

Изоляция как социально-психологический фактор групповой динамики в спортивной команде: теоретико-эмпирическое исследование

Isolation as a Socio-Psychological Factor of Group Dynamics in a Sports Team: Theoretical and Empirical Research

Получено: 08.04.2026 / Одобрено: 17.04.2026 / Опубликовано: 25.06.2026

Баулина В.С.

Магистрант направления подготовки 370401-ПСУПо-24/1 «Психология управления», ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)», г. Москва, e-mail: vikabaulina@mail.ru

Мудрая В.В.

Магистрант направления подготовки 370401-ПСУПо-24/1 «Психология управления», ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)», г. Москва, e-mail: mudrayaviktoria14@mail.ru

Шафажинская Н.Е.

Д-р культурологии, канд. психол. наук, профессор кафедры педагогики и психологии профессионального образования, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)», г. Москва, e-mail: shafazhinskaya@mail.ru

Baulina V.S.

Master's Degree Student, Studying Direction 370401-PSUPo-24/1 "Psychology of Management", K.G. Razumovsky Moscow State University of Technologies and Management (The First Cossack University), Moscow, e-mail: vikabaulina@mail.ru

Mudraya V.V.

Master's Degree Student, Studying Direction 370401-PSUPo-24/1 "Psychology of Management", K.G. Razumovsky Moscow State University of Technologies and Management (The First Cossack University), Moscow, e-mail: mudrayaviktoria14@mail.ru

Shafazhinskaya N.E.

Doctor of Cultural Studies, Candidate of Psychological Sciences, Professor, Department of Pedagogy and Psychology of Professional Education, K.G. Razumovsky Moscow State University of Technology and Management (The First Cossack University), Moscow, e-mail: shafazhinskaya@mail.ru

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию важной проблемы современного профессионального спорта, а именно выявлению факторов, усиливающих эффективное групповое взаимодействие членов спортивной команды и способствующих достижению высоких результатов в условиях напряжённой и сложной спортивной борьбы. Целью исследования авторов является проведение комплексного социально-психологического анализа изоляции как одного из наиболее значимых факторов процессов групповой динамики в спортивных командах и выявление его позитивной и/или негативной роли в системе межличностных взаимоотношений в команде, определяющей степень результативности коллективной деятельности. В качестве исследовательских задач, в частности, выступили: определение понятий «групповая динамика» и «изоляция» в спортивном контексте; классификация видов изоляции в условиях групповой коммуникации и формирования сплочённости команды. Кроме того, даётся характеристика рисков и последствий изоляции для создания психологического климата и акцентируется роль тренера в данном процессе. Сделан вывод о том, что осознанное и профессиональное применение фактора изоляции, основанное на понимании законов групповой динамики, позволяет формировать сплочённые, результативные спортивные коллективы. На основе проведённого теоретико-эмпирического исследования авторами предлагаются психологические рекомендации для тренеров и спортивных менеджеров по использованию изоляции как управленческого инструмента.

Ключевые слова: групповая динамика, команда, спортивная команда, изоляция, межличностное взаимодействие, управленческий инструмент, психологический климат, сплочённость команды.

Abstract. This article is devoted to the study of an important problem of modern professional sports, namely, the identification of factors that enhance the effective group interaction of sports team members and contribute to achieving high results in conditions of intense and complex sports competition. The purpose of the authors' research is to conduct a comprehensive socio-psychological analysis of isolation as one of the most significant factors in the processes of group dynamics in sports teams and to identify its positive and/or negative role in the system of interpersonal relationships in the team, which determines the degree of effectiveness of collective activity. The research objectives include defining the concepts of "group dynamics" and "isolation" in a sports context, classifying the types of isolation in group communication, and analyzing the role of the coach in fostering team cohesion. Additionally, the article explores the risks and consequences of isolation for creating a positive psychological climate and emphasizes the importance of the coach in this process. It is concluded that the conscious and professional use of the isolation factor, based on an understanding of the laws of group dynamics, allows for the formation of cohesive and effective sports teams. Based on the conducted theoretical and empirical research, the authors propose psychological recommendations for coaches and sports managers on the use of isolation as a management tool.

Keywords: group dynamics, team, sports team, isolation, interpersonal interaction, management tool, psychological climate, team cohesion.

Актуальность исследования

В современное время спорт является одним из приоритетных направлений государственной политики РФ. Почти 61% граждан (на июнь 2025 г.) регулярно занимаются физкультурой, а цель к 2030 г. — охватить 70% населения. Спорт активно способствует оздоровлению нации, развитию дисциплины у молодежи, интеграции и включению молодёжи в просоциальные формы активности [16].

Современный спорт высших достижений — это сфера экстремальных психофизических нагрузок, где успех определяется не только индивидуальным мастерством, но и эффективностью командного взаимодействия. В условиях высокой конкуренции тренеры ищут инструменты для быстрого и глубокого сплочения команды. Одним из самых традиционных, радикальных и неоднозначных методов является изоляция (учебно-тренировочные сборы, закрытый режим, выездные лагеря).

Проблема исследования заключается в противоречивости фактора изоляции: несмотря на повсеместное использование, эффект изоляции непредсказуем. Он может привести как к беспрецедентной сплоченности и мобилизации, так и к глубоким конфликтам, выгоранию и деструктивным процессам в командной динамике, что, в свою очередь, приведёт к общей психологической дисгармонии, нарушениям в системе спортивной подготовки и общему снижению результативности деятельности коллектива [17].

Цель исследования: комплексный анализ влияния изоляции на процессы групповой динамики в спортивных командах, выявление факторов, определяющих позитивный или негативный исход этого воздействия и формулирование психологических рекомендаций для тренерского состава по созданию поддерживающей среды и гибкому управлению.

Задачи исследования

1. Определить понятия «групповая динамика» и «изоляция» в спортивном контексте.
2. Классифицировать виды и цели изоляции в спортивной практике.
3. Проанализировать потенциально положительное влияние изоляции на сплоченность, коммуникацию и идентичность команды.
4. Исследовать риски и негативные последствия изоляции для психологического климата и эффективности команды.
5. Выявить ключевые факторы (роль тренера, исходное состояние группы, условия), опосредующие влияние изоляции.

6. Разработать практические рекомендации для тренеров и спортивных менеджеров по использованию изоляции как управленческого инструмента.

Объект исследования: групповая динамика в спортивной команде.

Предмет исследования: влияние условий изоляции на процессы групповой динамики в спортивных женских командах ЦСКА.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение научной литературы;
- системный подход;
- структурный анализ;
- компаративный анализ;
- интервью, опрос, психологическая беседа.

Обсуждение результатов

Теоретические основы групповой динамики и изоляции в спорте

Необходимо определить понятие и структурные компоненты групповой динамики в спорте. Термин «групповая динамика» был введен в научный оборот Куртом Левиным, основателем социальной психологии, который определил её как процессы, посредством которых индивиды в группе взаимодействуют и оказывают влияние друг на друга, а также как силы, действующие в группе в целом [10]. Согласно К. Левину, поведение личности в группе является функцией от взаимодействия личности с социальной средой, где группа представляет собой динамическое целое, обладающее свойствами, отличными от простой суммы свойств её членов. Это целое, или силовое, поле, которое постоянно изменяется под воздействием внутренних и внешних сил, таких как цели, структура, сплоченность и атмосфера внутри группы, а также давление извне [10].

Применение теории групповой динамики К. Левина в спорте позволяет рассматривать спортивную команду не как статичный набор спортсменов, а как живой, развивающийся организм со сложными внутренними процессами.

К ключевым структурным компонентам и процессам групповой динамики в спортивной команде относятся:

- 1) образование команды (формирование): процесс объединения индивидов в единое целое на основе общей спортивной цели, победа в чемпионате, успешное выступление на международных спортивных соревнованиях, олимпиаде;

- 2) выстраивание иерархии и ролевой структуры: естественное распределение формальных (капитан, лидер атаки/обороны) и неформальных ролей (генератор идей, душа команды, критик, исполнитель). Этот процесс определяет, кто принимает решения, кто мотивирует, кто разрешает конфликты;
- 3) нормообразование: разработка и принятие группой явных (устав, правила поведения) и неявных (традиции, ритуалы, стиль общения) норм, которые регулируют поведение членов команды и обеспечивают предсказуемость взаимодействий;
- 4) лидерство: процесс влияния на отдельных членов команды и на группу в целом для достижения спортивных целей. В спорте особенно важна *полилидерская* структура, где разные функции лидерства (тактическое, эмоциональное, организационное) распределены между тренером, капитаном и неформальными лидерами;
- 5) сплоченность: один из центральных показателей групповой динамики — степень приверженности членов команды группе и ее целям. Сплоченность бывает социальной (симпатии, дружеские связи) и деятельностной (единство в достижении спортивного результата). Высокая сплоченность коррелирует с лучшими выступлениями, особенно в командных видах спорта, требующих взаимопонимания и сыгранности;
- 6) разрешение конфликтов: динамика возникновения, развития и урегулирования противоречий между членами команды, между игроками и тренером, между подгруппами. Конструктивное разрешение конфликтов может стать источником развития команды, деструктивное — ведет к её распаду [1].

Важной теоретической моделью, конкретизирующей стадии развития группы, является модель Брюса Такмена (Tuckman, 1965), изначально описывающая этапы *forming — storming — norming — performing*, а позднее дополненная фазой *adjourning* [11]. Применительно к спортивным коллективам она выглядит следующим образом.

1. Формирование (*Forming*): стадия знакомства и ориентации. Игроки собираются вместе, определяют цели, изучают задачи, присматриваются друг к другу. Поведение осторожное, зависимое от тренера. Роли и нормы неясны.
2. Конфликтование (*Storming*): стадия «притирки» и неизбежных конфликтов. Проявляются различия в подходах, стилях, амбициях. Возникает борьба за лидерство и влияние. Возможен вызов

авторитету тренера. Кризисная, но необходимая фаза для перехода к зрелости.

3. Нормирование (*Norming*): стадия выработки согласия. Команда преодолевает конфликты, устанавливает общие нормы и правила взаимодействия, налаживает эффективную коммуникацию. Формируется чувство доверия и принадлежности к группе. Роли становятся четкими и принимаются.
4. Функционирование (*Performing*): стадия социально-психологической, профессиональной зрелости и продуктивности. Команда сосредоточена на достижении цели. Структура гибкая и функциональная. Энергия направлена на решение задач, а не на внутренние разбирательства. Именно на этой стадии команда демонстрирует наивысшие спортивные результаты.
5. Расформирование (*Adjourning*) или Завершение (*Mourning*): стадия роспуска команды после достижения цели (окончание сезона, турнира) или в связи с изменением состава. Характеризуется подведением итогов и эмоциональным откликом на расставание.

Работа Б.Дж. Кретти «Психология в современном спорте» служит практическим мостом между теориями Левина, Такмена и спортивной реальностью, детально анализируя, как указанные процессы проявляются в тренировочной и соревновательной деятельности [9].

Изоляция как социально-психологический феномен

Представим классификацию фактора изоляции в спортивном контексте. Изоляция в спортивном контексте представляет собой целенаправленное, управляемое или вынужденное ограничение, или прекращение привычных социальных и физических контактов членов спортивной команды с внешней средой (семьей, друзьями, привычным досугом, медиа) на определенный период времени. Это мощный инструмент управления, который, вырывая команду из обычного течения жизни, создает особое «силовое поле» (по Левину), где интенсивность всех групповых процессов многократно возрастает [10].

Как отмечал известный спортивный психолог Р.М. Загайнов в своей работе «Психология в большом спорте», практика «закрытых режимов» и учебно-тренировочных сборов является неотъемлемой частью подготовки команд высшего уровня. Цель такой изоляции — не просто физическое отделение, а создание концентрированной среды для ускоренной перестройки групповой динамики и максимальной фокусировки на цели [6].

Изоляцию в спорте можно классифицировать по нескольким основаниям:

- 1) по основной цели — тренировочной. Основная задача — резко повысить объем и интенсивность тренировочных нагрузок за счет устранения всех отвлекающих факторов (работа, учеба, бытовые проблемы). Пример: предсезонные сборы футбольных клубов. Адаптационная: акклиматизация к новым условиям (временной пояс, высота над уровнем моря, климат) перед ответственными стартами. Пример: сборы лыжников или бегунов на выносливость в среднегорье. Коррекционная (терапевтическая): используется для вывода команды из кризиса (серия поражений, внутренний конфликт). Цель — «перезагрузка», проведение глубокого анализа проблем и поиск решений в отрыве от давления болельщиков и прессы. Мобилизационная (настрой): краткосрочная изоляция непосредственно перед ключевым турниром или матчем. Цель — максимальная психологическая концентрация, тактическая настройка, создание состояния «осажденной крепости» для мобилизации духа;
- 2) по степени жесткости/полноты — полная (тотальная). Команда размещается в удаленном локации (горный или лесной лагерь) с жестким ограничением или полным запретом на контакты с внешним миром (сдача мобильных устройств, ограниченный доступ в интернет, запрет на посещения). Используется редко и на короткий срок из-за высокого стресса. Частичная (умеренная): совместное проживание на спортивной базе при сохранении возможности ограниченного общения с семьей (по телефону в определенные часы), доступ к информации. Самый распространенный формат. Ситуативная (домашний сбор): команда проводит весь день вместе на своей базе (тренировки, совещания, питание), но на ночь расходится по домам. Минимальная степень изоляции, используемая для регулярной работы;
- 3) по продолжительности - краткосрочная (от 3 до 7 дней). Чаще всего носит мобилизационный или корректирующий характер. Эффект — «встряска», быстрое смещение фокуса внимания. Среднесрочная (от 2 до 4 недель): стандартная продолжительность предсезонных или подготовительных сборов. Позволяет провести полноценный тренировочный цикл и пройти основные стадии групповой динамики. Долгосрочная (месяц и более): характерна для подготовки сборных стран к крупнейшим турнирам (Олимпийские игры, чемпионаты мира) или для проведения

централизованной подготовки в отдельных видах спорта. Сопряжена с максимальными рисками психологической усталости и требует тщательного планирования досуга.

Таким образом, изоляция в спорте — это не случайность, а сложный, многоплановый инструмент, тип и параметры которого (цель, степень, продолжительность) должны осознанно выбираться тренерским штабом в зависимости от конкретных задач и текущего состояния групповой динамики команды. Ее применение напрямую вытекает из понимания закономерностей развития группы, описанных в теориях Левина и Такмена [10; 11].

Потенциал изоляции: катализатор позитивной групповой динамики

Изоляция, будучи мощным стрессогенным фактором, при грамотном управлении может быть трансформирована из потенциальной угрозы в уникальный ресурс развития команды. В условиях искусственно созданной социальной и физической замкнутости групповые процессы не просто ускоряются, но и качественно меняются, открывая путь для стремительного роста сплоченности, слаженности и мотивации. Проанализируем ключевые механизмы, благодаря которым изоляция выступает катализатором позитивных изменений в групповой динамике спортивного коллектива.

Усиление сплоченности и формирование «чувства мы». Ключевым позитивным эффектом изоляции является резкое усиление групповой сплоченности, переход от состояния совокупности индивидов к состоянию единого целого, характеризующегося сильным «чувством мы» [11; 15].

В обычных условиях спортсменов существует в поле множества социальных связей: семья, друзья вне спорта, учебное или рабочее окружение. Эти связи выступают в роли «якорей», распределяющих его социальную и эмоциональную энергию. Изоляция, особенно полная или частичная, обрывает или ослабляет эти внешние связи. В результате вся социальная потребность индивида — в общении, поддержке, совместном времяпрепровождении — может быть удовлетворена только внутри группы. Это вынужденное, а затем и естественное перенаправление энергии резко интенсифицирует внутригрупповые контакты.

Совместный быт (проживание в одном отеле, питание за одним столом), коллективное преодоление высоких тренировочных нагрузок и бытовых неудобств создает уникальный, разделяемый всеми опыт. Формируются общие ритуалы, шутки, тради-

ции, понятные только членам команды. Как отмечал А.В. Родионов в работе «Психология спортивной деятельности», именно в таких условиях происходит качественный скачок от формального объединения к эмоциональному сплочению [14]. Эмпирические исследования с использованием методик измерения сплоченности (к примеру, опросник «Сплоченность коллектива» Сишора) демонстрируют статистически значимый рост соответствующих показателей после успешно организованных учебно-тренировочных сборов [5; 14].

Приведём некоторые примеры. Классическим примером являются легендарные сборы советских хоккейных команд под руководством таких тренеров, как Анатолий Тарасов и Виктор Тихонов. Длительные, жестко регламентированные сборы в подмосковном Архангельском или на базе в Новогорске были не просто тренировками, а «кузницей» особого командного духа. Совместное проживание, суровый режим и общая цель создали неразрывную связь между игроками, которая затем проявлялась в феноменальной взаимовыручке на льду. В американском футболе аналогичную функцию выполняют предсезонные «бут-кемпы» — интенсивные сборы с проживанием, где новички и опытные игроки соединяются в единый организм, а основа команды на следующий сезон закладывается не только на поле, но и в общих столовых, номерах и досуговых помещениях [15].

Интенсификация коммуникативного процесса и ускоренное построение ролевой структуры

Изоляция действует как «социальный ускоритель», заставляя процессы, которые в обычных условиях растягиваются на месяцы, проходить за недели. В замкнутом пространстве сбора коммуникация становится практически непрерывной и неизбежной. Игроки наблюдают друг за другом не только на тренировке, но и за завтраком, во время отдыха, в неформальных ситуациях. Это позволяет гораздо быстрее и глубже узнать реальные, а не игровые, сильные и слабые стороны партнеров: кто сохраняет хладнокровие в стрессе, кто склонен жаловаться, кто способен разрядить обстановку шуткой, кто берет на себя организацию досуга.

Такое интенсивное *взаимопознание* приводит к быстрой и естественной кристаллизации неформальной ролевой структуры команды. Помимо формальных ролей (капитан, вратарь, нападающий), четко проявляются социальные роли: «душа компании» (эмоциональный лидер, поддерживающий моральный дух), «миротворец» (разрешающий кон-

фликты), «генератор идей», «критик», «исполнитель». Эти неформальные роли становятся опорой для групповой стабильности и эффективной коммуникации.

Важно указать на фактор изоляции, который создаёт новые возможности для тренера. Для тренерского штаба изоляция представляет собой бесценную «*лабораторию наблюдения*». Наблюдая за командой 24 часа в сутки, тренер получает доступ к естественному, не отрепетированному поведению спортсменов. Он может выявить истинных лидеров, обнаружить скрытые конфликты или, наоборот, зарождающиеся продуктивные альянсы. Это знание позволяет более тонко и обоснованно корректировать тактическую расстановку, назначать ответственных, формировать микрогруппы для выполнения конкретных задач, учитывая не только игровые, но и психологические характеристики спортсменов.

Создание «эффекта осаждённой крепости» и мобилизация

Одним из самых мощных психологических эффектов изоляции является консолидация группы перед лицом внешнего мира, известная как «эффект осаждённой крепости» [6]. Теория социальной идентичности

Г. Тэшфела и Дж. Тернера объясняет, как принадлежность к группе формирует самоидентификацию человека через противопоставление другим группам [4; 7]. Изоляция искусственно и резко обостряет это разделение. Граница между «мы» (команда, тренеры, ограниченный круг доверенных лиц) и «они» (все остальные: конкуренты, скептически настроенные СМИ, критики, болельщики соперников) становится физически осязаемой (стены базы, охраняемая территория) [9]. Данное противопоставление служит мощным мобилизующим фактором. Враждебность или просто неопределенность внешнего мира заставляет группу сплачиваться для самосохранения и достижения общей цели. Агрессия и энергия, которые в иных условиях могли бы растрачиваться на внутренние трения, теперь направляются вовне — на преодоление так называемого противника. Формируется коллективная ответственность и менталитет «мы против всех», который способен поднимать команду на невероятные спортивные подвиги.

Приведём некоторые примеры. Ярко этот эффект проявляется в индивидуально-командных видах спорта, таких как бокс или ММА (смешанные единоборства). Перед ключевым боем спортсмен и его команда (тренер, спарринг-партнеры, менеджер)

часто уезжают на закрытый сбор, максимально ограждая себя от внешнего шума. Создается атмосфера тотальной концентрации на одном противнике. Весь внешний мир временно становится фоном, что позволяет сфокусировать всю психологическую энергию на задаче, минимизировать сомнения и выйти на бой в состоянии максимальной мобилизации. Как показывают исследования, представленные в журнале *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, сильная командная идентичность, часто формируемая в условиях изоляции, напрямую связана с повышением мотивации, готовностью к самопожертвованию за общее дело и устойчивостью к неудачам [4].

Таким образом, изоляция выступает в роли катализатора, может привести команду к качественно новому уровню группового функционирования, описанному Такменом [11]. Она форсирует процессы сплочения, проясняет ролевую структуру и создает мощную мобилизующую идеологию, что в совокупности формирует фундамент для достижения высоких спортивных результатов.

Негативный аспект изоляции: фактор дестабилизации

Если изоляция выступает катализатором групповой динамики, то ее эффект может быть не только созидательным, но и разрушительным. При отсутствии грамотного психологического сопровождения, а также при неблагоприятных исходных условиях замкнутое пространство сбора превращается в давление, где все негативные процессы обостряются и ускоряются [16]. В этой связи целесообразно исследовать риски и деструктивные последствия, которые несет в себе практика изоляции для спортивной команды, если она не осознается и не управляется должным образом.

Психологическое выгорание и усталость. Наиболее распространенным негативным последствием длительной или плохо организованной изоляции является психоэмоциональное истощение спортсменов, которое можно обозначить хронической усталостью [13]. Основная причина кроется в тотальном дефиците вариативности социальных и средовых стимулов. В обычной жизни человек переключается между различными социальными ролями и контекстами: спортсмен на тренировке, сын/дочь в семье, друг в компании, ученик в школе. Каждое такое переключение служит естественной эмоциональной перезагрузкой. Изоляция лишает человека этой возможности; он оказывается заперт в одном физическом пространстве и в одном социальном

круге — круг коллег по команде и тренеров. Постоянное взаимодействие с одними и теми же лицами, даже при хороших отношениях, ведет к сенсорной и социальной монотонности.

Такое состояние усугубляется высокой физической нагрузкой, которая сама по себе является стрессом. В результате происходит наложение и усиление двух видов усталости: физической (от тренировок) и психологической (от постоянного социального контакта и ограничений). Как отмечают Т.Д. Джандарова и В.И. Егорова в работе «Профилактика синдрома эмоционального выгорания у спортсменов» (2020), подобные условия являются классическим фактором риска для развития эмоционального выгорания, характеризующегося тремя ключевыми компонентами: эмоциональным истощением, деперсонализацией (циничным, отстраненным отношением к партнерам и делу) и редукцией профессиональных достижений (ощущением падения собственной эффективности) [13].

Симптомами хронической усталости становятся:

- хроническая апатия, вялость, отсутствие энтузиазма;
- повышенная раздражительность, вспыльчивость по незначительным поводам;
- нарушения сна и аппетита;
- резкое падение внутренней мотивации и работоспособности.

В таком состоянии эффективность тренировочного процесса стремительно падает, а команда становится уязвимой для других деструктивных процессов.

Обострение конфликтов и формирование деструктивных коалиций

Парадоксальным образом, изоляция, призванная сплотить команду, может стать триггером для взрывной эскалации скрытых конфликтов и раскола коллектива. В условиях обычной жизни многие межличностные конфликты в командах существуют в «замороженном» или латентном состоянии. Участники противостояния имеют возможность дистанцироваться друг от друга после тренировки, уйти в свою личную жизнь, переключиться на другие виды деятельности. Это временно снимает остроту противоречий, хотя и не решает их сути.

Изоляция лишает конфликт этого «предохранительного клапана». Противники оказываются запертыми в одном пространстве и вынуждены постоянно взаимодействовать не только на поле, но и за его пределами. Конфликт перестает быть фоновым и становится актуальным, его приходится

проживать здесь и сейчас. Без навыков конструктивного разрешения и при отсутствии модерации со стороны тренера или психолога, такое вынужденное столкновение часто перерастает в открытую конфронтацию, переходящую в личную неприязнь.

Подробно данный аспект разбирается в работе А.Я. Анцупова и С.Л. Кандыбовича «Конфликтология в спорте» (2016), в которой авторы отмечают, что в подобных условиях высок риск быстрого формирования деструктивных коалиций [1]. Игроки группируются не вокруг общей задачи, а по принципу личной лояльности, возраста (опытные против молодых), статуса (основной состав против запасных) или в поддержку одной из сторон конфликта. Эти устойчивые подгруппы начинают конкурировать между собой за влияние в команде, создают свои нормы и могут саботировать общие решения. Команда раскалывается, и ее энергия тратится не на борьбу с соперником, а на внутреннюю войну.

Гипертрофия группового контроля и подавление индивидуальности

Изоляция может привести к чрезмерному усилению группового контроля в ущерб индивидуальности и творческому началу, которые зачастую являются ключом к успеху в спорте. Замкнутая группа, стремясь к самосохранению и предсказуемости, инстинктивно ужесточает свои внутренние нормы. Поведение, которое в обычных условиях могло бы считаться допустимым или просто личным делом, в условиях сбора начинает восприниматься как угроза групповому единству. Санкции за отклонение от этих жестких норм (осуждение, бойкот, давление) становятся суровее и применяются быстрее. Этот механизм может подавлять индивидуальность творчески одаренных, нестандартно мыслящих игроков. Такой спортсмен, предлагающий неожиданное тактическое решение или имеющий особый режим восстановления, может быть подвергнут остракизму как «высочка» или «белая ворона», нарушающая сложившийся порядок. Его уникальные качества, потенциально полезные для команды, нивелируются под давлением всеобщего конформизма.

Крайним проявлением этого процесса является феномен единоклассия, описанный Ирвингом Джейнисом. Это режим мышления, возникающий в сплоченных, изолированных группах под давлением стресса и стремлением к взаимопониманию. Его симптомы применительно к спортивной команде на сборе:

- иллюзия неуязвимости и единоклассия (Мы лучшие, и все у нас правильно);

- коллективная рационализация (игнорирование тревожных сигналов или критики);
- вера в изначальную нравственность группы (Наши цели благородны, значит, любые средства хороши);
- стереотипный взгляд на соперников (их недооценка);
- давление на инакомыслящих, самоцензура (игрок молчит, даже видя ошибку в плане);
- иллюзия единоклассия (молчание принимается за согласие);
- появление «стражей мышления» — членов команды, которые добровольно ограждают группу от неудобной информации.

В состоянии единоклассия команда теряет способность к критическому анализу, принимает ошибочные решения из-за стремления к консенсусу и становится негибкой, что фатально в условиях динамичной соревновательной среды.

Таким образом, дестабилизирующий потенциал изоляции велик. Она способна не просто замедлить развитие команды, но и отбросить ее на более ранние, конфликтные стадии групповой динамики по Такмену, разрушив достигнутое ранее единство и демотивировав ключевых игроков [11].

Факторы, определяющие эффект изоляции

Изоляция сама по себе не является гарантией успеха или причиной провала. Ее итоговое влияние на групповую динамику представляет собой результат сложного взаимодействия ряда ключевых переменных. Понимание этих опосредующих факторов позволяет перейти от стихийного использования изоляции к управляемому процессу, а на основе этого понимания — сформулировать конкретные практические рекомендации для тренерского штаба и менеджмента.

***Ключевые опосредующие факторы.** Эффект изоляции не предопределен; он формируется под воздействием четырех основных групп факторов.*

1. *Роль тренера и персонала.* Тренер в условиях изоляции перестает быть исключительно специалистом по технико-тактической подготовке. Он становится главным архитектором социальной среды и модератором групповых процессов. Его стиль руководства оказывает решающее влияние: авторитарный стиль в замкнутом пространстве может быстро привести к подавлению инициативы, страху и скрытому саботажу, усугубляя хроническую усталость. Демократический или коллаборативный стиль, напротив, способствует формированию атмосферы ответственности и соучастия, где игроки чувствуют себя соавто-

рами процесса [3]. Критически важны эмоциональный интеллект тренера (способность распознавать настроения, напряжение) и внимательность к невербальным сигналам и состоянию каждого спортсмена. Персонал (помощники, врач, психолог) должен работать как единая команда поддержки, транслирующая согласованные ценности и правила.

2. *Исходный уровень сплоченности и климат в команде.* Изоляция действует как тест и усилитель существующего положения дел. Если в команде перед сбором есть базовое доверие, уважение и общая цель, изоляция с высокой вероятностью укрепит эти связи. Если же в коллективе царят скрытые конфликты, группировки и недоверие, изоляция выведет эти проблемы на поверхность и обострит их. Таким образом, изоляция не создает команду «с нуля», а работает с имеющимся материалом.
3. *Условия и продолжительность изоляции.* Качественные параметры среды напрямую влияют на психофизиологическое состояние группы. Наличие качественного, разнообразного досуга (кино, командные игры, доступ к образовательному контенту, экскурсии) — не роскошь, а инструмент профилактики монотонности и выгорания. Возможность для уединения — принципиально важный фактор. У спортсмена должна быть физическая или временная тишина (отдельная комната, час личного времени, наушники), где он может побыть наедине с собой и восстановить личные границы [12]. Регламентированная связь с семьей и внешним миром (видеозвонки, короткие посещения) выступает как окно в нормальную жизнь, снижая ощущение тотальной отрезанности. Продолжительность: краткосрочная изоляция (3–7 дней) чаще дает мобилизующий толчок. Долгосрочная изоляция (более месяца) без учета перечисленных условий является рискованным мероприятием и требует продуманной программы психологического сопровождения.
4. *Индивидуальные особенности спортсменов.* Групповая динамика складывается из индивидуальных реакций. Интроверты, чья энергия восстанавливается в одиночестве, в условиях постоянного группового взаимодействия могут истощаться быстрее экстравертов. Экстравертам, напротив, может требоваться более насыщенное социальное общение для поддержания тонуса. Учет личностных черт, мотивов и текущего психологического состояния каждого игрока позволяет дифферен-

цировать подход, предотвращая кризисы и максимизируя вклад каждого в общее дело [12].

Эмпирическое исследование факторов дестабилизации в женской команде ЦСКА: анализ проблемного поля

Чтобы проверить теоретические идеи о негативном влиянии изоляции и разработать конкретные рекомендации, было проведено исследование в женской спортивной команде ЦСКА. Основным способом сбора информации стали *полуструктурированные интервью* и серия глубинных бесед со спортсменками, которые проводили штатный психолог во время длительных учебно-тренировочных сборов и психологи МГУТУ им. К.Г. Разумовского в перерывах между турнирными сезонами команды. Цель этого этапа заключалась в том, чтобы выявить важные для спортсменок психологические трудности, возникающие в условиях ограниченного пространства и строгого режима.

Анализ высказываний спортсменок позволил выделить ключевые темы, отражающие специфику переживания изоляции в женском коллективе. Ниже перечислены трудности, с которыми ежедневно сталкиваются спортсменки данной группы.

1. *Дефицит личного пространства и размытие личных границ.* Наиболее часто вербализуемой проблемой стало отсутствие возможности для уединения. Спортсменки отмечали, что постоянное нахождение в поле зрения партнеров по команде и тренерского штаба приводит к ощущению «жизни под стеклянным колпаком». Это вызывает трудности с психологическим восстановлением, так как для многих (особенно для интровертов, чья энергия восстанавливается наедине с собой) отсутствие приватного пространства является мощным источником стресса. Как отмечает практикующий спортивный психолог Оксана Янковская, в спорте высших достижений «тело и психика работают как единая система», и игнорирование потребности в психологической безопасности неизбежно сказывается на общем состоянии и результативности [7].
2. *Хроническая усталость от социального круга и чувство одиночества.* Парадоксальным образом, постоянное нахождение в группе не исключает, а порой и провоцирует чувство одиночества. Спортсменки описывали состояние «усталости от одних и тех же лиц», когда даже позитивное общение перестает быть ресурсом и превращается в дополнительный раздражитель. Это явление коррелирует с описанным ранее феноменом

сенсорной и социальной монотонии, ведущей к эмоциональному истощению [13]. В таких условиях привычные механизмы «перезагрузки» через смену круга общения становятся недоступны, что усугубляет состояние психологического выгорания [2; 13].

3. Дефицит личного времени и субъективного контроля. Жесткая регламентация распорядка, при всей ее необходимости для тренировочного процесса, порождает ощущение тотальной несвободы. Фразы «много дел и никуда не отпускают» стали маркером снижения субъективного контроля (локуса контроля) над собственной жизнью. Это переживается особенно остро в подростковом и юношеском возрасте, для которого характерно стремление к автономии. Отсутствие возможности самостоятельно распоряжаться даже небольшими промежутками времени приводит к накоплению раздражения и может провоцировать скрытое или явное сопротивление требованиям тренерского штаба [12].

Выявленные проблемы легли в основу разработки комплексной программы психолого-педагогического сопровождения, направленной на минимизацию деструктивных эффектов изоляции и адресованной трем ключевым субъектам командного взаимодействия: самим спортсменкам, тренерскому составу и спортивному психологу.

Практические рекомендации по оптимизации психологического климата и профилактике деструктивных эффектов изоляции (на примере женской команды ЦСКА)

Представленные ниже рекомендации базируются на интеграции теоретических моделей (К. Левин, Б. Такмен) [10; 11], анализа практического опыта спортивных психологов [2; 5; 12; 13] и данных, полученных в ходе интервью и бесед со спортсменками ЦСКА.

Рекомендации для спортсменок: развитие навыков саморегуляции и самоподдержки. Для сохранения психологической устойчивости в условиях изоляции спортсменкам необходимо овладеть инструментами самостоятельной работы над своим состоянием. Основная цель — компенсировать дефицит личного пространства и времени через практики осознанности и самопомощи.

1. Визуализация и создание «личного убежища»

В условиях отсутствия физического пространства можно создавать его психологический аналог.

- Упражнение «Мое безопасное место» (адаптация методов визуализации в спорте, А.В. Родионов)

[14]. Ежедневно выделяйте 5–10 минут, чтобы в тишине (можно в наушниках) представить место, где вы чувствуете себя абсолютно спокойно и защищенно. Это может быть реальное воспоминание (комната, берег моря) или фантазийный образ. Важно задействовать все органы чувств в воображении: увидеть краски, услышать звуки, почувствовать запахи. Эта техника позволяет временно «выключиться» из стрессовой среды и восстановить ресурс.

- Ритуал «Личный час». Договоритесь внутри команды и с тренером о введении периода тишины (например, час после обеда), когда каждый имеет право побыть один, надев наушники, и общение с ним в это время сводится к минимуму.

2. Ведение дневника самонаблюдения

Структурирование переживаний помогает снизить эмоциональный накал и вернуть чувство контроля.

Техника «Анализ дня» (по Т. Огородовой). В конце дня письменно отвечайте на три вопроса: 1) Что у меня сегодня получилось лучше всего? (фиксация на успехе); 2) Что вызвало трудности и какие эмоции? (осознание проблемы); 3) Что я могу сделать завтра, чтобы чувствовать себя лучше? (переход к конструктивным действиям). Как подчеркивает Т. Огородова, «тренировка заканчивается только тогда, когда спортсмен смог сказать себе, что сегодня у меня получилось, а что нет» [12].

3. Практики заземления и управления эмоциями

Для купирования острых состояний раздражения или тревоги, возникающих от невозможности уединиться.

- Техника «Квадратное дыхание». Используется для быстрого успокоения нервной системы. На счет 4 делается вдох, на 4 — задержка дыхания, на 4 — выдох, на 4 — задержка. Повторить 5–10 раз [2; 5; 13].
- Упражнение «5-4-3-2-1» (копинг-стратегия при стрессе). При нарастании напряжения нужно найти и назвать: 5 предметов, которые вы видите вокруг; 4 звука, которые слышите; 3 ощущения, которые чувствует тело (например, «чувствую прохладу воздуха»); 2 запаха; 1 вкус. Это упражнение быстро возвращает человека в «здесь и сейчас», отвлекая от тревожных мыслей [2; 5; 13].

Рекомендации для тренерского состава: создание поддерживающей среды и гибкое управление. Тренер в условиях изоляции является ключевым архитектором психологического климата [3]. Его задача — найти баланс между требовательностью и эмпатией.

1. Коммуникация без оценок: «Принцип бутерброда» и «Я-высказывания»

Конструктивный диалог снижает уровень тревоги у спортсменов.

- Техника «Я-высказывания». Вместо «Ты постоянно опаздываешь и всех подводишь» (обвинение) рекомендуется говорить: «Я расстраиваюсь, когда нарушается распорядок, потому что это сбивает настрой всей команды. Давай подумаем, как помочь тебе все успевать». Это позволяет выразить эмоции без унижения личности собеседника, что особенно важно в женском коллективе [12].
- «Принцип бутерброда». Критика должна быть «упакована» между двумя позитивными сообщениями. Например: «Ты отлично отработала сегодня в защите (позитив). Но в атаке действовала немного поспешно, давай разберем этот момент (конструктив). В целом, я вижу твой прогресс и настрой, продолжай в том же духе (позитив)» [3].

2. Разнообразие деятельности как профилактика монотонии

Следует вносить элементы новизны в рутинный быт сбора.

- Тематические вечера и командные игры. Организация совместного просмотра фильмов с обсуждением, интеллектуальных викторин (квизов), настольных игр. Это переключает внимание спортсменок с внутренних конфликтов на позитивное командное взаимодействие [3].
- Использование социально-психологических игр. Например, игра «Лепешка», направленная на развитие навыков коммуникации и договороспособности, где игроки учатся просить и договариваться в безопасной игровой среде, что снижает общий уровень конфликтности [2].

3. Индивидуализация подхода

Учитывать, что экстраверты и интроверты по-разному переживают изоляцию. Тренеру важно поощрять создание условий для уединения (например, разрешать проводить свободное время не в общей комнате, а в спальне), особенно для игроков-интровертов, которым постоянное общение дает не заряд бодрости, а истощение. Как отмечает Г.Д. Горбунов, задача тренера — выйти за рамки «дрессировщика» и стать «социальным инженером» [3].

Рекомендации для спортивного психолога на базе ЦСКА: инструменты групповой и индивидуальной работы

Психолог выступает ключевым модератором процессов, выявленных в ходе диагностики.

1. Групповые занятия: укрепление сплоченности и работа с границами

- Тренинг «Мы и Они» (на основе теории социальной идентичности А. Тэшфела и Дж. Тернера) [7; 11]. Проведение упражнений, направленных на осознание общности команды и здоровое противопоставление внешнему миру, но без гипертрофии этого чувства. Важно подчеркнуть уникальность и силу команды, не демонизируя окружение.
- Арт-терапевтическая сессия «Наш общий мир». Совместное создание большого рисунка или коллажа на тему «Наша команда через 10 лет» или «Что нас объединяет». Творческая деятельность, по мнению специалистов, помогает снизить уровень стресса и найти альтернативные способы самовыражения, что особенно актуально при дефиците личного времени [4; 13]. Это позволяет вывести скрытые переживания в безопасное русло.

2. Индивидуальное сопровождение: работа с личными границами и эмоциональным состоянием

- Консультирование по итогам диагностики. Обсуждение со спортсменкой результатов тестов и наблюдений, помощь в осознании своих индивидуальных особенностей (например, уровня интроверсии) и выработка совместных способов защиты от перегрузок [12].
- Обучение навыкам асертивности. Проведение индивидуальных бесед, направленных на формирование умения экологично отстаивать свои личные границы. Например, обучение техникам вежливого, но твердого отказа, когда необходимо побыть одной: «Мне очень нужно 15 минут побыть в тишине, чтобы восстановиться, потом я с удовольствием к вам присоединюсь».
- Работа с эмоциональным выгоранием. Использование техник когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для работы с иррациональными убеждениями («Я должна быть всегда лучшей», «Я не имею права на слабость»), которые в условиях стресса изоляции усугубляют состояние спортсменок [2; 12].

Системное применение данных рекомендаций, по нашему мнению, позволит трансформировать изоляцию из фактора риска в среду для личностного и командного роста, где потребности отдельных спортсменок не будут вступать в острый конфликт с необходимостью выполнения всех необходимых требований для достижения спортивного результата.

Заключение

Проведенный анализ теоретико-эмпирического исследования позволяет утверждать, что изоляция в спортивной практике является одним из наиболее

мощных и неоднозначных факторов групповой динамики. Ее влияние нельзя трактовать линейно — она не является ни панацеей, ни гарантированным злом. Изоляция выступает как нейтральный, но высокоэнергетичный инструмент, конечный эффект которого целиком и полностью зависит от двух переменных: исходного состояния психологического климата и уровня развития команды, и грамотности тренерского штаба, управляющего процессом.

По своей сути, изоляция играет роль социального катализатора и усилителя. Вырывая команду из привычного контекста и помещая ее в замкнутое пространство, она многократно ускоряет все внутренние процессы. Как показано в работе, это ускорение может привести команду к качественному скачку: к стремительному укреплению сплоченности, кристаллизации ролевой структуры и мобилизации на основе «эффекта осажденной крепости». Однако та же самая динамика с равной силой обостряет латентные конфликты, ускоряет эмоциональное выгорание и может привести к подавлению индивидуальности и расколу коллектива. Таким образом, изоляция не создает новую реальность, а предельно обнажает и усиливает уже существующие в группе тенденции.

Этот факт коренным образом меняет требования к современному тренеру. Успешное использование изоляции требует выхода за рамки узкой спортивной специализации и развития высокой социально-психологической компетентности. Тренеру необходимо эволюционировать от роли дрессировщика, управляющего исключительно физической подготовкой

и техникой, к роли архитектора среды и социального инженера [3]. Его задача — не просто изолировать команду, а спроектировать внутри этой изоляции такую психологическую, коммуникативную и досуговую среду, которая будет направлять усиленную групповую динамику в конструктивное русло. Для этого требуется навык диагностики, эмоциональный интеллект, умение слушать и гибко управлять групповыми процессами.

Важно осознавать, что в современную цифровую эпоху классическая, тотальная физическая изоляция становится все менее возможной и, возможно, менее эффективной. Наличие смартфонов и постоянный доступ в социальные сети создают «цифровые окна» во внешний мир. Поэтому акцент смещается с задачи физического отсечения на более сложную задачу создания внутренней, смысловой и эмоциональной среды, которая была бы настолько приятательной, ценностно-наполненной и значимой для спортсменов, что добровольно минимизировала бы их внимание к внешним информационным потокам. Команда должна «закрываться» не столько от мира, сколько внутри своего общего дела.

В итоге изоляция остается незаменимым, но требующим высочайшей ответственности инструментом в арсенале спортивного менеджмента. Ее осознанное и профессиональное применение, основанное на понимании законов групповой динамики, позволяет не просто готовить команды к соревнованиям, но и формировать те самые сплоченные коллективы, чья сила оказывается больше суммы талантов отдельных игроков.

Литература

1. Анцупов А.Я. Конфликтология [Текст]: учебник для вузов / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. — М.: ЮНИТИ, 2000. — 551 с. — URL: <https://sdo.mgaps.ru/books/KP1/M11/file/1.pdf> (дата обращения: 02.03.2026).
2. Бочавер К.А. К вопросу о феномене групповой сплоченности в спорте: анализ методологических подходов [Текст] / К.А. Бочавер, А.О. Савинкина // Социология власти. — 2018. — № 2. — С. 137–156. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-fenomene-grupповoy-splochnosti-v-sporte-analiz-metodologicheskikh-podhodov> (дата обращения: 02.03.2026).
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст]: учеб. пособие / Г.Д. Горбунов. — 4-е изд., испр. и доп. — М.: Советский спорт, 2012. — 312 с. — URL: https://psv4.userapi.com/s/v1/d/HtBxbjLQgddFN6IsTVRbQImbl5Z2KzwebidDfAzI2f5KSc-qM10YLtFOTNxmVtGuBOIYBU15B56_8c1tF-0th09C7zzYgzT9RNnP44svOFpTVSn/Psikhopedagogika_Gorbunov.pdf (дата обращения: 02.03.2026).
4. Горская Г.Б. Динамика регуляции психической устойчивости команды на протяжении соревновательного сезона [Текст] / Г.Б. Горская, В.Г. Дыдарь // Общество: социология, психология, педагогика. — 2017. — № 8. — С. 89–101. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-regulyatsii-psihicheskoy-ustoychivosti-komandy-na-protyazhenii-sorevnovatel'nogo-sezona> (дата обращения: 02.03.2026).
5. Ельцина Е.Н. Развитие навыков саморегуляции у подростков спортсменов [Электронный ресурс]: выпускная квалификационная работа бакалавра / Е.Н. Ельцина; науч. рук. Е.Н. Григорян; Уральский государственный педагогический университет. — Екатеринбург, 2018. — 68 с. — URL: <https://elar.uspu.ru/handle/ru-uspu/63385> (дата обращения: 02.03.2026).
6. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Текст]: монография / Р.М. Загайнов. — М.: Советский спорт, 2010. — 232 с. — URL: https://vk.com/doc89820209_469924365?hash=50nYQd38z4joliBSPDA0WV k9tjPaylJmK7S376GDYIz&dl=wsMQKVsrnv7wlCYWZeGv06tW7pTpztv7I9THtveRMI8 (дата обращения: 02.03.2026).
7. Ильин Е.П. Психология спорта [Текст]: учебник для вузов / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2020. — Раздел 4.3: «Формирование и развитие спортивной команды». — URL: https://www.sport-shkola.ru/htmlimages/file/%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%98%D0%AF%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%A2%D0%90%20%D0%95_%20

%D0%98%D0%9B%D0%AC%D0%98%D0%9D.pdf (дата обращения: 02.03.2026).

8. Карпова Е.А. Перспективы формирования и развития групп: ролевой подход [Текст] / Е.А. Карпова, М.Ф. Воронина // Социология и право. — 2016. — № 2. — С. 45–53. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-formirovaniya-i-razvitiya-grupp-rolevoy-podhod> (дата обращения: 02.03.2026).
9. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте [Текст] / Б.Дж. Кретти; пер. с англ.; под общ. ред. В.И. Сивакова. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 288 с. — URL: https://psv4.userapi.com/s/v1/d/1h7d50uK9ucHV3cdXq_SOYfCwZHnccaNhBMjMNySkZjV_7Y6A8lo0cGHBHcnQT9Q6TcdaXuWfGjLO1cwRAKEHfBiXeLeh5M6BKhsAAH2Sa1_1w9TnEXleA/Braynet_Dzh_Kretti_Psikhologia_v_sovremennom_sporte.pdf (дата обращения: 02.03.2026).
10. Левин К. Теория поля в социальных науках [Текст] / К. Левин; пер. с англ. — СПб.: Речь, 2000. — 368 с. — URL: https://psv4.userapi.com/s/v1/d/1CyM4pA7Rg-k0nLA5EOtGSK2qB0EtiHhxHausmepmILmp_hftf19-cptjplugHI06FLNjq5WbaU7QLQQmh0hIks8jm54ydD7ccCONcyrN7FWH8u_XRjKSA/Levin_K_-_Teoria_polya_v_sotsialnykh_naukakh.pdf (дата обращения: 02.03.2026).
11. Модель групповой динамики Брюса Такмана [Электронный ресурс] // KeyToMe. — URL: https://keytome.ru/tuckman_model (дата обращения: 02.03.2026).
12. Николаев А.Н. Практическая спортивная психология: учеб. пособие [Электронный ресурс]. — М.: Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 170 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126948.html> (дата обращения: 02.03.2026).
13. Попова Т.А. Профилактика выгорания в спортивной деятельности [Текст] / Т.А. Попова, Г.Б. Горская // Вест-

ник науки. — 2022. — № 4. — С. 112–118. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-vygoraniya-v-sportivnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 02.03.2026).

14. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / А.В. Родионов. — М.: Академия, 2013. — 192 с. — URL: https://vk.com/wall-160025531_473 (дата обращения: 02.03.2026).
15. Феоктистова С.В. Психология [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.В. Феоктистова, Т.Ю. Маринова, Н.Н. Васильева. — М.: Академия, 2009. — 240 с. — URL: https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_20206.pdf (дата обращения: 02.03.2026).
16. Шишов С.Е. Основные направления развития профессионального образования в условиях цифровизации [Текст] / С.Е. Шишов, В.А. Кальней, Е.Г. Ряхимова // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. — 2025. — Т. 14. — № 2. — С. 56–61.
17. Юлина Г.Н. Интеграция персонализированного и адаптивного подходов в современной образовательной практике [Текст] / Г.Н. Юлина, П.Ш. Алиева // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. — 2024. — Т. 13. — № 4. — С. 36–41.

Ресурсы для поиска актуальных материалов:

1. Научная электронная библиотека eLibrary.ru (<https://elibrary.ru>)
2. Научная электронная библиотека CyberLeninka (<https://cyberleninka.ru>)
3. База данных научных статей PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>)
6. Zagaynov R.M. Krizisnye situatsii v sporte i psikhologiya ikh preodoleniya: monografiya. Moskva: Sovetskiy sport, 2010. 232 s. URL: https://vk.com/doc89820209_469924365?hash=50nYQd38z4jo1iBSPDA0WVvk9tjPay-1JmK7S376GDYIz&dl=wsMQKVsrmv7w1CYWZe-Gv06tW7pTpztv7I9THtveRMI8 (дата обращения: 02.03.2026).
7. Ilin E.P. Psikhologiya sporta: uchebnik dlya vuzov. SPb.: Piter, 2020. Razdel 4.3: «Formirovanie i razvitie sportivnoy komandy». URL: https://www.sport-shkola.ru/htmlimages/file/%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%98%D0%AF%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%A2%D0%90%20%D0%95_%20%D0%98%D0%9B%D0%AC%D0%98%D0%9D.pdf (дата обращения: 02.03.2026).
8. Karpova E.A. Perspektivy formirovaniya i razvitiya grupp: rolevoy podkhod [Текст] / Е.А. Карпова, М.Ф. Воронина // Социология и право. 2016. № 2. С. 45–53. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-formirovaniya-i-razvitiya-grupp-rolevoy-podhod> (дата обращения: 02.03.2026).
9. Kretti B.Dzh. Psikhologiya v sovremennom sporte; per. s angl.; pod obshch. red. V.I. Sivakova. M.: Fizkultura i sport, 1978. 288 s. URL: https://psv4.userapi.com/s/v1/d/1h7d50uK9ucHV3cdXq_SOYfCwZHnccaNhBMjMNySkZjV_7Y6A8lo0cGHBHcnQT9Q6TcdaXuWfGjLO1cwRAKEHfBiXeLeh5M6BKhsAAH2Sa1_1w9TnEXleA/Braynet_Dzh_Kretti_Psikhologia_v_sovremennom_sporte.pdf (дата обращения: 02.03.2026).
10. Levin K. Teoriya polya v sotsialnykh naukakh; per. s angl. SPb.: Rech, 2000. 368 s. URL: https://psv4.userapi.com/s/v1/d/1CyM4pA7Rg-k0nLA5EOtGSK2qB0EtiHhxHausmepmILmp_hftf19-cptjplugHI06FLNjq5WbaU7QLQQmh0hIks8jm54ydD7ccCONcyrN7FWH8u_XRjKSA/Levin_K_-_Te

References

1. Antsupov A.Ya. Konfliktologiya: uchebnik dlya vuzov [Текст] / A.Ya. Antsupov, A.I. Shipilov. M.: YuNITI, 2000. 551 s. URL: <https://sdo.mgaps.ru/books/KP1/M11/file/1.pdf> (дата обращения: 02.03.2026).
2. Bochaver K.A. K voprosu o fenomene gruppovoy splochnosti v sporte: analiz metodologicheskikh podkhodov [Текст] / K.A. Bochaver, A.O. Savinkina // Sotsiologiya vlasti. 2018. № 2. S. 137–156. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-fenomene-gruppovoy-splochnosti-v-sporte-analiz-metodologicheskikh-podkhodov> (дата обращения: 02.03.2026).
3. Gorbunov G.D. Psikhopedagogika sporta: uchebnoe posobie. 4-e izd., ispr. i dop. M.: Sovetskiy sport, 2012. 312 s. URL: https://psv4.userapi.com/s/v1/d/HtBxbjLQgddFN-61sTVRbQImbl15Z2KzwebDfAz12f5KSc-qM10YLTfOT-NxMvTGUBO1YBU15B56_8c1tF-0th09C7zzYgzT9RN-nP44svOFpTVSn/Psikhopedagogika_Gorbunov.pdf (дата обращения: 02.03.2026).
4. Gorskaya G.B. Dinamika regulyatsii psikhicheskoy ustoychivosti komandy na protyazhenii sorevnovatel'nogo sezona [Текст] / G.B. Gorskaya, V.G. Dydar // Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika. 2017. № 8. S. 89–101. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-regulyatsii-psihicheskoy-ustoychivosti-komandy-na-protyazhenii-sorevnovatel'nogo-sezona> (дата обращения: 02.03.2026).
5. Eltsina E.N. Razvitie navykov samoregulyatsii u podrostkov sportsmenov [Elektronnyy resurs]: vypusknaya kvalifikatsionnaya rabota bakalavra; nauch. ruk. E.N. Grigoryan; Ural'skiy gosudarstvennyy pedagogicheskiy universitet. Ekaterinburg, 2018. 68 s. URL: <https://elar.uspu.ru/handle/ru-uspu/63385> (дата обращения: 02.03.2026).

- oria_polya_v_sotsialnykh_naukakh.pdf (data obrashcheniya: 02.03.2026).
11. Model gruppovoy dinamiki Bryusa Takmana [Elektronnyy resurs] // KeyToMe. URL: https://keytome.ru/tuckman_model (data obrashcheniya: 02.03.2026).
 12. Nikolaev A.N. Prakticheskaya sportivnaya psikhologiya: uchebnoe posobie [Elektronnyy resurs]. M.: Ay Pi Ar Media, 2022. 170 s. URL: <https://www.iprbookshop.ru/126948.html> (data obrashcheniya: 02.03.2026).
 13. Popova T.A. Profilaktika vygoraniya v sportivnoy deyatel'nosti [Tekst] / T.A. Popova, G.B. Gorskaya // Vestnik nauki. 2022. № 4. S. 112–118. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-vygoraniya-v-sportivnoy-deyatelnosti> (data obrashcheniya: 02.03.2026).
 14. Rodionov A.V. Psikhologiya fizicheskoy kultury i sporta : uchebnik dlya stud. uchrezhdeniy vyssh. prof. obrazovaniya. — Moskva : Akademiya, 2013. 192 s. URL: https://vk.com/wall-160025531_473 (data obrashcheniya: 02.03.2026).
 15. Feoktistova, S. V. Psikhologiya: uchebnoe posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy [Tekst] / S.V. Feoktistova, T.Yu. Mar'ina, N.N. Vasileva. M.: Akademiya, 2009. 240 s. URL: https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_20206.pdf (data obrashcheniya: 02.03.2026).
 16. Shishov S.E. Osnovnye napravleniya razvitiya professional'nogo obrazovaniya v usloviyakh tsifrovizatsii [Tekst] / S.E. Shishov, V.A. Kalney, E. G. Ryakhimova // Nauchnye issledovaniya i razrabotki. Sotsialno-gumanitarnye issledovaniya i tekhnologii. 2025. T. 14. № 2. S. 56–61.
 17. Yulina G.N. Integratsiya personalizirovannogo i adaptivnogo podkhodov v sovremennoy obrazovatel'noy praktike [Tekst] / G.N. Yulina, P.Sh. Alieva // Nauchnye issledovaniya i razrabotki. Sotsialno-gumanitarnye issledovaniya i tekhnologii. 2024. T. 13. № 4. S. 36–41.
- Internet-resursy dlya poiska aktual'nykh materialov:**
1. Nauchnaya elektron'naya biblioteka eLibrary.ru (<https://elibrary.ru>)
 2. Nauchnaya elektron'naya biblioteka CyberLeninka (<https://cyberleninka.ru>)
 3. Baza dannykh nauchnykh statej PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>)