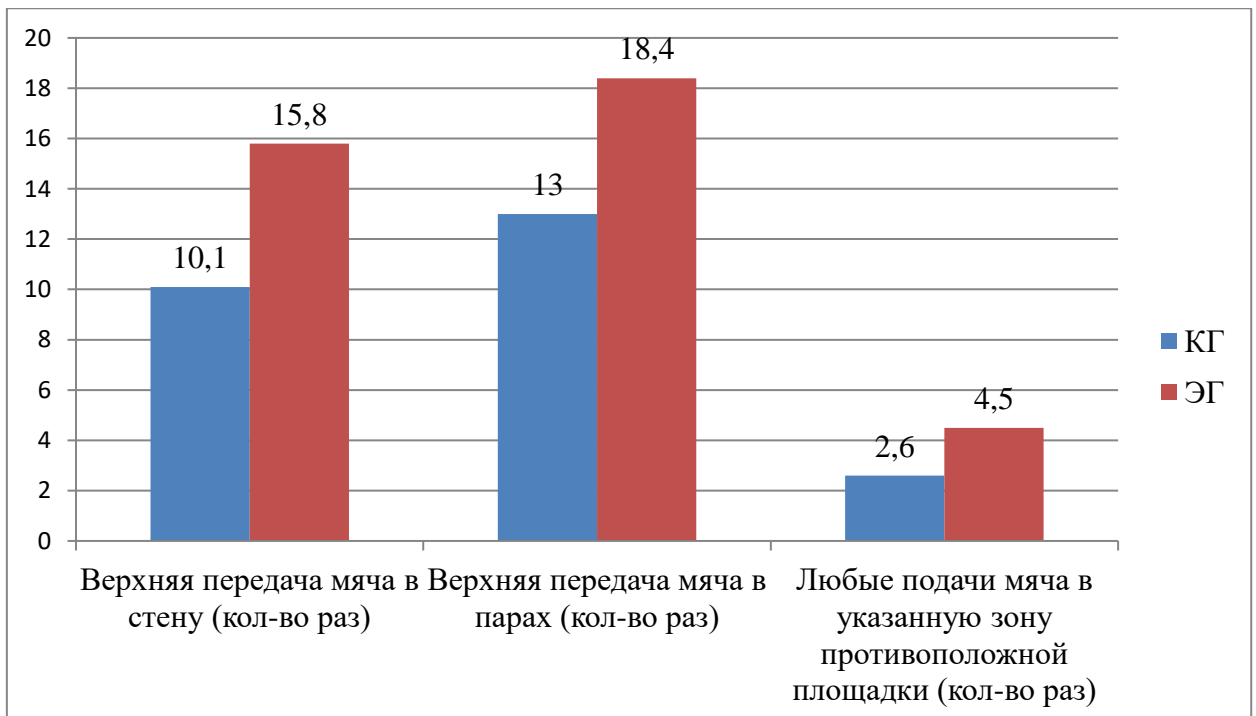


Рисунок 8 - Показатели тестирования результативности игровых действий команды у девушек 14-15 лет в секции по волейболу ЭГ и КГ после эксперимента

Показатели психологического климата:

- групповая сплоченность (Сишора) – результат в ЭГ улучшился на 9,9 баллов, т.е. на 66%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 2,9 баллов, т.е. на 37%;
- доброжелательность (по шкале Кэмпбелла) – результат в ЭГ улучшился на 7,9 баллов, т.е. на 77,5%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 2,6 баллов, т.е. на 53%;
- психологический климат (В.В. Шпалинского, Э.Г. Шелест) – результат в ЭГ улучшился на 23,8 баллов, т.е. на 60%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 5,5 баллов, т.е. на 26%.

Показатели личностных свойств:

- показатели личностной тревоги (Опросник Тейлора) – результат в ЭГ улучшился на 19,4 баллов, т.е. на 63%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 8,7 баллов, т.е. на 28%;
- показатели доверия (по шкале Розенберга) – результат в ЭГ улучшился на 1,6 баллов, т.е. на 43%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 0,7 баллов, т.е. на 35%.

Показатели физической подготовленности:

- бег на 60 м (с) - результат в ЭГ улучшился на 0,8 баллов, т.е. на 8%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 0,2 баллов, т.е. на 2%;
- бег на 2000 м (мин/с) - результат в ЭГ улучшился на 2,1 баллов, т.е. на 20%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 0,2 баллов, т.е. на 1,6%;
- челночный бег 3x10 м с низкого старта (с) - результат в ЭГ улучшился на 0,6 баллов, т.е. на 7%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 0,2 баллов, т.е. на 2%;

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе (см) - результат в ЭГ улучшился на 7,7 баллов, т.е. на 57%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 1 балл, т.е. на 14%;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - результат в ЭГ улучшился на 7 баллов, т.е. на 46%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 1,5 баллов, т.е. на 16%.

Показатели результативности игровых действий команды:

- верхняя передача мяча в стену (кол-во раз) - результат в ЭГ улучшился на 8,6 баллов, т.е. на 54% тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 2,9 баллов, т.е. на 29%;
- верхняя передача мяча в парах (кол-во раз) - результат в ЭГ улучшился на 8,2 баллов, т.е. на 53%, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 2,9 баллов, т.е. на 22%;
- любые подачи мяча в указанную зону противоположной площадки (кол-во раз) - результат в ЭГ улучшился на 3 балла, т.е. на 66%, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 1,2 баллов, т.е. на 46%.

В контрольной группе также отмечается положительный прирост показателей, но на много меньше, чем в экспериментальной группе.

Таким образом, анализ проведенного эксперимента позволяет считать, что применение разработанной программы по формированию психологического климата в секции по волейболу повышает показатели атмосферы в команде, улучшает самочувствие спортсменок, физическую подготовленность и результативность игровых действий команды.

Выводы по главе

До начала проведения эксперимента нами были проведены тестовые задания для определения начального уровня психологического климата, личностных свойств, физической подготовленности и результативности игровых действий команды у девушек 14-15 лет в секции по волейболу.

Результаты исходного тестирования психологического климата, личностных свойств, физической подготовленности и результативности игровых действий команды у девушек 14-15 лет в секции по волейболу показали низкие, что не соответствуют требованиям спортивной школы.

В ходе педагогического эксперимента была разработана и внедрена программа по формированию психологического климата в секции по волейболу. Программа применялась в экспериментальной группе в течение шести месяцев, на каждом учебно-тренировочном занятии.

После эксперимента, как показывают результаты, в экспериментальной и контрольной группе наблюдаются положительные изменения психологического климата, личностных свойств, физической подготовленности и результативности игровых действий команды у девушек 14-15 лет в секции по волейболу. Тем не менее, выявлены различия в темпах прироста показателей в исследуемых группах.

Итак, показатели психологического климата:

- групповая сплоченность (Сишора) – результат в ЭГ улучшился на 9,9 баллов, т.е. на 66%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 2,9 баллов, т.е. на 37%;
- доброжелательность (по шкале Кэмпбелла) – результат в ЭГ улучшился на 7,9 баллов, т.е. на 77,5%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 2,6 баллов, т.е. на 53%;
- психологический климат (В.В. Шпалинского, Э.Г. Шелест) – результат в ЭГ улучшился на 23,8 баллов, т.е. на 60%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 5,5 баллов, т.е. на 26%.

Показатели личностных свойств:

- показатели личностной тревоги (Опросник Тейлора) – результат в ЭГ улучшился на 19,4 баллов, т.е. на 63%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 8,7 баллов, т.е. на 28%;

- показатели доверия (по шкале Розенберга) – результат в ЭГ улучшился на 1,6 баллов, т.е. на 43%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 0,7 баллов, т.е. на 35%.

Показатели физической подготовленности:

- бег на 60 м (с) - результат в ЭГ улучшился на 0,8 баллов, т.е. на 8%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 0,2 баллов, т.е. на 2%;
- бег на 2000 м (мин/с) - результат в ЭГ улучшился на 2,1 баллов, т.е. на 20%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 0,2 баллов, т.е. на 1,6%;
- челночный бег 3x10 м с низкого старта (с) - результат в ЭГ улучшился на 0,6 баллов, т.е. на 7%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 0,2 баллов, т.е. на 2%;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе (см) - результат в ЭГ улучшился на 7,7 баллов, т.е. на 57%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 1 балл, т.е. на 14%;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - результат в ЭГ улучшился на 7 баллов, т.е. на 46%, тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 1,5 баллов, т.е. на 16%.

Показатели результативности игровых действий команды:

- верхняя передача мяча в стену (кол-во раз) - результат в ЭГ улучшился на 8,6 баллов, т.е. на 54% тогда, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 2,9 баллов, т.е. на 29%;
- верхняя передача мяча в парах (кол-во раз) - результат в ЭГ улучшился на 8,2 баллов, т.е. на 53%, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 2,9 баллов, т.е. на 22%;
- любые подачи мяча в указанную зону противоположной площадки (кол-во раз) - результат в ЭГ улучшился на 3 балла, т.е. на 66%, как в КГ данный показатель повысился всего лишь на 1,2 баллов, т.е. на 46%.

В контрольной группе также отмечается положительный прирост показателей, но на много меньше, чем в экспериментальной группе.

Таким образом, анализ проведенного эксперимента позволяет считать, что применение разработанной программы по формированию психологического климата в секции по волейболу повышает показатели атмосферы в команде, улучшает самочувствие спортсменок, физическую подготовленность и результативность игровых действий команды.

Заключение

В результате проведенного опытно-экспериментального исследования были сформулированы следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы позволил рассмотреть и изучить литературу по психологии физического воспитания и спорта, по психологии общения и межличностных отношений, по психологии личности, практикумы по спортивной психологии. Так же была рассмотрена литература по волейболу.

2. В начале эксперимента нами были проведены тестовые задания для определения начального уровня психологического климата, личностных свойств, физической подготовленности и результативности игровых действий команды у девушек 14-15 лет в секции по волейболу. Группы были практически однородные, девушки не отличались по своему уровню, что позволило говорить о том, что эксперимент будет достоверным.

3. В ходе педагогического эксперимента нами была разработана программа по формированию психологического климата в секции по волейболу, которая состоит из 3 блоков.

1 блок. Теоретическая подготовка.

2 блок. Физическая подготовка.

3 блок. Психологическая подготовка.

4. В период исследования во время учебно-тренировочного процесса, где мы применили разработанную программу по формированию психологического климата в секции по волейболу, можем сказать следующее, что в экспериментальной группе прирост результатов – положительный:

- показатели психологического климата: групповая сплоченность результат улучшился на 9,9 баллов, т.е. на 66%; доброжелательность результат улучшился на 7,9 баллов, т.е. на 77%; психологический климат результат улучшился на 23,8 баллов, т.е. на 60%;

- показатели личностных свойств: показатели личностной тревоги результат улучшился на 19,4 баллов, т.е. на 63%; показатели доверия результат улучшился на 1,6 баллов, т.е. на 43%;
- показатели физической подготовленности: бег на 60 м результат улучшился на 0,8 баллов, т.е. на 8%; бег на 2000 м результат улучшился на 2,1 баллов, т.е. на 20%; челночный бег 3x10 м с низкого старта результат улучшился на 0,6 баллов, т.е. на 7%; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе результат улучшился на 7,7 баллов, т.е. на 57%; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу результат улучшился на 7 баллов, т.е. на 46%;
- показатели результативности игровых действий команды: верхняя передача мяча в стену результат улучшился на 8,6 баллов, т.е. на 54%; верхняя передача мяча в парах результат улучшился на 8,2 баллов, т.е. на 53%; любые подачи мяча в указанную зону противоположной площадки результат улучшился на 3 балла, т.е. на 66%.

Таким образом, результаты разработанной программы по формированию психологического климата в секции по волейболу, показали эффективность данной программы у девушек 14-15 лет занимающихся волейболом.

Список используемой литературы

1. Беляев А. В. Волейбол: учебник для вузов / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М.: Физкультура и спорт, 2009. 360 с.
2. Бочавер К. А. Психология детско-юношеского спорта. Книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. – М.: Спорт, 2021. 272 с.
3. Булыкина Л. В., Губа В. П. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. 412 с.: ил.
4. Волейбол: учебно-методическое пособие / составители А. М. Плещев, А. П. Теплоухов. - Шадринск: ШГПУ, 2020. 167 с.
5. Гиссен Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. – М.: Спорт, 2022. 200 с.
6. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. – 2-е изд., дораб. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. 224 с.
7. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2014. 328 с.
8. Губа В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: учебное пособие / В. П. Губа. - Москва: Спорт-Человек, 2019. 192 с.
9. Железняк Ю. Д., Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. 239 с.
10. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. - СПб.: Питер, 2013. 576 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»).
11. Ильин Е. П. Психология спорта - СПб.: Питер, 2012. 352 с. (Серия «Мастера психологии»).

12. Майдокина Л. Г. Психология физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Л. Г. Майдокина. - Саранск: МГПИ им. М. Е. Евсевьева, 2014. 136 с.
13. Милорадова Н. Г. Психология и педагогика: Учебник. – М.: Гардарики, 2005. 335 с.
14. Начинская С. В. Спортивная метрология: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / С. В. Начинская. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. 240 с. (Сер. Бакалавриат).
15. Неретин А. В. Подготовка тренера к созданию положительного социально-психологического климата в спортивной команде: Монография / А. В. Неретин. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. 229 с.
16. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. 288 с.: ил. (Серия «Практикум по психологии»).
17. Психология личности. Тексты. [Сборник] / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. 288 с.
18. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов и др. / под ред. А. В. Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. 368 с.
19. Райгородский Д. Я. Психология личности: в 2 томах. Т. 2. Хрестоматия / Д. Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2021. 544 с.
20. Рамендик Д. М. Общая психология и психологический практикум: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Д. М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2019. 274 с.
21. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. – М.: Академия, 2010. 368 с.
22. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2019. 713 с.
23. Рыцарева В. В. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В. В. Рыцарева - Москва: Спорт, 2016. 456 с.

24. Сафонов В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. / В. К. Сафонов. – М.: Спорт, 2018. 288 с.
25. Серова Л. К. Психодиагностические методики в спортивной деятельности: учебное пособие. – М.: Спорт, 2021. 384 с., ил.
26. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В. Ф. Сопов. – М.: Москомспорт, 2010. 116 с.
27. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд / пер. с англ. – К.: Олимп. лит., 2001. 334 с.
28. Social Identity: Context, Commitment, Content /ed. N. Ellemers, R. Spears, B. Doosje. – NY: Amsterdam, 1999.
29. Tajfel H. Human groups and social categories. – Cambridge, 1981.
30. Tajfel H. Social identity and intergroup behavior/ Tajfel H. // Social Science Information. - 1974. - 13. - Pp. 65-93.
31. Tajfel H. The structure of our views about social groups: Studies in the social psychology of intergroup relations. - London, 1978.
32. Turner J.C. Henri Tajfel: An introduction / Social Groups and Identities: Developing the Legacy of Henry Tajfel (to the memory of Henry Tajfel). /J.C. Turner - Oxford, 1996. - Pp. 1-25.