

Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 156-160.
Physical Culture and Health. 2022, 84 (4), 156-160.

Научная статья
УДК 796.015
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_156

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ



Сергей Игоревич Горелкин ¹, Алексей Алексеевич Коник ²,
Кристина Константиновна Крупенникова ³, Алексей Александрович Иваненко ⁴

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина ^{1, 2, 3}
Белгород, Россия
Белгородский государственный институт искусств и культуры ⁴
Белгород, Россия

¹ Преподаватель кафедры физической подготовки
тел.: +7(930)087-09-55, e-mail: serzhkot183@gmail.com
ORCID 0000-0002-2304-1900

² Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки
тел.: 7(920)566-60-67, e-mail: 89205666067@mail.ru
ORCID 0000-0003-4563-3509

³ Курсант 3 курса факультета подготовки дознавателей
ORCID 0000-0002-8896-9646
тел.: +7(904)089-36-83, e-mail: krupennikovakristina@yandex.ru

⁴ Ассистент кафедры общегуманитарных дисциплин
тел.: +7(980)527-00-17, e-mail: ivko.14@mail.ru
ORCID 0000-0002-5044-6129

Аннотация. В современном спорте одной из важнейших задач является повышение функционального ресурса спортсмена посредством согласования всех систем организма, в том числе увеличение управления психологическим фактором. Психологические особенности тренировочного процесса, закономерности, причины и динамика психологических состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. В статье представлены содержание и значение психологического тренинга в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Целью психологического тренинга при подготовке спортсменов является создание психологических предпосылок для реализации спортсменами своей подготовленности и демонстрации личных рекордов. Существенным в анализе психологического тренинга является то, что его реализация представляет собой новый уровень индивидуальной и социальной рефлексии. Это способствует осознанию спортсменами того, что они могут самостоятельно и эффективно регулировать свои психические процессы, формировать желательные свойства и качества, влияющие на результат в соревновании. Данная статья содержит результаты проведенного анкетирования среди спортсменов высокой квалификации на предмет их осведомленности в области психологической подготовки, её составляющих компонентов в тренировочном процессе. На основе полученных результатов авторы исследования предприняли попытку по подбору первичных рекомендаций для спортсменов и тренеров, направленных на регуляцию психологического состояния во время подготовительного периода, приведение организма в состояние боевой готовности для достижения поставленных целей.

Ключевые слова: психологический тренинг, спортивная квалификация, спортивный психолог, упражнения, спорт, фигурное катание, психологический фактор, психологическое состояние.

Для цитирования: Психологические тренинги в системе подготовки спортсменов высокой квалификации / С. И. Горелкин, А. А. Коник, К. К. Крупенникова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 4. С. 156-160. DOI: 1047438-1999-3455_2022_4_156.

Введение

Не так давно тренеры подошли к формированию сопутствующего спортивному результату психологиче-

ского поведения спортсмена интуитивно, в силу своих личностных качеств и навыков, теперь же организация психологической подготовки спортсменов является задачей спортивных психологов, разрабатывающих для этого различные психологические тренинги. Отсутствие программ психологического тренинга при подго-

© Горелкин С.И., Коник А.А., Крупенникова К.К., Иваненко А.А., 2022

товке спортсменов приводит к неуверенности в себе, отсутствию взаимопонимания в команде. На современном этапе понятие «психологический тренинг» определяется как система моделей и принципов работы с индивидуальной или групповой психикой, отражающая психическую реальность человека или социальной группы в аспекте развивающейся целостности [5, с. 18].

Материалы и методы исследования

Для изучения уровня сформированности психологической подготовки было проведено анкетирование среди высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в области фигурного катания, в возрасте от 18 до 25 лет, состоящее из вопросов, касающихся проведения и организации психологической подготовки в их виде спорта. В анкетировании участвовало двадцать два респондента – юноши и девушки, имеющие разряд «Кандидат в мастера спорта» и звание «Мастер спорта». Также для оценки эффективности психологических тренингов был проведен анализ показателей механизмов психологических защит, избегания неудач, личностной тревожности, самооценки, эмоционального выгорания до и после тренинга [7].

Для проведения данного контрольного исследования был выбран период с февраля по апрель 2022 года, во время проведения соревнований межрегионального уровня по фигурному катанию. Из 170 спортсменов, участвующих в соревнованиях в феврале, мы выбрали 16 спортсменов, имеющих разряд «Кандидат в мастера спорта», собиравшихся также принимать участие в соревнованиях в апреле.

Результаты исследования и их обсуждение

Целью аналитического исследования являлось выявление направленной психологической подготовки спортсменов. Выяснилось, что психологическая работа с тренером или психологом проводится только у 54,6 % опрошиваемых. У 45,4 % психологическая подготовка не проводится, 60 % из респондентов данной категории проводят психологическую подготовку самостоятельно, посредством саморегуляции, однако хотели бы, чтобы проводилась работа, направленная на психологическую подготовку [2, 6].

Отвечая на следующий вопрос анкеты, 91 % опрошиваемых спортсменов указали, что психологическая подготовка занимает в их виде спорта важную роль,

так как она обеспечивает достижение стабильного и значимого результата. 9 % ответили, что психологическая подготовка второстепенна, она приветствуется, но не имеет главного значения в процессе достижения результата.

Исходя из представленных данных видно, что результат спортсмена на соревнованиях во многом зависит от уровня его психологической подготовленности, что подтверждает значимость психологической подготовки в системе подготовки спортсменов в целом [10].

16,7 % опрошенных утверждает, что психологическая подготовка направлена на формирование мотивации занятий спортом, 8,3 % – на совершенствование специализированных умений, 66,7 % – на регулировку психической напряженности, 8,3 % – на все вышеперечисленное. 10 % отметили, что психологическая работа должна быть направлена на совершенствование специализированных умений, 80 % – на регулировку психической напряженности, 10 % – на все вышеперечисленное. Опираясь на полученные результаты, видим, что психологическая подготовка для большинства опрошиваемых спортсменов является регулятором эмоциональных состояний – страха, волнения, неуверенности в себе, нервозности и т.д. Однако важно отметить, что психологическая подготовка спортсменов должна быть разносторонней и охватывать также мотивационную и модификационную сферы [1].

Для наиболее полной оценки проводимой психологической подготовки спортсменов, были заданы вопросы, направленные на выявление применяемых в работе практик и тренингов. Проведение психотехнических упражнений (игр) во время тренировки, в рамках психологической подготовки спортсменов практикуется среди 27,3 % опрошиваемых. «Моделирование ситуаций» – среди 40,9 %. 4,5 % опрошиваемых затрудняются ответить на данные вопросы.

Приступив к проведению контрольного исследования в виде анализа, мы предложили спортсменам завести дневник реакций, где спортсмены оценивали степень проявления у них каждого из представленных нами выше психологического показателя от «1» до «10» и указывали спортивный результат. Впервые дневник реакций был заполнен участниками исследования после выступления на соревнованиях в конце февраля 2022 года, результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Проявление психологических показателей перед прохождением тренинговой программы

Психологический показатель	от 1 до 3	от 3 до 6	от 6 до 9	10
Личностная тревожность	15 %	27,3 %	29,8 %	27,9 %
Самоконтроль	10 %	14 %	45,4 %	30,6 %
Принятие ответственности	10 %	9,2 %	60,8 %	20 %
Уверенность в себе и своих силах	18,7 %	30,5 %	30,9 %	19,9 %
Эмоциональное и физическое истощение	10 %	19,7 %	37,1 %	33,2 %

Анализируя данные таблицы, видим, что отсутствие программ психологических тренингов негативно влияет на психологическое состояние спортсмена во время соревновательного процесса. В большей степени спортсменов беспокоит эмоциональное и физическое истощение, что говорит о неумении эффективно управлять эмоциями, регулировать эмоциональную напряженность. Отметим также, что лишь 37,5 % заняли призовые места.

При составлении программы психологических тренингов мы учитывали, что она должна быть подконтрольной и последовательной, а также учитывали ре-

комендации кандидата психологических наук Ю.М. Босенко [3, с. 85].

Первым этапом является встреча тренера со спортивным психологом для обозначения целей, задач и этапов психологической работы со спортсменами. Далее все обсужденные аспекты фиксируются и передаются психологу, который составляет план работы со спортсменами. Лучше всего начать работу с психодиагностики, предложив создать банк данных на всех спортсменов [4, с. 119]. Это позволит: начать точно спланированную, конкретную работу; ознакомиться с

ситуацией в данной спортивной секции, с тренерами и тренировочным процессом.

Первый уровень тренировочного процесса может быть охарактеризован как этап самопознания, в рамках которого спортсмен анализирует свои психологические качества, положительно или отрицательно влияющие на тренировочный и соревновательный процесс [5, с. 61].

Второй уровень – «Спорт в моей жизни» – подразумевает анализ отношения спортсмена к спорту, которым он занимается. Важно, чтобы формируемая проекция эмоционального фона отражала комплекс имеющихся ожиданий относительно профессионального роста.

Третий уровень является реализацией тезиса о том, что в основе любого успеха лежит уверенность в себе. Данный этап тренинга выступает как средство коррекции поведения, приобретения уверенности в себе, повышения самооценки и формирования эффективного общения [8, с. 95].

Четвертым уровнем является совершенствование паттерна поведенческих реакций на победу или поражение, ведь даже у высококвалифицированных спортсменов поражение может вызывать склонность к замкнутости. Для психологической коррекции поведения в случае поражения или победы следует вести дневник реакций, с фиксацией эмоционального состояния [9, с. 98].

Целью **пятого уровня** является закрепление ранее сформированных навыков регуляции эмоциональных состояний спортсменов. Спортсмену может быть предложена техника визуализации, направленная на формирование образа идеального спортсмена в своем облики.

По истечении двух месяцев эксперимента – в конце апреля 2022 года, после окончания финала Кубка Белгородской области по фигурному катанию на коньках, результаты заполнения дневника самоконтроля приведены в табл. 2.

Таблица 2 – Проявление психологических показателей после прохождением тренинговой программы

Психологический показатель	от 1 до 3	от 3 до 6	от 6 до 9	10
Личностная тревожность	20,1 %	39,7 %	24,9 %	15,3 %
Самоконтроль	10,6 %	11,3 %	57,8 %	20,3 %
Принятие ответственности	9,1 %	9,5 %	66,1 %	15,3 %
Уверенность в себе и своих силах	13 %	25,4 %	48,9 %	12,7 %
Эмоциональное и физическое истощение	28 %	42,9 %	20,1 %	9 %

Анализируя данные таблицы, видим, что программа психологических тренингов изменила способы взаимоотношения эмоционального выгорания, психологических защит и тревожности, мотивации к успеху. Так, до тренинга спортсмены не могли правильно обрабатывать потенциально тревожную информацию, что приводило к снижению контроля эмоций и психологических состояний, а также негативно сказывалось на спортивном результате. Отметим, что после проведения программы психологических тренингов 62,5 % спортсменов заняли призовые места.

Выводы

Таким образом, психологический тренинг для спортсменов высокой квалификации является способом психологической защиты от чувства тревожности и эмоционального выгорания. Реализация психологических тренингов является фактором, предопределяющим характер реакции спортсменов на стрессовые ситуации, а также методом регуляции реакции.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Андреев, В.В. Социально-психологический тренинг - как средство решения психологических проблем в спорте / В.В. Андреев, В.В. Андреев // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартовск, 17-18 марта 2016 года. Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2016. С. 14-19. EDN WINMGT.
2. Бакулев, С.Е. Эффективность саморегуляции психического состояния юных боксеров как фактор надежности спортивной деятельности / С.Е. Бакулев, А.В. Дорин, Г.И. Мокеев, В.Ф. Усманов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2009. № 4(50). С. 16-19. EDN KUNUIT.
3. Босенко, Ю.И. Психологический тренинг как способ формирования конструктивных реакций на успехи и неудачи у высококвалифицированных спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2011. № 2. С. 84-91.
4. Евсеева, Е.К., Колесникова, Н.В. Особенности психологического сопровождения в профессиональном спорте // Наука-2020. 2020. № 7. С. 118-121.
5. Зыкова, Н.Ю. Психологические тренинги в системе профессионально-личностного развития тренера: учебно-методическое пособие. Воронеж, 2018. 96 с.
6. Иванов, С.В. Социально-психологический тренинг: проблемы и возможности в обучении современных студентов / С.В. Иванов // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2020. № 3. С. 297-306. DOI 10.33910/herzenpsyconf-2020-3-52. EDN MQQLPS.
7. Лихач, А.В. Настройтесь на исцеление: учебное пособие [электронный ресурс] / А.В. Лихач. 2018. Режим доступа: http://www.telenir.net/zdorove/nastroites_na_iscelenie/p11.php (дата обращения: 15.04.2022).
8. Малкин, В.Р., Рогалева, Л.Н. Психотехнологии в спорте: учебное пособие / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. Екатеринбург, 2013. 95 с.

9. Малышев, А.И. Профессиональное образование и профессиональное обучение спортсменов: проблемы и пути решения // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. 2020. № 4. С. 93-113.
10. Шугуров, А. А., Буторин, В. В. Повышение психологической компетентности тренера посредством социально-психологического тренинга // Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата, магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (2019/2020 уч. год). Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2020. С. 279-289. EDN JBUAWQ.

References

1. Andreev, Vit. V., Andreev, Vl. V. (2016) Social'no-psihologicheskij trening kak sredstvo resheniya psihologicheskikh problem v sporte [Socio-psychological training a same ans of solving psychological problems in sport]. *Perspektivnye napravleniya v oblasti fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma : materialy VI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* [Prospective directions in physical culture, sports and tourism : materials of VI All-Russian scientific-practical conference with international participation], 17-18 March 2016, Nizhnevartovsk, Russia. Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University Publ., 14-19. EDNWIHMGH.
2. Bakulev, S. E., Dorin A. V., Mokeev G. I., Usmanov V. F. (2009) *Effektivnost' samoreguljatsii psihicheskogo sostoyaniya yunyh bokserov kak faktor nadezhnosti sportivnoj deyatel'nosti* [Efficiency of self-regulation of mental state of young boxers as a factor of reliability of sport activity]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 50 (4), 16-19. EDN KUHUIT.
3. Bosenko, YU.I. Psihologicheskij trening kak sposob formirovaniya konstruktivnyh reakcij na uspekhi i neudachi u vysokokvalificirovannyh sportsmenov // *Fizicheskaya kul'tura, sport - nauka i praktika*. 2011. № 2. S. 84-91.
4. Evseeva, E.K., Kolesnikova, N.V. osobennosti psihologicheskogo soprovozhdeniya v professional'nom sporte // *Nauka-2020*. 2020. № 7 (43). S. 118-121.
5. Zykova, N.YU. Psihologicheskie treningi v sisteme professional'no-lichnostnogo razvitiya trenera: uchebno-metodicheskoe posobie. Voronezh, 2018. 96 s.
6. Ivanov, S. V. Social'no-psihologicheskij trening: problemy i vozmozhnosti v obuchenii sovremennyh studentov / S. V. Ivanov // *Gercenovskie chteniya: psihologicheskie issledovaniya v obrazovanii*. – 2020. – № 3. – S. 297-306. – DOI 10.33910/herzenpsyconf-2020-3-52. – EDN MQQLPS.
7. Lihach, A.V. Nastrojtes' na iscelenie: uchebnoe posobie [elektronnyj resurs] / A. V. Lihach. 2018. – Rezhim dostupa: http://www.telenir.net/zdorove/nastroites_na_iscelenie/p11.php (data obrashcheniya: 15.04.2022).
8. Malkin, V.R., Rogaleva, L.N. Psihotekhnologii v sporte: uchebnoe posobie / V.R. Malkin, L.N. Rogaleva. Ekaterinburg, 2013. 95 s.
9. Malyshev, A.I. Professional'noe obrazovanie i professional'noe obuchenie sportsmenov: problemy i puti resheniya // *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A. S. Pushkina*. 2020. № 4. S. 93-113.
10. Shugurov, A. A., Butorin, V. V. (2020) *Povyshenie psihologicheskoy kompetentnosti trenera posredstvom social'no-psihologicheskogo treninga* [Increasing the psychological competence of the coach through socio-psychological training]. *Sbornik materialov nauchnyh konferencij studentov bakalavriata, magistratury, aspirantov i prikreplennyh lic (2019/2020 uchebnyj god)* [Collection of materials of scientific conferences of undergraduate, graduate, post-graduate students and attached persons (2019/2020 academic year)]. Malahovka, Moscow State Academy of Physical Culture publ., 279-289. EDN JBUAWQ.

Поступила в редакцию 02.11.2022

Подписана в печать 29.12.2022

Original article
UDC 796.011.1
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_156

PSYCHOLOGICAL TRAINING IN THE SYSTEM OF HIGH-QUALIFICATION SPORTSMEN'S COACHING

Sergey I. Gorelkin ¹, Alexey A. Konik ², Kristina K. Krupennikova ³, Alexey A. Ivanenko ⁴

Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. D. Putilin ^{1,2,3}
Belgorod, Russia
Belgorod State Institute of Arts and Culture ⁴
Belgorod, Russia

¹ Lecturer in the Physical Education Department
ph.: +7(930)087-09-55, e-mail: serzhkot183@gmail.com
ORCID 0000-0002-2304-1900

² PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Training
ph.: 7(920)566-60-67, e-mail: 89205666067@mail.ru
ORCID 0000-0003-4563-3509

³ Third-year cadet of the Faculty of Inquirer Training
ph.: +7(904)089-36-83, e-mail: krupennikovakristina@yandex.ru
ORCID 0000-0002-8896-9646

⁴ Assistant of the Department of General Humanitarian Disciplines,
ph.: +7(980)527-00-17, e-mail: ivko.14@mail.ru
ORCID 0000-0002-5044-6129

Abstract. One of the most important tasks in nowadays sports is to increase the functional resource of an athlete by coordinating all body systems, including increasing the control of the psychological factor. Psychological features of the training process, patterns, causes and dynamics of psychological states determine the high demands on the athlete's psyche.

The article presents the content and meaning of psychological training in the system of coaching sportsmen having high qualification. The purpose of psychological training in sportsmen's coaching is creation of psychological prerequisites for realisation of their fitness and demonstration of personal records.

An important factor in the analysis of psychological training is that its implementation represents a new level of individual and social reflexion. This contributes to sportsmen's awareness of the fact that they can regulate their mental processes independently and effectively, develop desirable skills and qualities influencing the competition result.

This article contains the results of a survey among highly qualified athletes in terms of their awareness in the field of psychological preparation, its constituent components in the training process. Based on the results obtained, the authors of the study made an attempt to select primary recommendations for athletes and coaches aimed at regulating the psychological state during the preparatory period, bringing the body into a state of combat readiness to achieve the goals.

Keywords: psychological training, sports qualification, sports psychologist, exercises, sports, figure skating, psychological factor, psychological state.

Cite as: Gorelkin, S. I., Konik, A. A., Krupennikova, K. K., Ivanenko, A. A. (2022) Psychological training in the system of high-qualification sportsmen's coaching. *Physical Culture and Health*. (4), XX-XX. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_4_XX.

Received 02.11.2022
Accepted 29.12.2022