

протиріччя і єдності між індивідуальним і соціальним аспектами фізичної культури, виражаючи тим самим двоїстість ефекту від її впливу.

Особистість є сполучною ланкою між соціальним середовищем і організмом людини, при цьому вона виступає у взаємодії з культурою в трьох найважливіших аспектах:

- засвоює культуру, будучи об'єктом культурної дії;
- функціонує в культурному середовищі як носій і виразник культурних цінностей;
- створює культуру, будучи суб'єктом культурної творчості.

Залежно від змісту і спрямованості загальної культури, фізична культура приймає певні форми, наповнюється відповідним змістом і розвивається у межах своїх основних функцій, до яких відноситься передусім формування і вдосконалення фізичних кондицій людини. Процес перетворення її фізичної природи зумовлює розвиток специфічної свідомості і поєднується з формуванням цілісних психофункціональних систем, що зумовлюють можливість формування відповідних потреб, мотивів, ціннісних орієнтацій. У такому змісті й спрямованості фізична культура з'являється як умова і результат розвитку людини, має сенс і соціальну цінність як для індивіда, так і для суспільства в цілому.

### **Література:**

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. 160с.
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов по спец. 03.03 «Физкультура». М.: Просвещение, 1990. 226 с.
3. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1976. 304 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи / під заг. ред. Т. Круцевич.: К. 2009. 42 с.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Київ.: Центр навчальної літератури, 2008, 504 с.

## **Спортивна команда як соціально-психологічний феномен**

*О.В. Дудченко, студентка гр. МЕ-13,*

*О.В. Музиченко, викладач кафедри фізичного виховання  
Кіровоградський національний технічний університет*

Спортивна діяльність здійснюється в умовах постійної взаємодії з партнерами. Тому в спорті виразно проявляються соціально - психологічні закономірності, що відображають суспільні відносини. Соціально - психологічні аспекти спорту дуже різноманітні. Це і прояв суспільної уваги до діяльності спортсменів високого класу, і формування позитивних рис особистості спортсменів, і закономірності групової взаємодії, включаючи лідерство, згуртованість, сумісність та інші соціально - психологічні феномени. Емоційний стан команди, позитивні або негативні міжособистісні відносини

спортсменів, відсутність або наявність у команді конфліктів об'єднуються в таке поняття, як психологічний клімат.

Про психологічному кліматі в команді свідчить не те, як команда реагує на перемоги, а те, як вона переживає поразки, чи знаходить вона в собі сили чесно і відкрито поговорити про їх причини, перебороти виниклий спад у грі. Також, велике значення, має система міжособистісних відносин, які складаються між спортсменами в процесі їх діяльності і спілкування .

Факторами, що впливають на виникнення напруженості і конфліктів у міжособистісних відносинах, є:

- недостатня згуртованість членів команди;
- наявність несумісності на психофізіологічному, психологічному чи соціально - психологічному рівні;
- невідповідність кваліфікації спортсменів поставленої задачі;
- присутність в команді спортсменів з домаганнями , що не відповідають їх можливостям;
- наявність прихованої конкуренції між гравцями за місце в основному складі;
- наявність у команді «любимчиків» тренера.

Говорячи про згуртованість спортивних команд, слід мати на увазі не тільки емоційні взаємини між спортсменами, а й ігрові, оскільки очевидно, що симпатії не є єдиною причиною, що спонукає спортсменів залишатися членами даної команди. Істотне значення має мотивація на досягнення спільної мети. Тому в змагальній ситуації, коли мова йде про перемогу в змаганні, ігрові взаємини рідко руйнуються, так як особиста неприязнь між спортсменами відходить на задній план.

Вважається, що позитивний емоційний клімат, згуртованість колективу, з одного боку, і ефективність його роботи - з іншого, перебувають у прямій залежності. У спортивній практиці приклади цьому зустрічаються часто. Спад у грі тієї чи іншої команди нерідко пов'язаний зі зниженням згуртованості гравців команди. Однак виникає питання: чи приводить збільшення згуртованості до зростання майстерності і з ним до успіху або, навпаки, поява успіхів призводить до збільшення згуртованості ? Як би не було, але відомо, що колективна діяльність сприяє кращій змобілізованості спортсмена для виконання завдання, що стоїть перед командою. У ряді досліджень показано, що колективний змагальний мотив більшою мірою сприяє поліпшенню діяльності, ніж особистий. Зустрічаються спортсмени, які за команду виступають краще, ніж в особистому заліку. На жаль, психологічна природа цього феномену не розкрита. Хоча слід зазначити суперечливість результатів, одержуваних у соціальній психології з цього питання. У деяких ситуаціях високий рівень згуртованості позитивно позначався на результатах діяльності. В інших випадках висока згуртованість навіть перешкоджала ефективній діяльності. Так як при високій згуртованості члени команди більше піклуються про збереження хороших відносин з товаришами , ніж про досягнення високих спортивних показників. Спроби тренерів нав'язати в таких командах мотиваційну установку на досягнення мети призводять до конфлікту. У той же час в командах з високою потребою в дружніх зв'язках, як показав Р. Мартенс, гравці висловлюють велику задоволеність своєю діяльністю в порівнянні з командами, де ця потреба була нижчою, незважаючи на однакові успіхи тих і інших у змагальній діяльності. У роботі Р. Мартенса вивчався взаємозв'язок між згуртованістю баскетбольних команд, результатами їх діяльності та задоволеності. Справедливо вважаючи, що виявлення згуртованості команд тільки за ознакою симпатії / антипатії недостатньо, він ввів і інші критерії:

- 1 ) оцінку можливостей і здібностей гравця (оцінка за ігровими якостями );

- 2 ) можливість зробити спільну діяльність приємною;
- 3 ) вплив, який чиниться гравцем на інших членів групи;
- 4 ) оцінки того, наскільки сильно у опитуваного почуття приналежності до даної команди, чи має ця приналежність для опитуваного велике значення;
- 5 ) рівень взаємодії та згуртованості команди в цілому.

Виявилося, що якщо оцінювати згуртованість команди по двом останнім критеріям, то зв'язок між згуртованістю і успішністю виступів є (більш згуртовані виграли більше зустрічей). За іншими критеріями цього зв'язку виявлено не було.

Водночас нормальний психологічний клімат у команді - необхідна умова її життєстійкості і цілеспрямованості. І тут дуже важливо, щоб згуртованість виявлялася і за іншим критерієм – ціннісно - орієнтаційна єдність, тобто щоб члени команди мали спільні ціннісні орієнтири ( заради чого вони грають ), цілі, норми і установки ( моральні та етичні ). Відомо, наприклад, що в благополучних з точки зору психологічного клімату і соціально зрілих групах ( колективах ) нововведення і збільшення інтенсивності роботи сприймаються доброзичливо, а в конфліктних групах зустрічають опір.

Спортивні команди бувають різними за структурою, і це теж позначається на згуртованості. Одна справа - команди в ігрових видах спорту, де всі гравці виховуються одним (старшим) тренером і в основному виконують тільки його установки; інша справа - збірні команди в індивідуальних видах спорту ( легкої атлетиці, плаванні, велосипедних гонках, фігурному катанні, гімнастиці і т. п.). У першому випадку згуртованість вище, оскільки всі гравці команди перебувають у тісній взаємодії один з одним у процесі не тільки змагань, але і тренувальних занять (проживання на зборах). У них постійна спільна мета, взаємозалежність. У другому випадку згуртованість колективу в багатьох випадках нижче. Сполучення таких колективів - справа важка, яка потребує часу. Особлива роль належить при цьому тренерам, що мають в збірних командах своїх учнів.

Згуртованість також залежить від того, наскільки задовольняються соціальні потреби кожного члена команди належачи до тієї чи іншої групи і рахуючись значущим її членом (потреба в соціальній активності). Обговорення важливих питань, що стосуються команди, усіма спортсменами створює передумови для задоволення цих потреб і сприяє згуртуванню команди на цільовій основі. З цієї точки зору наявна в ряді спортивних колективів практика вирішення питань, тільки силами активу не може вважатися оптимальним варіантом для згуртування колективу. Члени колективу, що не увійшли в актив, відчують себе пасивними учасниками, виконавцями чужої волі. Потреба в соціальній активності задовольняється в цьому випадку слабо.

Іноді деякі спортсмени з високою потребою в досягненні відмінного результату бувають роздратовані і негативно реагують на своїх партнерів, у яких потреби в досягненні менш виражені або рівень їх підготовленості для успішного вирішення загальної групової мети нижче необхідного. Слід зазначити, що в командах, де гравці постійно сперечаються один з одним, рідко буває хороший емоційний клімат. Надмірна внутрішньо групова напруженість відволікає увагу спортсменів від діяльності і вимагає додаткових, іноді значних, зусиль з боку тренера і лідерів.

Згуртованість і ефективність діяльності команди залежить від того, які цілі ставить перед собою команда в цілому і кожен її член. Спортивні команди, гравці яких сприймають тренування як ситуації для спілкування та спосіб проведення вільного часу, зазвичай виступають менш успішно, ніж команди, що ставлять своєю метою досягнення високого результату. Знижується успішність виступу команди і в тому випадку, якщо цілі занять спортом у її гравців різні: одні обов'язково хочуть стати чемпіоном, а інші грають заради грошей. Віддача останніх під час гри буде мінімальна.

На закінчення слід зазначити, що це особисті якості спортсменів, перебувають у складній взаємодії, по-різному виявляються у різних ситуаціях, створюють світ відносин, що у одних випадках допомагає успішному розвитку роботи і здібностей команди, а в інших гальмує цей такий розвиток. Усе набуває особливої гостроти від найвищих досягнень, позаяк у цій діяльності найважливіше знати, як сформувати позитивні міжособистісні стосунки у команді, як уникнути конфлікту вийти потім із нього, як створити такий соціально-психологічний клімат, який сприяв б успішному формуванню мотивації спортсмена, його готовності переносити граничні навантаження і прагнення до досягненню результатів.

#### **Література:**

1. Ільїн Є.П. «Психологія спорту», видавництво: Пітер 2008. - 352 ст.
2. Кретгі Б. Дж. «Психологія в сучасному спорті», М.: ФиС, 1978. - 224 ст. Пер. з англ. Ханіна Ю. Л.
3. Мартінес Р. «Соціальна психологія і спорт», пер. з англ. / Р. Мартенс. — М.: Фізкультура і спорт, 1979. — 176 ст.

## **Метаболічний синдром як наслідок низької прихильності до здорового способу життя**

**М.В. Єльнікова**, викладач кафедри фізичної реабілітації,  
Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

У 80-і роки минулого сторіччя науковцями різних країн було описано патологічний стан, що під різними назвами: «синдром Х», «метаболічний синдром», «смертельний квартет», «синдром ситого життя», «синдром добробуту», «синдром інсулінорезистентності», поєднав в окрему діагностичну групу пацієнтів, які мають абдомінальне ожиріння, дисліпідемію, артеріальну гіпертензію та порушення вуглеводного обміну [6]. В індустріальних країнах серед населення у віці 20-29 років поширеність МС складає 6,7% [7], у віці старше 30 років МС діагностується у 25%-43,5% [5]. Результати цілої низки багаторічних досліджень продемонстрували клінічну значимість метаболічного синдрому (МС) в якості пускового фактору захворювань, пов'язаних з атеросклерозом, а саме: ішемічної хвороби серця, гострого коронарного синдрому, раптової коронарної смерті, ішемічного інсульту, захворювань периферичних артерій, а також цукрового діабету 2-го типу [1,4].

Загально визнаними причинами метаболічного синдрому вважаються генетична детермінованість та вплив факторів зовнішнього середовища. Найбільш важливим екзогенним чинником, що стимулює розвиток МС, є спосіб життя. Недостатній рівень фізичної активності, нераціональне харчування з вживанням значної кількості жирної їжі, домінуванням тваринних жирів, великим вмістом простих вуглеводів, продуктів системи Fast food, зловживання алкоголем – кожний з цих чинників здійснює свій негативний вплив, призводячи до низки метаболічних порушень [2]. А при поєднанні у однієї особи ендогенних та зовнішніх факторів ризик розвитку МС та його кардіоваскулярних ускладнень зростає в декілька разів. В теперішній час накопичений достатній експериментальний та клінічний досвід, що підсумовує внесок кожного компоненту МС та їх поєднання в судинну захворюваність і смертність. Ці дані дозволяють робити