

# ВЛИЯНИЕ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА УРОВЕНЬ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У ПОДРОСТКОВ

Петрович К.Д.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Карпович Т.Я.

**Актуальность.** Для подростков командные виды спорта имеют огромное значение и определённо становятся важным элементом их жизни. В этот период подростки начинают активнее участвовать в организованных спортивных занятиях и выбирают свой вид спорта по личным интересам. Спорт не только укрепляет здоровье, но и влияет на развитие целеустремлённости, дисциплины и силы воли. Кроме того, участие в командных видах спорта, например, в баскетбольной или футбольной команде учит подростков работать в коллективе, развивает лидерские качества и улучшает коммуникативные навыки.

В настоящее время, где подростки всё чаще отдают потребности общению с друзьями в онлайн-режиме, различным социальным сетям, компьютерным играм, возникает проблема развития социальных навыков и коммуникативных способностей.

**Цель.** Основной целью данного исследования является анализ влияния командных видов спорта – футбола, баскетбола, волейбола и хоккея – на уровень социальной адаптации и развитие коммуникативных навыков у подростков. В ходе работы мы стремимся выявить, каким образом участие в этих командных спортивных играх способствует улучшению социальных взаимодействий и формированию навыков общения среди подростков.

**Методы исследования:** анализ литературных данных.

Задачи:

1. Раскрыть понятие командных видов спорта.
2. Рассмотреть отличие командных видов спорта от подвижных игр.
3. Изучить влияние командных видов спорта на развитие социальной адаптации.
4. Выявить ключевые факторы, способствующие улучшению социальной адаптации через участие в командных играх, а также возможные барьеры.
5. Разработать рекомендации для родителей и педагогов по использованию командных видов спорта как инструмента для улучшения социальной адаптации подростков.

Данный подход позволит глубже понять, как командные виды спорта могут служить эффективным средством для развития коммуникативных навыков и социальной интеграции среди подростков.

**Результаты и их обсуждение.** Совместные спортивные дисциплины (футбол, баскетбол, волейбол и хоккей) способствуют развитию не только силы и выносливости, но и социальных компетенций, предприимчивости и эмпатии.

Под командным видом спорта подразумевается спортивная дисциплина, в которой участники формируют группы и координируют свои действия для достижения общей цели в соревновании против другой команды. Эти соревнования побуждают игроков к взаимодействию, обмену информацией и планированию стратегии. Помимо этого, они сплачивают людей разных возрастов, полов и социального статуса в команды, где каждый член отвечает за определенную функцию и влияет на общий результат. Для успешных выступлений необходимы слаженность действий, высокий уровень физической формы и эффективное общение между игроками.

Основные отличия командных видов спорта от подвижных игр заключаются в том, что в командных играх участники должны уметь сотрудничать, общаться и доверять друг другу, чтобы добиться победы. Кроме того, в командных играх также необходимо умение принимать быстрые и правильные решения на поле, реагируя на действия соперников и своих партнёров. Данные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол и хоккей) имеют значительное влияние на развитие социальных навыков. В процессе тренировок и совместных соревнований или игр подростки учатся работать в команде, сотрудничать, общаться и разрешать конфликты. Кроме того, участие в командных видах спорта способствует развитию чувства коллективной ответственности и взаимопомощи. Они учатся доверять друг другу, поддерживать партнеров и бороться за общую цель.

Командные игры предоставляют прекрасную возможность для стимулирования инициативности у участников. Работая в команде, каждый член группы должен продемонстрировать свои способности и умение взаимодействовать с другими. Для развития инициативы существуют разнообразные упражнения, направленные на формирование сплоченной команды:

- Распределение ролей и обязанностей. Когда участники команды понимают свои роли и функции, им легче выполнять поставленные задачи. Четкое распределение обязанностей позволяет каждому члену команды выявить свои сильные стороны и проявить инициативу в достижении общей цели.

- Совместное решение проблем. В процессе работы над проектом или задачей участники команды сталкиваются с различными проблемами и трудностями. Для их решения требуется активное участие каждого члена команды, инициатива в поиске решений и готовность предложить свои идеи.

- Поддержка и взаимодействие. В команде часто возникают ситуации, когда одному участнику не хватает опыта или знаний для выполнения

определенной задачи. В таких случаях другие члены команды могут поддержать его, предложить свою помощь и совместно найти решение проблемы.

- Обучение и развитие. Участие в команде способствует обмену знаниями и опытом между участниками. Это помогает каждому члену команды расширить свои знания и навыки, а также научиться принимать инициативу в различных ситуациях.

Эмпатия имеет существенное значение в командных спортивных дисциплинах. Работа плечом к плечу в группе способствует развитию умения находить общие решения и улаживать разногласия, принимая во внимание потребности каждого члена команды. Совместное преодоление испытаний способствует укреплению взаимного доверия и развитию навыков совместного решения проблем и преодоления препятствий. Взаимовыручка в коллективе способствует формированию эмоциональной стабильности, поскольку участники осознают, что они не одиноки и могут рассчитывать на помощь друг друга в сложных обстоятельствах. Это укрепляет ощущение сопричастности к команде и повышает уровень уверенности в товарищах.

Существуют исследования, касающиеся роли командных видов спорта в развитии социальных навыков. Вот некоторые ключевые работы и выводы из них: Макгоун Р. и Хоул Я. (2017) «Влияние участия в спортивных играх на развитие навыков командной работы у подростков». В данной статье исследователи обнаружили, что участие в спортивных играх с положительной командной динамикой способствует развитию у подростков навыков сотрудничества, лидерства, коммуникации и адаптации к различным ролям.

Гардинер М. и Крус Д. (2015) «Влияние коллективных видов спорта на развитие социальных навыков у подростков»: В этом исследовании было показано, что спортивные игры на основе командной работы способствуют формированию у молодых людей таких навыков, как солидарность, доверие, уважение и способность эффективно справляться со стрессом.

Смит Д. и Джонс К. (2018). «Спортивные игры как средство развития руководящих способностей у подростков»: В данном исследовании было показано, что участие в спортивных играх требует от подростков принятия решений в условиях неопределенности, управления конфликтами и разрешения проблем, что способствует их развитию как будущих лидеров.

Данные работы подтверждают, что актуальность выбранной нами темы обоснована, и командные виды спорта действительно развивают социальные навыки.

Исходя из всего вышесказанного, можно дать несколько рекомендаций для родителей, тренеров и образовательных организаций:

1. Родителям рекомендуется поддерживать интерес их детей подростков к командным видам спорта, оказывать поддержку и заинтересованность, а также активно участвовать в жизни спортивных коллективов.

2. Тренерам необходимо создавать условия для развития командного духа, доверия и уважения в команде, а также обучать спортсменов стратегиям и тактике в игре.

3. Образовательным учреждениям рекомендуется включать командные виды спорта в образовательную программу, организовывать спортивные мероприятия, соревнования и тренировки для учащихся.

Командные игры создают уникальные условия для проявления и развития лидерских качеств. В процессе соревнования игроки часто сталкиваются с ситуациями, когда необходимо принимать быстрые решения или проявлять инициативу. Такие моменты становятся отличной тренировкой для лидерских навыков, позволяя участникам учиться брать на себя ответственность за команду и действовать в интересах общего результата. Участие в командных играх значительно укрепляет веру спортсменов в свои силы. Достижения подвижные, как и командные, положительно влияют на самооценку каждого участника команды, формируя тем самым хорошие условия для формирования лидерских качеств. Уверенность, полученная в результате успешной игры, переносится на другие аспекты жизни, включая учебу и профессиональную деятельность, что подтверждает важность командных видов спорта как инструмента для личностного роста. Командные виды спорта учат участников важности взаимодействия для достижения общей цели. Каждый игрок вносит свой вклад в общий успех и берет на себя часть ответственности в случае проигрыша команды. Совместное принятие решений становится неотъемлемой частью командной игры, где каждый должен осознавать свою роль и ответственность за результат. Этот опыт помогает развивать навыки коллективной работы, что полезно не только на поле, но и в повседневной жизни, где сотрудничество является основой многих социальных и профессиональных взаимодействий.

**Выводы.** Таким образом, вовлечение подростков в командные виды спорта способствует развитию социальных навыков, коммуникации, сотрудничества и уважения к собеседникам. Участие в командных видах спорта способствует формированию здорового образа жизни, физического развития и повышению уровня физической активности, способствует формированию лидерских и организационных навыков, управлению конфликтами и принятию решений.

Командные виды спорта положительно влияют на развитие социальных навыков, эмпатии и инициативности. Развитие эмпатии происходит благодаря тому, что в процессе игр участники команды поддерживают друг друга, помогают справляться с неудачами и радуются совместным успехам. Это способствует развитию эмоциональной осознанности и способности понимать чувства других. Инициативность развивается благодаря возможности проявить себя как лидер, организовывая работу команды, мотивируя других игроков и принимая решения в сложных игровых ситуациях.

Это формирует уверенность в своих силах, умение брать на себя инициативу и работать с другими людьми для достижения общих целей. Кроме того, командные виды спорта объединяют людей с разным жизненным опытом, что помогает развивать толерантность и понимание. Участники учатся принимать различия и строить отношения на основе уважения и сотрудничества.

### Список литературы

1. Роль спортивных игр в развитии навыков командной работы у молодежи. – URL: [https://alley-domains\\_data/files/July24/ROL-SPORTIVNIH-IGR-V-RaZVITII-NaVIKOV-KOMaNDNOI-RaBOTI-U-MOLODEZHI.pdf](https://alley-domains_data/files/July24/ROL-SPORTIVNIH-IGR-V-RaZVITII-NaVIKOV-KOMaNDNOI-RaBOTI-U-MOLODEZHI.pdf) (дата обращения: 10.11.2025).

2. Командные виды спорта: особенности и разновидности // LuxSolSport. – URL: <https://luxsolsport.ru/blog/komandnye-vidy-sporta-osobennosti-i-raznovidnosti/> (дата обращения: 12.11.2025).

3. Никишкина, В. А. Влияние спортивных командных игр на социализацию детей и замкнутых подростков / В. А. Никишкина, Е. И. Коробейникова // Наука-2020. – 2021. – № 2(47). – С. 40-43.

4. Роль командных видов спорта в формировании лидерских и коммуникативных навыков у молодежи // SciLead. – URL: <https://scilead.ru/article/7173-rol-komandnikh-vidov-sporta-v-formirovanii-i> (дата обращения: 13.11.2025).

5. Корогодин, В. С. Современные подходы к изучению лидерства / В. С. Корогодин // Международный научно-исследовательский журнал. – 2023. – № 8 (134). – URL: <https://research-journal.org/archive/8-134-2023-august/10.23670/IRJ.2023.134.98> (дата обращения: 13.11.2025).

## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ СОЧЕТАННОЙ ПАТОЛОГИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА: ЛАТЕРАЛЬНАЯ ГИПЕРПРЕССИЯ, ДИСПЛАЗИЯ И КИСТА БЕЙКЕРА

Ремизова А.В.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Добриогло А.С.

**Актуальность.** Сочетанная патология коленного сустава, включающая дисплазию дистального отдела бедренной кости, латеральную гиперпрессию надколенника и вторичную кисту Бейкера, представляет собой сложную реабилитационную задачу. Данное состояние приводит к хроническому болевому синдрому, нестабильности сустава, нарушению биомеханики ходьбы и значительному снижению качества жизни пациентов