*УДК 378.14*

*ББК 74.480.25*

DOI 10.7442/2071-9620-2019-11-1-96-100

А.Б. Жабчик, А.Я. Найн, А.А. Найн

*(Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия)*

**ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ТРЕНИНГ**

**КАК ФАКТОР ПСИХОФИ-ЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

*В данной работе рассматриваются вопросы повышения качества психофи- зиологической подготовки юных спортсменов на основе использования в тренировоч- ном процессе личностно-ориентированного тренинга. Подобная технология позво- ляет повысить результаты соревновательной деятельности, акцентируя внимание на воспитании волевых качеств личности.*

*Ключевые слова: личностно-ориентированный тренинг, функциональная готов- ность спортсмена, соревновательная деятельность, учебно-тренировочный процесс.*

A.B. Zhabchik, A.Ya. Nain, А.А. Nain *(Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia)*

**PERSONALITY FOCUSED TRAINING**

**AS A FACTOR OF PSYCHOPHYSI-OLOCHICAL PREPARATION OF YOUNG ATHLETES**

*Issues of improving the quality of psychophysiological preparation of young athletes on the basis of application of personality focused training in work-out session are discussed. Such technology makes it possible to gain better competition results stressing the education of volitional powers of personality.*

*Key words: personality focused training, functional preparedness of athlete, competitions.*

Решение проблемы психологической готовности юных спортсменов как одно- го из факторов успешной соревнователь- ной деятельности, зависит, прежде всего, от того, каким образом строится трени- ровочный процесс с точки зрения его структуры. По данным современных ис- следований организации тренировочного

А.Б. Жабчик, А.Я. Найн, А.А. Найн

процесса лишь восьмая его часть посвя- щена вопросам психологической подго- товки спортсменов. Это, в свою очередь, негативно отражается на результатах соревновательной деятельности. Такое положение обусловлено наличием ряда стрессогенных факторов, характерных как для всех людей (высокий уровень

личностной и ситуативной тревожности), так и для людей, занимающихся спортив- но-физкультурной деятельностью (быть предметом наблюдения и оценивания; высокая ответственность; постоянная актуализация коммуникативных, экс- прессивных качеств личности; наличие завышенной или заниженной самооцен- ки; многочасовая вероятность возникно- вения особого состояния, известного под названием «синдром эмоционального выгорания»). В связи с этим возникает необходимость решения проблемы пси- хологической подготовленности юных спортсменов, что невозможно без четко- го представления о структуре функцио- нальной подготовленности.

Личностно-ориентированный тренинг как фактор психофизиологической подготовки юных спортсменов

По мнению известного ученого В.П. Губы, важную роль в процессе под- готовки спортсменов играет структура функциональной готовности, в которой должны быть выделены следующие сто- роны (элементы ее целостной структуры) [2, с. 38]:

* физиологическая подготовлен- ность, характеризующаяся адап- тирующими способностями спортсмена к различного вида на- грузкам, наступающим в организ- ме в результате тренировочного процесса.
* психологическая подготовлен- ность, определяющаяся с учетом специфической деятельности в данном виде спорта приспособи- тельными изменениями, наступа- ющими в психике человека.
* техническая подготовленность, выраженная способностью вы- полнять необходимые по форме и интенсивности двигательные дей- ствия для достижения заданного уровня навыков у спортсмена.
* социальная подготовленность, определяемая ценностными ори- ентирами как мотивом для трени- ровочной деятельности (объеди- няющее звено).

А.С. Солодков применительно к спор- ту функциональную подготовленность

рассматривает как определенный уро- вень взаимодействия (взаимосодействия) четырех компонентов [5, с. 15]:

* психического (восприятие, вни- мание, оперативный анализ ситу- ации, прогнозирование, выбор и принятие решения, скорость пере- работки информации, быстрота и точность реакции, другие функции высшей нервной деятельности);
* нейродинамического (возбуди- мость, подвижность и устойчи- вость, напряженность и стабиль- ность вегетативной регуляции);
* энергетического (аэробная и анаэ- робная производительность орга- низма);
* двигательного (скорость, сила, гибкость и координационные спо- собности).

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод о том, что трудности пси- хологического характера преодолеть как некое препятствие возможно спортсме- нам с помощью волевых качеств, обозна- чаемых как проявление характера лично- сти. Теоретический анализ исследований в педагогике и психологии по данной тематике четко определяет ведущие во- левые качества, проявляемые в соревно- вательной деятельности юных спортсме- нов. Такими качествами являются не только выдержка и самообладание, но и смелость и решительность. Эти качества личности имеют различную психиче- скую и физиологическую основу, но при этом обеспечивают волевые действия в процессе спортивной и соревновательной деятельности. В условиях эмоциональ- ного возбуждения или подавленности выдержка и самообладание как проявле- ния воли, позволяют сохранять ясность ума, в полной мере позволяют управлять мыслями, чувствами и действиями. Вы- сокая интенсивность физических упраж- нений, повышенное утомление, решение нестандартных задач, различного рода неблагоприятные факторы, вызываю- щие дискомфорт, влияют на сдержива- ние физической активности в так назы-

ваемых «провоцирующих» ситуациях спортивной борьбы. При этом смелость и решительность как факторы проявле- ния воли, способствуют обдуманному и своевременному решению технических и тактических задач в конкретный момент соревновательной деятельности и при мобилизации нервной системы с точки зрения психологии и физиологии направ- лены на достижение поставленных целей в спортивной деятельности.

А.Б. Жабчик, А.Я. Найн, А.А. Найн

В нашем изыскании личностно ори- ентированный тренинг предполагает осознание юными спортсменами подго- товки к соревновательной деятельности не только как личной, но и социально- значимой ценности. Личностная моти- вация в тренировочном процессе реали- зуется на основе применения различных ценностно-ориентированных техноло- гий общего и локального характера, ко- торые находятся в системной интеграции и являются отражением цели и результа- та спортивной подготовки.

Одним из основных факторов постро- ения тренировочного процесса является содержательно-деятельностный подход, предполагающий субъект-субъектную коммуникацию, направленную на ког- нитивную и психологическую готов- ность юных спортсменов к адекватному восприятию и воспроизведению полу- ченных знаний и умений, развитие фи- зических и рефлексивных способностей, самоактуализацию ценностных ориента- ций в процессе спортивной подготовки.

Одним из важных условий предло- женного нами личностно-ориентиро- ванного тренинга является то, что его содержание не может быть регламенти- рованным. В ходе тренировочного про- цесса субъектов оно насыщается опытом их познавательной деятельности, жиз- ненными и воспитательными ситуаци- ями. Содержательно-деятельностный подход способствовал разработке систе- мы педагогического воздействия, осно- ванной на принципах единства сознания и деятельности, воспитания и развития личности. В контексте этого подхода не-

обходимо использовать психологическое содействие, а также педагогическую по- мощь в решении технических проблем, воспитании волевых качеств, создании ситуаций успеха и т.д. [2, с. 209].

Подобный подход в тренировочном процессе возможно реализовать, исполь- зуя следующие педагогические приемы: фиксирование наиболее важных собы- тий в жизни спортсмена; учет его инди- видуальных особенностей; совместное с ним индивидуальное проектирование этапов его дальнейшего развития; поиск соответствующих характеру индивида воспитательных средств; вовлечение его в социальные и жизненные события; соз- дание условий для диалога, творчества, саморазвития и самовоспитания [4].

Личностно-ориентированная техно- логия, подчеркивает В.В. Логинов, пред- полагает более «мягкие» и гибкие мето- ды, которые развертываются на основе понимания ситуации, ценностного при- нятия спортсмена, адаптации, сотруд- ничества, диалога, взаимопонимания и других гуманистических проявлений участников тренировочного и соревнова- тельного процесса [3, с. 83].

На сегодняшний день спортивно- педагогическая наука старается не от- ставать от передовой практики спорта. Большинство выдающихся тренеров давно работают по технологии личност- но ориентированной подготовке юных спортсменов, включая соревновательную деятельность. Именно такой подход дает тренерам преимущество над коллегами, работающим по групповому методу или по принципу «делай как я».

Полученные результаты в ходе прове- дения экспериментальной работы пока- зывают, что в личностно ориентирован- ный тренинг способствует достижению основных целей тренировочного процес- са: психофизиологической и личной под- готовки юных спортсменов к соревнова- тельной деятельности. Соревновательная деятельность (материально-предметная) является основой для развития психи- ческой (внутренней) деятельности, при

этом достигнутая цель является стиму- лом, который преобразуется в мотив. Единство целей и мотивов в трениро- вочном процессе выражает общую пси- хофизиологическую направленность личности, отражает осознанную целе- вую устремленность и избирательность ориентации к достижению более высо- ких спортивных результатов в соревно- вательной деятельности.

# Библиографический список:

1. Губа В.П. Прогнозирование двига- тельных способностей и основ ранней ориентации в спорте. – М.: Олимпия- пресс, 2013. – 160 с.
2. Железняк Ю.Д. Педагогическое физ- культурно-спортивное совершенство- вание: учебное пособие для вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 384 с.
3. Логинов В.В., Найн А.А. Оценка эф- фективности использования комп- лекса общеразвивающих упражне- ний, активизирующих познаватель- ную деятельность школьников 12-13 лет // Ученые записки университе- та им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12

(142). С. 80-85.

1. Сиротин О.А. Личностно ориенти- рованная тренинговая методика вос- питания волевых качеств юных кара- тистов: методические рекомендации для тренеров и студентов вузов и кол- леджей физической культуры. – Че- лябинск: ИЦ «Уральская академия», 2005. – 48 с.
2. Солодков А.С. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – М.: Олимпия Пресс, 2015. – 528 с.

Поступила 16.03.2019

Личностно-ориентированный тренинг как фактор психофизиологической подготовки юных спортсменов

*Об авторах:*

**Жабчик Андрей Борисович,** аспирант кафедры педагогики Уральско- го государственного университета физической культуры (Россия, г. Челябинск), anain@yandex.ru

**Найн Альберт Яковлевич,** заведующий кафедрой педагогики Уральского государственного университета физической культуры (Россия, г. Челябинск), доктор педагогических наук, профессор, nata91-2012@mail.ru

**Найн Александр Альбертович,** профессор кафедры педагогики Уральского государственного университета физической культуры (Россия, г. Челябинск), доктор педагогических наук, anain@yandex.ru

*Для цитирования:* Жабчик А.Б., Найн А.Я., Найн А.А. Личностно-ориентиро- ванный тренинг как фактор психофизиологической подготовки юных спортсменов // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2019. – Т. 11. – № 1. С. 96-100. DOI: 10.7442/2071-9620-2019-11-1-96-100

**References:**

1. Guba V.P. Forecasting moving abilities and basics of early orientation in sports. – M.: Olimpiya-press, 2013. – 160 p. [in Russian]
2. Zheleznyak Yu.D. Pedagogical perfection in physical culture and sports. – M.: Akademiya, 2015. – 384 p. [in Russian]
3. Loginov V.V., Nain A.A. Efficiency assessment of using complex combined developing to acti-vate cognitive work of 12-13 year old school students // Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2016. – No.12(142). P. 80-85. [in Russian]
4. Sirotin O.A. Person focused training methodology of developing volition powers of young karatekas: methodological guide for coaches and students of colleges and

higher schools of physical culture. – Chelyabinsk: “Uralskaya akademiya”, 2005. – 48 p. [in Russian]

А.Б. Жабчик, А.Я. Найн, А.А. Найн

1. Solodov A.S. Physiology of man. General, sports and developmental. – M.: Olimpiya-press, 2015. – 528 p. [in Russian]

*About the authors:*

**Zhabchik Аndrey Borisovich,** Postgraduate student, Department of Pedagogy, Ural State University of Physical Culture (Chelyabinsk, Russia), anain@yandex.ru

**Nain Albert Yakovlevich,** Head, Department of Pedagogy, Ural State University of Physical Culture (Chelyabinsk, Russia), Doctor of Pedagogy, academic title of professor, nata91-2012@mail.ru

**Nain Alexandr Albertovich,** Professor, Department of Pedagogy, Ural State University of Physical Culture (Chelyabinsk, Russia), Doctor of Pedagogy, anain@yandex.ru

*For citation:* Zhabchik А.B., Nain A.Ya., Nain A.А. Personality focused training as a factor of psychophysiolochical preparation of young athletes // Contemporary Higher Education: Innovative Aspects. – 2019. – Vol. 11. – No. 1. Р. 96-100. DOI: 10.7442/2071-9620-2019-11-1-96-100