

МАУ ФКиС БСК «Десна»

**Методическая разработка
«Психологическая совместимость в групповой акробатике (на примере
троек)»**

Тренер-преподаватель по спортивной
акробатике: Ткачева Е.Ю.

г. Брянск, 2024 г.

Пояснительная записка

Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов-акробатов постоянно находится в поле зрения тренеров и ученых. Однако многие вопросы остаются на сегодня неразрешенными, в частности, комплектование женских групповых составов в спортивной акробатике.

Вопросы организации троек никем не оспариваются и, более того, признаются проблемами первостепенной важности, но решение их на практике еще нередко осуществляется методом проб и ошибок. Если подобный способ был, в какой-то мере, допустим в прошлом, то сегодня он совершенно неприемлем.

Практика показывает, что большинство женских троек формируется без учета индивидуально-психологических особенностей спортсменов, что достаточно часто приводит к негативным взаимоотношениям, повышению эмоциональной напряженности, конфликтным ситуациям, частой сменяемости партнеров или полной раскомплектации состава. В этой связи одной из важных задач психологического обеспечения тренировочного процесса женских троек является учет индивидуально-психологических особенностей будущих партнеров при комплектовании составов.

Актуальность данной работы определяется высокой значимостью психологического обеспечения учебно-тренировочного процесса спортсменов парно-групповых видов акробатики, это обуславливает поиск путей, средств и методов, направленных на повышение срабатываемости акробатов при совместной деятельности и оптимизацию взаимоотношений.

Целью в работе является совместимость индивидуально-психологических особенностей партнеров акробатических составов и срабатываемость женских групп.

Предполагалось, что изучение совместимости партнеров женских групповых видов спортивной акробатики позволит выявить критерии совместимости, учет которых при комплектовании женских составов позволит ускорить процесс срабатываемости партнеров и обеспечит благоприятный психологический климат.

Понятия психологической совместимости и женской тройки

Психологическая совместимость - схожесть людей по вниманию, мышлению, памяти, интеллекту, эмоциональной уравновешенности и беспокойству, тревоге, экстраверсии-интроверсии, а также целому ряду других психических качеств. Психологический уровень совместимости предполагает взаимодействие характеров, мотивов поведения.

В условиях спортивной деятельности совместимость между членами команды обнаруживается сразу или формируется после длительных совместных действий и общения.

Природа возникновения совместимости в каждом из этих случаев различна. Быстрое обнаружение совместимости по ряду социальных, психологических и психофизиологических качеств у нескольких членов команды свидетельствует о наличии у них одинаковых врожденных или приобретенных, воспитанных качеств. Малоознакомые или впервые попавшие в одну команду спортсменки после непродолжительной совместной деятельности обнаруживают, что между ними есть

в чем-то сходство, что у них есть качества, вызывающие одностороннюю или взаимную симпатию.

Совместимыми можно считать тех людей, которые ситуативно-неделимы и автономны. Но наиболее существенным признаком сходства явлений целостности и совместимости можно считать наличие внутреннего единства субъектов общения.

В практической работе тренеру ежедневно приходится решать задачи по улучшению взаимодействия спортсменов и их совместимости.

При этом важно руководствоваться следующими факторами, обеспечивающими слаженность действий и взаимопонимание партнеров:

- критериями функциональной совместимости в спортивной деятельности;
- характером межличностных отношений;
- психофизиологической и социально-психологической совместимостью.

Функциональная совместимость определяется скоростью процессов мышления, восприятия и действий. Большие различия в качественных и количественных показателях этих процессов лишают спортсменов возможности достичь успеха в совместных действиях, поскольку, например, один партнер будет опережать другого.

Психофизиологическая совместимость предполагает соответствие спортсменов по уровню физического развития, степени подготовленности, проявлению характера, темперамента и способностей. При такого рода совместимости успех деятельности определяется не столько индивидуальным вкладом спортсменов, имеющих более высокий уровень мастерства, сколько качеством взаимодействия и взаимосодействия.

Социально-психологическая совместимость базируется на единстве ближайших, отдаленных и перспективных целей, на общности интересов и установок спортивной группы.

Женская тройка - это спортивный коллектив, то есть организованная группа, в которой члены объединены общими ценностями, целями и задачами деятельности, значимыми для групп в целом и для каждого ее члена в отдельности, где межличностные отношения опосредуются общественно ценным и личностно значимым содержанием совместной деятельности.

Женская тройка является одной из разновидностей контактной группы, то есть малой спортивной группой и потому обладает всеми признаками, характеризующими практически любую группу такого рода: в ней возникают разнообразные социально-психологические явления (групповое настроение, коллективные волевые усилия, суждения).

Спортсменки, из которых состоит тройка, постоянно испытывают воздействие со стороны других ее членов и поэтому в группе ведут себя и действуют иначе, чем предоставленные самим себе. Спортивная команда влияет на интеллект, эмоциональную и волевою активность спортсменов, на их взгляды, убеждения, поступки, поведение.

Для нормального функционирования женской тройки имеет значение оптимальная согласованность личных и групповых устремлений. Нельзя требовать от членов тройки полного отказа от своих индивидуальных желаний, но в тех случаях, когда встает вопрос о существовании группы как целого, личные, а тем более эгоистические, устремления должны быть подчинены коллективным требованиям, общим для всех партнеров.

Наиболее важными психологическими признаками женской тройки должны быть единые цели и задачи, высокая способность к самоуправлению, самоорганизации, оптимальные показатели сплоченности или разобщенности и психологического климата, коллективный характер внутригрупповой приемлемости, уровень авторитетности формальных лидеров, их взаимоотношения с неформальными лидерами, психологический микроклимат в тройке в целом, а также отношение спортсменов к предстоящим соревнованиям и взаимоотношения между спортсменами и тренерами.

Отношения между партнерами должны строиться по принципу взаимной ответственности. В процессе развития тройка обретает различные новые групповые свойства и качества.

Женская групповая акробатика не существует вне общения, интенсивных межличностных влияний и взаимодействия спортсменов друг с другом. Каким должно быть общение и как им управлять, чтобы оно помогло более успешно действовать, достигать высоких результатов? Чтобы ответить на эти вопросы, необходима систематическая экспериментальная разработка проблем общения и взаимоотношений в женских группах.

Критерии психологической совместимости

Перед началом комплектования составов рекомендуется изучить склонность спортсменов к коллективным видам деятельности, то есть выявить тип социального поведения, уровень самоконтроля, уверенности в себе, эмоциональной стабильности. При недостаточном развитии данных личностных черт необходимо выявить причины (неадекватная оценка, повышенная агрессивность, эмоциональная неуравновешенность, склонность к конфликтному взаимодействию) и путем проведения коррекционно-развивающей работы способствовать их оптимизации. Комплексы средств и методов коррекционно-развивающей работы с детьми описаны в таблице №1.

Таблица №1

<i>Предмет коррекции</i>	<i>Педагогические приемы</i>	<i>Психологические методы</i>
1	2	3
Дисгармония развития, незрелость произвольности психологических процессов в сравнении со сверстниками	Понимание, сочувствие; Выравнивание культурно-образовательных возможностей детей	Развитие произвольности в двигательной сфере; развитие произвольности в эмоциональной сфере, в общении

Высокая тревожность; Трудности общения	Доверие к личности ребенка; Формирование реально действующих мотивов поведения; Анализ конфликтных ситуаций	Игровая коррекция поведения в группе; развитие позитивного общения; ролевое научение; рассматривание позиционных ролей
Неадекватная самооценка; комплекс неполноценности	Выборочное игнорирование негативных поступков; Эмоциональное поглаживание ребенка; Ожидание завтрашней радости	Подтверждение уникальности ребенка;

Критерием психологической совместимости является сплоченность. Это устойчивое качество спортивной группы, процесс формирования которого длителен и иногда противоречив. Сплоченность помогает группе противостоять различным неблагоприятным воздействиям. Индекс сплоченности рассчитывается как отношение количества выборов внутри группы к общему числу возможных выборов.

Сочетание индивидуальных и групповых оценок дает представление о том, насколько партнеры приемлемы друг для друга и для всей тройки в целом.

В подготовке женских групп многое определяет психологический микроклимат, существующий между партнерами. Психологическая подготовка такого коллектива базируется на хороших взаимоотношениях в составе. Тренеры постоянно сталкиваются с самыми различными проблемами межличностного общения при организации совместной деятельности, при сплочении занимающихся и организации их взаимоотношений, при предупреждении или прекращении конфликтов между партнерами, установление контакта с новыми “верхними” или “нижними”.

Показателями психологического климата являются: наличие или отсутствие психологических конфликтов, постоянство или сменяемость составов, удовлетворенность или неудовлетворенность деятельностью, комфорт или напряженность и недоброжелательность во взаимоотношениях. Психологический климат существенно влияет на эффективность учебно-тренировочного процесса и выступления спортсменов в соревнованиях, на их самочувствие и работоспособность.

Существует еще одно понятие, необходимое при исследовании психологической совместимости, – сработанность.

Сработанность - это согласованность в работе между ее участниками. При сработываемости взаимная удовлетворенность взаимодействием партнеров опосредована деятельностью. При совместной деятельности в случае ее достаточно

высокой успешности у партнеров возникает удовлетворенность не только собой, как при индивидуальной деятельности, но и удовлетворенность партнером, также успешно выполняющим совместные задачи, общие для партнеров.

Одной из важнейших характеристик сработанности тройки является ее устойчивость к внешним помехам.

Если два индивида сработались в какой-либо деятельности, то они чаще всего испытывают взаимные симпатии. Но эти взаимные симпатии могут быть связаны только с этим конкретным видом деятельности. Таким образом, можно сказать, что сработавшаяся пара может быть несовместимой, а совместимая - несработавшейся.

В малой группе поведение человека изменяется в соответствии с установками и нормами поведения этой группы. Это изменение связано с двумя причинами. В одних случаях человек принимает мнение группы, потому что не желает вступать с ней в конфликт. При этом его убеждения, установки на те или иные явления жизни остаются прежними, следовательно, человек проявляет приспособленчество, конформизм.

В других случаях партнер принимает мнение тройки, потому что соглашается с его правильностью. В этом случае нормы и установки тройки становятся нормами и установками этого человека. Такое принятие человеком мнения группы, называется комфортностью. Она облегчает осуществление группой единообразного спортивного поведения.

Смена личностью своих мнений и установок происходит с различной степенью трудности. У многих возникает внутренний конфликт в связи с тем, что прежние представления человека вступают в противоречие с мнением и установками группы и ему надо решить, где же истина. В зависимости от трудности или легкости разрешения этого конфликта различают низкую и высокую конформность субъекта. Низкая конформность субъекта означает, что мнение группы либо отвергается, либо принимается с трудом. Высокая конформность означает легкое и быстрое принятие мнения группы.

В совместной коллективной деятельности людей между ними неизбежно и закономерно возникают объективные отношения и связи. Отражением этих объективных взаимоотношений между членами группы являются межличностные отношения. Исследования межличностных отношений в спортивных группах показали, что адекватные и правильно организованные межличностные отношения положительно сказываются на успешности действий спортсменов, а нарушения привычных взаимоотношений, понижают эффективность спортивной деятельности.

У людей с различной силой нервной системы исследуемые взаимоотношения под влиянием стресса изменяются по-разному. Спортсмены с сильной нервной системой при стрессе увеличивают интенсивность общения, порицание партнеров. Для спортсменов со слабой нервной системой характерно снижение интенсивности общения, уменьшение отрицательной ответной реакции.

Итак, стресс ухудшает взаимоотношения в группе спортсменов со слабой нервной системой. Таким образом, влияние стресса, вызванного участием в спортивных соревнованиях, на различные уровни индивидуальных свойств спортсменов обусловлено, прежде всего, свойствами их нервной системы и темперамента. Этот факт необходимо учитывать, так как особенности нервной системы и темперамента – наиболее устойчивые индивидуальные особенности человека, которые не могут существенно изменяться в процессе занятий спортом, в процессе подготовки к соревнованиям.

Лидерство

Поверхностные наблюдения за спортивной тройкой нередко наводят на мысль о том, что все ее члены равны между собой. Действительно, для таких рассуждений есть основания: члены тройки занимаются у одного тренера, выполняют одинаковые упражнения, несут одинаковую ответственность.

И все-таки, несмотря на это, равенства в положении, которое занимает каждый из партнеров тройки, в ее иерархической структуре, нет.

Ряд исследований, проведенных в тройках, позволил установить, что в них есть лица, пользующиеся большими симпатиями, уважением и авторитетом у своих товарищей, нежели другие. Это лидеры. Вместе с тем, в тройках, как правило, могут быть спортсмены, которые не пользуются авторитетом. К ним зачастую относятся негативно, стараясь избежать длительных контактов, общаются с ними вынужденно. Это аутсайдеры тройки. Кроме этих двух категорий, есть спортсмены, занимающие как бы среднее промежуточное положение.

Вопросы лидерства в межличностных отношениях занимают особое место. Известно, что у каждой группы имеется определенная потребность в лидерстве, однако эта потребность может быть выражена по-разному. Быть ведомым одновременно означает что-то отдать от своей личности и индивидуальности и что-то для нее приобрести.

Поэтому все взаимоотношения в тройке формируются с учетом статуса, который имеет каждый ее член. Этот момент необходимо учитывать и при создании троек, поэтому, желательно, чтобы в каждой тройке были свои, определенные, сочетания лидеров, спортсменов, занимающих промежуточное положение и аутсайдеров. Здесь важно также отметить, что в женских тройках большее значение имеет эмоциональный лидер, нежели деловой. Именно эмоциональный лидер не только чувствует состояние своих партнеров, но и пытается задавать тройке определенный “эмоциональный тонус”. Такой лидер играет важную роль в условиях соревнований. Идеальным вариантом является, конечно, сочетание двух типов лидера в одном человеке.

Но следует подчеркнуть, что разделение отношений на деловые и эмоциональные носит условный характер. На самом деле - в спорте это проявляется особенно отчетливо - дружеские или неприязненные отношения формируются именно в ходе совместной деятельности в зависимости от того, насколько успешно или неуспешно решается общегрупповая задача. Кроме того, в силу высокой значимости в спорте высокие достижения совместной деятельности и деловые отношения спортсменов всегда связаны с интенсивными эмоциональными проявлениями и активным формированием личностного отношения к партнерам.

Лидеру принадлежит большая роль в нормализации отношений между партнерами в женской тройке. Это тот человек, который может пожертвовать своими собственными интересами ради разрешения противоречия между партнерами. Улаживая спорную ситуацию, он пытается найти поддержку у другого, старается сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности. Лидер старается успокоить других и сохранить оптимальный психологический климат в спортивной группе, не занимает позиции, которая может вызвать споры.

Конфликты и оптимизация общения

Психологическая совместимость неразделимо связана с таким понятием, как межличностный конфликт. Межличностный конфликт - это столкновение интересов и взглядов личностей, несовместимость их нравственных начал и норм поведения, неудовлетворенность значимых для них потребностей и ценностей.

Под влиянием внутренних или внешних причин в группе наступает состояние нарушения равновесия, ее структура разрушается. Это состояние является не статическим, а динамическим. Оно предполагает напряжение или систему напряжений, что ведет к поиску нового равновесия. Группа стремится реорганизоваться, обрести новое состояние равновесия. В этом новом состоянии можно будет говорить о новой структуре.

Жизнь групп представляет собой чередование состояний равновесия и его нарушений.

В группах существуют силы сплочения, оказывающие сопротивление изменению структуры, и силы распада, толкающие к изменениям. Равновесие существует в том случае, если силы сплочения преобладают над силами распада.

Исходя из этого, можно дать определение групповому конфликту. Это состояние потрясения, дезорганизации по отношению к предшествовавшему равновесию.

Конфликт, как крайняя форма негативных взаимоотношений, обостряет все противоречия и несогласия, повышает эмоциональную возбудимость и психологическую напряженность конфликтующих личностей.

В практике нередко применяется индекс конфликтности, который указывает на наличие и степень взаимно отрицательных пар. Присутствие таких пар в тройке снижает процесс консолидации структуры, уменьшает способность тройки сохранять равновесие в общении при интенсивности воздействия средовых факторов.

Психологические конфликты возникают в основном между одними и теми же партнерами. Одни спортсмены больше склонны к конфликтам, чем другие. Это объясняется различными индивидуально-психологическими особенностями акробатов. Учитывая это обстоятельство, было установлено, между кем из партнеров существует наибольшая вероятность возникновения трудно разрешимого противоречия.

Работой по регулированию отношений между конфликтующими партнерами должен заниматься тренер и психолог команды. Эта работа должна быть направлена на развитие дружелюбия, сотрудничества, взаимной поддержки, согласия, доброжелательности.

Необходимо разъяснять спортсменам взаимную зависимость их друг от друга, а также и ответственность друг перед другом.

Спортсмены должны сознательно развивать и улучшать отношения между собой на основе дружбы и взаимопонимания.

При оптимизации межличностных отношений, следует знать, что каждый конфликт имеет свои мотивы и причины. Все разновидности конфликтообразующих мотивов можно объединить в следующие основные группы:

1. Уровень специфических качеств. Неодинаковый уровень физической и технической подготовки, например, у средней и у нижней, проявляющийся в экстремальных условиях, может стать причиной конфликта между ними.

2. Росто-весовые данные спортсменов. В акробатике рост и вес имеют немаловажное значение в достижении высоких результатов. Спортсмен, не контролирующий свой вес, может вызвать серьезное недовольство и претензии у партнеров.

3. Различия в психофизиологических характеристиках. Различная скорость переработки информации, мышления, темпа и ритма выполняемых движений могут вызвать взаимное недовольство.

4. Качества личности взаимодействующих сторон.

5. Причины, кроющиеся в процессе общения, межличностных контактов и коммуникаций.

6. Негативное психологическое состояние:

1) повышенная возбудимость, психологическая напряженность;

2) неустойчивое настроение, раздражительность;

3) чувство беспокойства, тревоги;

4) усталость в результате психического и физического утомления. Эти психические состояния могут быть не только причинами, но и следствием предыдущих конфликтов, результатом определенной деятельности, поступков.

Конфликтные ситуации необходимо разрешать с учетом интересов всех членов спортивной группы.

Психологическая совместимость - один из основных видов общения. Межличностные симпатии (или антипатии) однозначно определяют характер взаимовлияний партнеров: в дружеских парах будет интенсивное продуктивное общение, в нейтральных его меньше или оно вообще отсутствует, а в неприязненных парах можно ожидать как отсутствия общения, так и межличностных конфликтов.

При оптимизации общения непосредственно взаимодействующих партнеров принципиально возможны три основных подхода:

1) реорганизация структуры группы (изменение состава, перегруппировка и перестановка партнеров);

2) целенаправленная реконструкция задач;

3) непосредственная регламентация характера взаимовлияния партнеров с целью их срочной взаимной адаптации.

Основным достоинством первого подхода является то, что ориентация на наиболее благоприятные сочетания индивидуально-психологических и социально-психологических характеристик партнеров позволяет создавать необходимые предпосылки оптимизации общения на стадии комплектования группы.

В дальнейшем же кардинальная перестройка тройки бывает невозможна по соображениям спортивного характера.

Второй подход с преобразованием структуры выполняемой деятельности является более перспективным для оперативного и срочного изменения основных параметров общения. Здесь речь идет о преобразовании: а) условий протекания деятельности; б) взаимосвязи с деятельностью других групп; в) наличия отчетливых промежуточных и итоговых результатов деятельности.

Особенно перспективным в условиях совместной деятельности представляется третий подход. Регламентированная межличностная адаптация высоко- и низкостатусных партнеров требует срочной перестройки содержания, направленности, интенсивности и последовательности их контактов. В основу таких преобразований была положена структурно-функциональная модель, предполагающая: а) создание сильной мотивации эффективно воздействовать на

партнера и б) кардинальную строчную перестройку поведенческой программы в структуре ситуативной установке по отношению к конкретному партнеру.

Поэтому общение партнеров, находящихся, казалось бы, в одной ситуации и имеющих примерно одинаковый статус в команде, тем не менее, может существенно отличаться. Объяснить эти различия в ряде случаев невозможно без знания индивидуально-психологических и личностных особенностей спортсменов. Знание зависимости между личностными особенностями и типом коммуникативного поведения позволит тренеру в известной мере прогнозировать характер межличностных влияний участников взаимодействия и, следовательно, успешно комплектовать составы, способные с более краткий срок достичь высокой степени сработанности.

Анализ психологической совместимости женских троек.

Для выяснения мнения о необходимости психологической совместимости в женских группах проводился опрос среди спортсменов и тренеров (4 тренеров-преподавателей и 10 воспитанников отделения спортивной акробатики МБУДО ДЮСШ "Десна"). Каждому из них задавался один и тот же вопрос о важности и необходимости регулирования отношений между партнерами в тройках. Из опрошенных 98 % считают, что психологический фактор также важен, как и технический, а 2 % не признают необходимости формирования троек по принципу психологической совместимости.

Кроме того, 27 % считают, что плохие отношения отрицательно влияют на подготовку к соревнованиям, их нужно обязательно регулировать. 31 % спортсменов сказали о том, что отношения между партнерами оказывают огромное влияние на результат в соревнованиях, когда отношения в тройке доброжелательные, то появляется чувство свободного выполнения элементов, пропадает боязнь срыва. 15 % опрошенных заявили, что в тройке обязательно должен быть лидер, который следит за изменениями во взаимоотношениях партнеров и сообщает их тренеру, регулировать эти отношения необходимо, при создании малой спортивной группы надо учитывать характеры и индивидуально-психологические особенности спортсменов. Взаимопонимание и дружелюбие - залог успешной спортивной деятельности тройки. 83 % тренеров говорили о том, что когда нет психологических конфликтов между воспитанницами, когда существует взаимопонимание между ними, работать легко не только им, но и девочкам. Определяющая роль в регулировании отношений между партнерами принадлежит тренерам. Большую помощь в этой работе может оказать психолог и лидер в группе. Никогда не надо возвышать одного спортсмена над другими. Это, как правило, приводит к неправильному развитию взаимоотношений в тройке.

В работе не учитывался темперамент спортсменов. Холерик и меланхолик являются слабыми типами темперамента, поэтому, конечно, желательно присутствие в тройке партнеров с сильным темпераментом - сангвиника и флегматика. Но здесь надо учитывать такой факт, что тип темперамента по-разному проявляется в особенностях коммуникативного поведения участников совместной деятельности. Установлено, например, что у спортсменок сангвинического и холерического темперамента в условиях соревнований резко уменьшается число попыток управлять поведением и действиями партнеров. Спортсменки меланхолического темперамента чаще других пытаются в трудной ситуации успокоить или поддержать партнеров. Холерики и меланхолики реже объясняют ошибки партнерам, а флегматики чаще вступают в пререкания с товарищами.

Конечно, не следует комплектование троек ограничивать жесткими рамками, ведь каждый тип темперамента может характеризоваться комплексом как положительных, так и отрицательных психологических черт. Только положительных или только отрицательных темпераментов не существует. Следовательно, одна из задач тренера при комплектовании троек будет состоять не в том, чтобы в процессе тренировки переделывать один тип темперамента на другой, а в том, чтобы планомерной и систематической работой добиваться, с одной стороны, развития свойственных каждому темпераменту положительных качеств, а, с другой стороны, - ликвидации или ослабления тех недостатков, которые уже начали проявляться в поведении спортсмена.

При комплектовании женских троек очень важно учесть тревожность спортсменов, так как именно она является фактором успешного выступления на соревнованиях.

Тревожность - довольно сложное эмоциональное переживание. Прежде всего, это отрицательно окрашенное переживание внутреннего беспокойства, озабоченности, чувства необходимости каких-то поисков, взбудораженности, переходящее в возбуждение непродуктивного демобилизующего характера. В состоянии тревожности переживается собственная неполноценность, неприспособленность, ощущение потери сил и возможностей. И, наконец, это состояние деятельное. Сознание мечется в поисках выхода, наблюдается двигательное возбуждение, мышление ускорено, движения быстрые и хаотичные.

Таким образом, тревожность спортсмена описывается характерной триадой:

- 1) пониженным настроением;
- 2) потерей надежд на будущее;
- 3) повышенной активностью.

Спортсмены с высоким уровнем тревожности добросовестны, старательны на тренировках, а спортсмены с низким уровнем тревожности избегают длительных и монотонных тренировок. В соревнованиях низкого ранга спортсмены с высокой тревожностью способны показывать высокие спортивные результаты, однако в ответственных напряженных и неожиданных стартах выступают ниже своих возможностей.

Спортсмены с низким уровнем тревожности менее старательны и работоспособны на тренировках, неровно и неустойчиво выступают в соревнованиях низкого ранга, но на наиболее значимых и ответственных соревнованиях демонстрируют свои лучшие результаты.

Заключение

При комплектовании акробатических составов необходимо комплексно учитывать весо-ростовые и возрастные особенности занимающихся, двигательную совместимость спортсменов, а также совместимость индивидуально-психологических особенностей партнеров. Учет двигательной совместимости акробатов и физических данных позволяет улучшить взаимодействие партнеров и избежать аномальных явлений в развитии организма. Учет совместимости индивидуально-психологических особенностей позволит улучшить срабатываемость состава и оптимизировать эмоциональное состояние спортсменов в процессе совместной деятельности.

Перед началом комплектования составов рекомендуется изучить склонность спортсменов к коллективным видам деятельности. При этом необходимо выявить тип социального поведения, уровень самоконтроля, уверенности в себе, эмоциональной стабильности. При недостаточном развитии личностных черт необходимо выявить причины и путем проведения коррекционно-развивающей работы способствовать их оптимизации.

В первую очередь, при комплектовании состава необходимо учитывать совместимость врожденных индивидуально-психологических особенностей индивидов, так как они в меньшей степени подвержены изменениям при воздействии.

После комплектования составов необходимо осуществлять контроль за психологическим климатом и эмоциональным состоянием спортсменов в процессе совместной деятельности.

Информационное обеспечение

1. Блудов Ю.М. Личность в спорте. - М.: Советская Россия, 1987.
2. Волков И.П. Социометрические методы в социально-психологических исследованиях. - Л.: Изд-во Ленинград. ун-та, 1970.
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
4. Гусев Н.П. Лысенко Ю.Н. Оптимизация межличностных отношений в групповой акробатике // Гимнастика: Сб. Вып. 2-й / Сост. В.М.Смолевский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 65-68.
5. Донцов А.И. Проблема групповой сплоченности. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979. - 128 с.
6. Обозов Н.Н. Межличностные отношения. Л.: Изд-во Ленинград. ун-та, 1979 Ратушина Е.В.