

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Евгения Николаевна Шпитальная  
доцент кафедры спортивных игр СГУ имени Н.Г. Чернышевского  
[shpitalnaya46@mail.ru](mailto:shpitalnaya46@mail.ru)

**Аннотация:** Психологическая подготовленность игроков должна, во многом, определяться режимом тренировки, т.е. рационально соотносить не только работу и отдых (в физическом смысле), но и само напряжения и релаксацию (в психологическом смысле). Выполнение таких психологических условий будет, несомненно, способствовать, помимо всего прочего, увеличением сыгранности команды. В этом мы видим огромную роль тренера, который должен знать, как создать хороший психологический климат в команде, как увязывать напряженные моменты тренировки с моментами психологического расслабления, снятия напряжения, как психологически настроить своих учеников на победу, на успех в соревнованиях.

**Ключевые слова:** психолог-педагог, психологические принципы, спортивный психолог-профессионал, спортсмены.

## PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS

E. N. Shpitalnaya  
associate professor of the Department of Sport Games, Saratov State University  
[shpitalnaya46@mail.ru](mailto:shpitalnaya46@mail.ru)

**Abstract:** The psychological preparation of players should be largely determined by the training regime-rationally correlate not only work and rest (in the physical sense), but also the tension and relaxation itself (in the psychological sense). The fulfillment of such psychological conditions also helps to increase the teamwork of the team. In this we see a huge role for the coach, who must know how to create a good psychological climate in the team, how to link the tense moments of training with moments of psychological relaxation, how to psychological set up the students to win.

**Keyword:** psychologist-teacher, psychological principles, sports psychologist-professional, athletes.

Чтобы воспитать хорошего спортсмена или подготовить классную команду, необходим высочайший профессионализм не только в тренировочном и соревновательном процессе, но и в мельчайших деталях спортивного мастерства. Одной из таких важнейших деталей, бесспорно, является психологическая подготовка. Мы можем говорить о подготовке любой команды (включая нашу студенческую команду по волейболу), которая имеет свои, присущие ей, потенциальные психические возможности. Но нельзя говорить о сумме возможностей всех игроков команды, так как каждая команда имеет не

только свой характер, свой темперамент, но и свое отношение к сопернику. Поэтому мы считаем, что психологическая подготовка является составной частью всего тренировочного, да и соревновательного процесса.

Известно, что рекорды и победы в соревнованиях даются спортсменам нелегко и готовятся они в течение многих месяцев и лет напряженного труда. Спортсмены часто тренируются по 2-3 раза в день и именно качество тренировок (а это и продолжительность, и интенсивность нагрузки!) определяет успешность подготовки спортсмена к будущим успехам. Становится все более очевидным, что нельзя просто увеличить тренировочные нагрузки, чтобы победить в соревнованиях любого ранга, здесь должен быть представлен комплексный план работы, в котором сочетались бы все виды подготовки: общефизическая, технико-тактическая, специальная и психологическая. К сожалению, есть такие тренеры, стремящиеся любой «ценой» выиграть соревнования и проводящие тренировки с большим объемом нагрузки, нанося тем самым огромный вред спортсмену. Но, можно не сомневаться в бесспорной правоте истины: квалифицированный тренер-профессионал сумеет правильно распределить объем нагрузки на разных этапах подготовки.

Качество тренировочного процесса, в первую очередь, определяется соблюдением дидактических принципов, основанных на психологических и физиологических исследованиях закономерностей реагирования спортсмена на свой организм:

Во-первых, прежде всего, спортсмен должен знать свои задачи на тренировках и соревнованиях, а также меру своей ответственности за проигрыш или победу в различных играх;

Во-вторых, каждый спортсмен должен, бесспорно, реально оценивать свои успехи, уметь анализировать причины своих неудач и всей команды, что позволит ему избавиться и от излишней самоуверенности и от необоснованного разочарования;

В-третьих, спортсмен должен с пониманием и осмысленно относиться к тем задачам, которые ставит перед ним тренер, так как, если игрок не

контролирует выполняемые действия, не осознает свои ошибки, не ищет путей их устранения, не имеет представления об общих закономерностях функциональной и психологической подготовки, то обучение будет достаточно трудным.

Сознательное отношение к тренировочному процессу нельзя выработать быстро - это процесс постепенный и длительный (иногда в течение всей спортивной жизни!). Спортсмен должен понимать не только смысл каждого упражнения, но и то, что оно даст для последующей соревновательной деятельности. Роль тренера - помочь спортсмену в формировании «мостов понимания» между конкретными упражнениями и целостным движением или деятельностью, в которой ему придется участвовать. Если спортсмен эти правила игнорирует в связи с тем, что он и так все прекрасно знает, как выполнить то или иное упражнение, то это может сделать тренировочное занятие менее эффективным. Правда, есть такой момент и это нельзя забывать, что многие опытные спортсмены могут делать полезные поправки в занятия на том основании, что хорошо знают свои индивидуальные особенности, двигательные способности, являются, в какой-то мере, помощниками тренера. Он должен внимательно выслушивать такие поправки, а взамен получать полную самоотдачу спортсмена на тренировках.

Все задачи в тренировочном процессе, в большей мере, зависят не столько от активности спортсменов, от потребности в двигательной деятельности, сколько от понимания необходимости выполнения запланированных тренировочных нагрузок, а без них, и мы это прекрасно понимаем, невозможно достичь высокого спортивного результата.

Большое влияние на активность спортсменов в тренировочном процессе играет их удовлетворенность тренировками: это хорошие условия и содержание занятий, это взаимоотношение с игроками и тренерским составом. Чем опытнее спортсмен, тем правильнее дается им оценка удовлетворенности по этим параметрам, так как главное - это конечный результат. Правда, иногда, сохраняющаяся длительное время такая удовлетворенность может привести к

благодарности, самоуспокоенности и к снижению активности спортсмена. Тренер должен давать возможность спортсменам реализовывать свою потребность в двигательной активности, например, большим числом повторений упражнений. Поэтому, при выполнении общеразвивающих упражнений ему не надо объявлять число повторений, которое будет одинаково для всех, а отсчитывать интервалы времени, в течение которого каждый из спортсменов выполняет упражнение в темпе, соответствующим его возможностям.

На тренировках спортсмены, особенно совсем юные, должны получать удовольствие, но нельзя тренировочное занятие превращать в развлекательный процесс, так как это не столько веселье, сколько достаточно тяжелый труд. К.Д. Ушинский писал, что на занятиях «должна царствовать серьезность, допускающая шутку, но не превращающая всего дела в шутку». Основным источником удовлетворения для спортсменов должен быть сам процесс проведения тренировочных занятий, который связан и с освоением нового материала, и с преодолением усталости, и с ростом психомоторных качеств (выносливости, мышечной силы, координированности движений).

Но есть и другие факторы, повышающие эмоциональность занятий. Это поведение тренера, его собранность, краткость, четкость команд, бодрость тона его речи, естественно, без ненужного крика. Все эти моменты должны настраивать спортсменов на деловой ритм тренировочного занятия, а если тренер суетлив, слишком эмоционально возбужден, чем-то недоволен, то это приведет к неорганизованной активности на занятиях.

Успехи спортсмена в любых соревнованиях надо сравнивать с его прошлыми результатами, а не с успехами других. Юному спортсмену очень приятна публичная похвала, а вот публичное порицание, не по делу сказанное, может иметь отрицательное воздействие и высказывать его надо по поводу какого-то действия, а не по личности спортсмена.

Некоторые тренеры, а чаще всего учителя физической культуры за малейшее нарушение дисциплины на занятиях или за опоздание дают дополнительные физические нагрузки, например, 10 кругов бега, 50-100

приседаний, 30 раз отжаться и т.д., иногда без разминки или в конце занятий. Это просто недопустимо, так как, во-первых, теряется интерес к физическим нагрузкам, во-вторых, дополнительная физическая нагрузка без разминки или после нагрузки воспринимается не только как наказание, но просто нежелательна для молодого организма и связывается с негативными эмоциями, а надо, чтобы занятие вызывало положительные эмоции.

Чтобы повысить качество тренировочного процесса тренер должен разнообразить средства и методы проведения занятий. По мнению П.Ф. Лесгафта «всякая однообразная деятельность утомляет, угнетает молодого человека и убивает в нем всякую самостоятельность». Важно отметить, что у некоторых молодых спортсменов нет нужной собранности (опаздывают на тренировки, небрежно одеваются в тренировочную форму, пререкаются в ответ на замечания по делу и т.д.). Подобные «мелочи» очень точно диагностируют качество воспитания спортсменов и уровень их профессионализма. Для того, чтобы в команде улучшилась внутренняя дисциплина, опытные спортсмены (прежде всего!) должны строже относиться к самим себе и к молодым. Только тогда повысится собранность команды и к предстоящим тренировкам, и к играм. И ещё - необходимо подготовить спортсменов к возможной, даже после победы, критике со стороны тренера. Победить - это очень хорошо, однако перед очередной серьезной игрой победа может выступить в роли помехи, как своего рода психологического барьера перед мобилизацией спортсмена на очередной «бой».

При овладении знаниями и умениями надо руководствоваться понятием - от простого к сложному. Известно, что мера трудности упражнения не только объективна, но и субъективна и зависит от многих факторов - физиологических, биомеханических, психологических. Но если мы будем исходить только из биомеханической структуры физических упражнений, то получим неправильное или неверное заключение о трудности того или иного задания для спортсменов.

Например, казалось бы, легко согнуть мизинец на руке. Однако, многие не могут этого сделать, не согнув одновременно и другие фаланги пальцев. Значит

дело в координационной подготовленности или неподготовленности людей для выполнения того или иного упражнения, а движения, координационно совпадающие с естественными двигательными актами человека, осваиваются легко и расцениваются как легкие (Е.П. Ильин).

Трудным будет считаться упражнение, которое вызывает у спортсмена боязнь и, соответственно, выполнение упражнения на высоком гимнастическом бревне может быть расценено как более трудное, чем на низком бревне, а неуверенность в себе повышает субъективную трудность физического упражнения. Конечно, сначала при изучении физического упражнения и при возникновении субъективной трудности целесообразно упростить упражнение, но здесь важно не впасть в другую крайность - когда задание станет неинтересным и приведет к снижению эмоционального тонуса и целеустремленности спортсменов (вот где важна психологическая подготовка!).

В процессе обучения и совершенствования тренер должен проявлять заинтересованность в успехах своих воспитанников и реализовывать данный принцип различными путями:

- показывать всем своим видом и репликами, что видит старание спортсмена;

- вовремя и по делу делать замечания о том, где были допущены ошибки, так как без них спортсмен (особенно юный) не сможет составить правильный образ в освоении двигательного навыка;

- поощрять за правильность выполнения, что формирует у спортсмена желание тренироваться и дает понять, что не надо бояться никаких трудностей;

- продумывать план занятий и не только в том, «**что** он предложит своим ученикам, а **как** это будет выглядеть в выразительном виде» (В.И., Страхов 2006).

- очень важна психологическая подготовка тренера, т.к. именно в спортивных играх он активно участвует в управлении соревновательной деятельностью спортсменов. Основные средства психической регуляции и у спортсмена, и у тренера совпадают, поэтому наставник почти также

настраивается на игру, как и спортсмен.

Необходимо выстроить такой план тренировочного занятия, который бы учитывал индивидуальные (психологические и физиологические) особенности спортсмена для наибольшего развития у него физических качеств и приобретения знаний и навыков. Необходимость соблюдения такого принципа обусловлена различным уровнем обученности и тренированности спортсменов, индивидуально-типическими и личностными особенностями спортсменов, которые приводят к различному реагированию на тренировочные нагрузки.

Подготовка спортсменов проходит по разным направлениям, но порой недостаток силы воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок. При регулярной психодиагностике и активном участии психолога (хотя сам тренер может быть и педагогом, и психологом!) в тренировочном процессе становится возможным учет индивидуальных особенностей спортсмена и развитие необходимых для победы качеств и умений. Но ведь жизнь не стоит на месте и достижения в спорте сейчас намного выше тех, которые были 10-15 лет назад. И чтобы спортсмен был большим профессионалом во всех деталях спортивного совершенствования, все-таки необходим спортивный психолог-профессионал (хотя бы в виде консультаций) в помощь тренеру-практиканту.

В большом спорте нередко выдающийся спортсмен является обладателем уникальных способностей, на проявлении которых основывается вся его соревновательная деятельность, а иногда тактика его команды. На наш взгляд, своевременное определение особенностей деятельности, разработки индивидуального плана развития, стратегии предсоревновательного и соревновательного поведения – все это область деятельности тренера и спортивного психолога.

История спорта знает немало примеров, когда вовремя сказанное тренером слово, взятый перерыв, благодарный жест и т.п. решали судьбу упорного противоборства. В спорте для такой деятельности есть специальное название - секундирование, которое пришло из далекого прошлого. Ю.Я. Киселев

(профессор, спортивный психолог) так высказался по этому поводу: «Хороший тренер чувствует, что, когда и как надо сказать спортсмену». Поэтому современный тренер - это именно тот человек, который может самостоятельно или с помощью спортивного психолога, а также авторитетного, опытного капитана команды оказать решающее воздействие на психику спортсмена. Например, эмоциональное состояние волейболиста в процессе игры меняется в зависимости от хода поединка и порой доходит до стадии аффекта или полной апатии, что ведет к снижению качества выполнения технических приемов и тактических действий. Кстати, канадский психолог Б. Огилви так определил признаки стойкости характера, в частности у лучших волейболистов: «Спортсмен может вынести грубое обращение, способен сильно не расстраиваться в случае проигрыша, плохой игры и резкого с ним обращения, может правильно воспринимать критику и не нуждается в особой поддержке со стороны тренера». И это, естественно, т.к. определенному складу людей соответствуют определенные реакции на то или иное действие, это можно отнести и к характеру, и к темпераменту. Важная профессиональная связь между тренером и игроком, тренером и командой является неотъемлемой частью и тренировочного процесса, и соревновательной деятельности, так как есть процесс взаимодействия - «тренер – спортсмен - команда» [1]. С уверенностью можно сказать, что если тренер под процессом тренировки понимает лишь объем нагрузки, обязательный для ученика, то он работает со своим учеником только на уровне его организма. Тогда, к сожалению, личность спортсмена, которая кроме нагрузки не получает никакого дальнейшего развития, восстанет (рано или поздно!) против тренера. Достижения в спорте столь значительны, что нередко при равенстве сил нескольких лидеров решающими факторами в достижении победы становятся высочайшая волевая подготовленность, большая закаленность психики. Хочется привести еще один пример, показывающий, что такое настоящий «боец» на поле. Капитан сборной ФРГ по футболу (в далекие 90-е годы) считал, что «футболист на поле – как актер на сцене, играющий только одну драму: драму борьбы над соперником. Да, дома тяжело болеет ребенок, есть

какие-то переживания, но если вышел на поле, то, будь добр, играй. И играй хорошо. Такова спортивная жизнь – забыть ничего нельзя, но победа нужна и команде, и твоим близким людям» [2].

В заключение хочется заметить, что в практической работе нет шаблона и чисто механических приемов. В каждом спортсмене нужно видеть неповторимую личность и все задачи решать через уважение к этой личности, каждый раз отыскивать и выявлять скрытые в ней резервы, а это и есть, на наш взгляд, первый шаг к успеху в борьбе за мобилизацию и концентрацию сил.

Все, что было сказано выше, это только канва, показывающая практические пути по индивидуализации психологической подготовки спортсмена. А в жизни должно быть так – сколько спортсменов, столько и индивидуальных систем подготовки.

#### **Библиографический список**

1. Шпитальная Е.Н. Психологический анализ основных компонентов игры в волейбол // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе: сборник научных трудов. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2019, с.164-169.
2. Загайнов Р.М. Психолог в команде: Из дневника психолога. М.: Физкультура и спорт, 1984, стр.70-79