

Солтаганова Лия Сергеевна

студентка,

Тихоокеанский государственный университет,

Россия, г. Хабаровск

Власенко Светлана Юрьевна

старший преподаватель,

Тихоокеанский государственный университет,

Россия, г. Хабаровск

РОЛЬ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Аннотация. В статье исследуется влияние командных видов спорта на развитие социальных навыков, таких как коммуникация, лидерство и работа в команде. Основное внимание уделяется анализу психологических и социальных аспектов, которые формируются у участников командных спортивных дисциплин. Приводятся данные исследований, подтверждающих положительное воздействие командного спорта на социализацию и личностный рост.

Annotation. This article examines the influence of team sports on the development of social skills such as communication, leadership, and teamwork. The main focus is on the analysis of the psychological and social aspects that are formed in participants of team sports disciplines. Research data confirming the positive impact of team sports on socialization and personal growth are presented.

Ключевые слова: командные виды спорта, социальные навыки, коммуникация, лидерство, работа в команде, социализация, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, командный дух, личностный рост.

Keywords: team sports, social skills, communication, leadership, teamwork, socialization, emotional intelligence, stress resistance, team spirit, personal growth.

Успешная социализация личности требует высокого уровня развития коммуникативности, эмпатии, способности к кооперации и умения разрешать конфликтные ситуации. Одним из наиболее эффективных и естественных институтов социализации традиционно выступает спорт. Командные виды спорта требуют постоянного взаимодействия между игроками. Участники учатся четко выражать свои мысли, слушать других и быстро принимать решения в условиях ограниченного времени. Целью данной статьи является теоретическое обоснование роли командных спортивных дисциплин как катализатора развития ключевых социальных компетенций личности.

В процессе игры участники сталкиваются с необходимостью:

1. Быстро и четко обмениваться информацией в условиях ограниченного времени и высокого эмоционального напряжения.

2. Развивать навыки невербальной коммуникации. По данным исследований, около 60% информации в командных играх передается через жесты, мимику и положение тела. Хоккеисты, даже при сильном шуме на арене, прекрасно понимают друг друга по характерным движениям клюшки и положению корпуса.

3. Адаптировать стиль общения под конкретных партнеров. Опытные игроки хорошо знают, что с одними товарищами по команде нужно общаться жестко и лаконично, а другим необходима более мягкая и развернутая обратная связь.

4. Развивать способность слушать и слышать. В командных видах спорта особенно ценится умение воспринимать и анализировать информацию от партнеров, даже если она подается в сжатой или эмоциональной форме.

Формирование лидерского потенциала и ответственности

Спортивный коллектив выступает в качестве естественной лаборатории для выявления и развития лидерского потенциала. Как показывает исследование Университета Мичигана (2019), индивиды, вовлеченные в командные виды спорта, статистически чаще демонстрируют лидерские качества в профессиональной деятельности [1].

Важно отметить феномен ситуативного (эмоционального) лидерства. В критические моменты соревновательной деятельности (например, в решающие минуты футбольного или волейбольного матча) руководство может брать на себя не формальный капитан, а игрок, обладающий наибольшим эмоциональным ресурсом в данный момент. Данный механизм обучает участников гибкости: способности как осуществлять руководство, так и подчиняться в зависимости от текущей ситуации.

Кроме того, формируется навык принятия решений в условиях высокой неопределенности. Индивид вынужден оценивать ситуацию и выбирать оптимальную тактику за доли секунды, опираясь исключительно на собственный анализ. Параллельно развивается коллективная ответственность – умение анализировать не только свои ошибки, но и промахи партнеров с целью улучшения командной игры.

Командная сплоченность и нейропсихологические аспекты

Основой успешности спортивного коллектива является феномен групповой сплоченности. Согласно концептуальной модели А. В., в спорте выделяются два взаимосвязанных вектора: социальная сплоченность (межличностная симпатия) и целевая сплоченность (объединение ради достижения спортивного результата). Участие в командных играх формирует понимание синергетического эффекта, когда общий результат превосходит сумму индивидуальных усилий [4].

Современные нейропсихологические исследования выявляют глубокие физиологические основы этого процесса. Доказано, что у спортсменов с высоким уровнем командной идентичности активируются паттерны мозговой активности, схожие с теми, что наблюдаются при родственных связях. Механизм «эмоционального заражения» обеспечивает непроизвольную передачу аффективных состояний между игроками. При синхронных тактических действиях фиксируется явление нейросинхронизации (совпадения мозговых ритмов).

Следствием высокого уровня сплоченности является формирование социальной резилентности – способности группы сохранять структурную целостность и работоспособность в условиях стресса. Статистически подтверждено, что коллектив с развитой внутренней культурой демонстрирует на 40–60% более высокую стрессоустойчивость по сравнению с разобщенной группой.

Эмоциональный интеллект и социальная адаптация

Участие в командных состязаниях является мощным фактором развития эмоционального интеллекта (EQ). Согласно исследованиям Е. П. Ильина, спортивная деятельность не только учит контролю над собственными аффектами, но и способствует развитию эмпатии, а также снижению уровня деструктивной агрессии за счет её сублимации в социально приемлемое русло (спортивную злость) [5].

Постоянное нахождение в соревновательной среде формирует специфический паттерн поведения в конфликтных ситуациях: противоречия воспринимаются не как угроза, а как элемент взаимодействия, требующий поиска компромисса.

В спортивной команде неизбежно пересекаются люди различного возраста, социального статуса и психологических типов. Характерный пример – футбольная команда, где могут одновременно тренироваться подросток-школьник, студент и состоявшийся взрослый профессионал. Такое разнородное окружение становится тренажером социальной адаптации, где каждый участник учится находить подход к разным людям, учитывать их особенности и выстраивать продуктивные отношения независимо от внешних различий.

Неотъемлемым аспектом социализации является формирование уважения к нормативным актам (правилам игры). Игроки учатся принимать даже те арбитражные решения, которые кажутся им несправедливыми, сдерживать эмоции и продолжать игру в рамках заданных условий. Способность принимать иногда несправедливые решения судей и продолжать деятельность в рамках

заданных ограничений является проекцией законопослушного поведения в гражданском обществе.

В условиях глобализации спорта особую актуальность приобретает воспитание толерантности. Современные команды все чаще становятся мультикультурными сообществами, объединяющими представителей разных национальностей, религий и культурных традиций. Совместные тренировки, общие цели и коллективные переживания создают прочную основу для взаимного уважения, преодоления стереотипов и формирования подлинной межкультурной компетентности.

Таким образом, командные виды спорта оказывают комплексное и многовекторное влияние на формирование социальных навыков индивида. Они не только способствуют физическому совершенствованию, но и являются мощным институтом социализации. Компетенции, приобретенные в процессе командного взаимодействия (эффективная коммуникация, ситуативное лидерство, эмоциональная саморегуляция, целевая сплоченность и толерантность), обладают высокой способностью к проекции на другие сферы жизни. Современные научные данные подтверждают, что интеграция командных спортивных дисциплин в образовательный и воспитательный процесс является эффективным стратегическим инструментом подготовки личности к успешному функционированию в бизнес-среде, управленческой деятельности и социуме в целом.

Список литературы

1. Johnson, M. "Team Sports and Social Skills: A Comprehensive Study" // *Journal of Sport Psychology*, 2018, vol. 42(3), pp. 112-128.
2. Lee, S. "Leadership Development Through Team Sports" // *International Journal of Sports Science*, 2020, vol. 15(2), pp. 45-60.
3. Петров, А. Н. Психология командного взаимодействия в спорте / А. Н. Петров. — СПб.: Издательство СПбГУ, 2017. — 214 с.

4. Carron, A. V., Eys, M. A., & Burke, S. M. "Team cohesion: Nature, correlates, and development in sport" // In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport*. Human Kinetics, 2007. — pp. 91-101.

5. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2016. — 352 с.