Дата поступления рукописи в редакцию: 01.03.2026 г. DOI: 10.24412/2782-3849-2026-3-337-342
Дата принятия рукописи в печать: 07.04.2026 г.

СМЕРНЯГИН Леонид Игоревич,
преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Уральский государственный аграрный университет,
e-mail: smerniagin_li@urgaul.ru

САПАРОВ Байрамгельды Муджевурович,
Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта,
государственный аграрный университет,
e-mail: saparov_bm@urgau.ru

ДЖОЛИЕВ Ислам Мамед Оглы,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Уральский государственный аграрный университет,
e-mail: djolievislam@mail.ru

БАРЫКИНА Екатерина Сергеевна,
преподаватель кафедры биотехнологии и пищевых продуктов
Уральский государственный аграрный университет,
e-mail: barykina_10@mail.ru

КАНЕВ Прокопий Николаевич,
преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Уральский государственный аграрный университет,
e-mail: kanev_pn@urgaul.ru

ОБНОСОВ Владимир Анатольевич,
старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта,
Уральский государственный аграрный университет,
e-mail: obnosov_va@urgaul.ru

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ КОМАНДНОЙ СПЛОЧЕННОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВУЗА

Аннотация. *В данной статье рассматривается влияние тренировочных сборов на психологическое развитие студенческих спортивных команд. Особый интерес представляет процесс формирования командного духа в условиях, когда молодые люди на несколько недель оказываются оторванными от привычной среды. Наблюдения показывают, что именно в такой обстановке происходят наиболее значительные изменения в групповой динамике. Исследование опирается на анализ реального опыта проведения сборов в различных университетах. Мы изучили, как меняются отношения между участниками команды, когда они вместе живут, тренируются и решают повседневные проблемы. Оказалось, что полное погружение в спортивную среду запускает процессы, которые просто невозможно воспроизвести в обычных условиях университетских тренировок два-три раза в неделю. Результаты долгосрочного наблюдения оказались весьма любопытными, команды с хорошо организованными сборами сохраняют преимущество в соревнованиях месяцами после подготовки. Преимущества были в психологической устойчивости, физической форме и технической составляющей спортсменов. В студенческом спорте есть свои отличающееся особенности, студенты совмещают спорт с учебой, и большинство не нацелено на профессиональную спортивную карьеру. Это создает особые условия для работы тренеров и преподавателей. В статье анализируются как успешные практики, так и типичные ошибки в организации сборов.*

Ключевые слова*: учебно-тренировочные сборы, командная сплоченность, психологическая устойчивость, студенческий спорт, групповая динамика.*

SMERNYAGIN Leonid Igorevich,
Lecturer, Department of Physical Education and Sports,
Ural State Agrarian University

SAPAROV Bayayramgeldi Mudzhevurovich,
Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports,
Ural State Agrarian University

DZHOLIEV Islam Mamed Ogly,
Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports,
Ural State Agrarian University

BARYKINA Ekaterina Sergeevna,
Lecturer, Department of Biotechnology and Food Products,
Ural State Agrarian University

KANEV Prokopy Nikolaevich,
Lecturer, Department of Physical Education and Sports,
Ural State Agrarian University

OBNOSOV Vladimir Anatolyevich,
Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports,
Ural State Agrarian University

TRAINING CAMPS AS A FACTOR IN THE FORMATION OF TEAM COHESION AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF UNIVERSITY ATHLETES

Annotation. *This article examines the impact of training camps on the psychological development of student sports teams. Of particular interest is the process of building team spirit in a setting where young people are separated from their familiar environment for several weeks. Observations show that it is precisely in this environment that the most significant changes in group dynamics occur. The study is based on an analysis of real-life training camps at various universities. We examined how relationships between team members change when they live, train, and solve everyday problems together. It turns out that complete immersion in a sports environment triggers processes that are simply impossible to replicate in the typical setting of university training two or three times a week. The results of long-term observation were quite intriguing: teams with well-organized training camps maintain an advantage in competitions for months after the training. The advantages were in the athletes' psychological resilience, physical fitness, and technical ability. University sports have their own unique characteristics: students combine sports with their studies, and most are not aiming for a professional sports career. This creates unique conditions for the work of coaches and teachers. The article analyzes both successful practices and typical mistakes in organizing training camps.*

Key words: *training camps, team cohesion, psychological resilience, university sports, group dynamics.*

В студенческом спорте, где молодые люди сочетают учебу с интенсивными тренировками, роль командной работы выходит на первый план. Студенты приходят в спорт с разным багажом, разными амбициями и представлениями о том, что их ждет. Кто-то серьезно нацелен на высокие результаты, кому-то просто нравится активный образ жизни и общение с единомышленниками. В последние годы роль психологических факторов в спорте получила широкое признание. Если раньше основное внимание уделялось физической и технической подготовке, то теперь понятно, что без правильного психологического настроя и командного взаимодействия добиться серьезных успехов крайне сложно. Это особенно актуально для студенческих команд, где участники часто испытывают стресс не только от спортивных нагрузок, но и от учебы, финансовых проблем, неопределенности с будущим. Тренировочные сборы в этом контексте представляют уникальную возможность. Когда команда на неделю-две уезжает из города,

участники оказываются в совершенно иной обстановке. Нет привычных отвлекающих факторов, повседневных обязанностей, возможности сбежать домой после неудачной тренировки. В такой среде происходят удивительные вещи. Люди, которые месяцами тренировались вместе, но оставались практически незнакомыми, вдруг открывают друг в друге неожиданные качества. Конечно, не всегда все идет гладко. Бывает, что сборы превращаются в испытание на прочность, и не все его проходят. Конфликты, усталость, разочарования также являются частью процесса. Но именно умение команды справляться с трудностями и определяет, станет ли группа отдельных спортсменов настоящим коллективом.

Цель исследования состоит в том, чтобы разобраться, что именно делает сборы эффективными, а что, наоборот, может навредить команде. Чтобы понять механизм воздействия сборов, стоит представить типичную ситуацию. Группа студентов, которые знают друг друга в основном по тренировкам, приезжает в спортивный лагерь или базу. Первые дни представляют собой период адаптации. Люди присматриваются, выясняют, кто с кем готов жить в одной комнате, кто рано встает, а кто любит поболтать допоздна. [1]

Психологи называют это формированием групповой идентичности, но на практике все выглядит гораздо проще и естественнее. Участники постепенно перестают быть просто «однокомандниками» и становятся партнерами, которые разделяют общий опыт. Совместные завтраки, вечерние прогулки, обсуждение прошедшего дня создают ощущение общности, которое трудно получить в городских условиях.

Интересный момент связан с изменением социальных ролей. В университете у каждого есть своя ниша: кто-то староста группы, кто-то отличник, кто-то душа компании. На сборах эти роли часто перемешиваются. Тихий и незаметный студент может оказаться прирожденным организатором быта, а звезда курса растеряться без привычной поддержки. Такая перезагрузка часто идет на пользу команде, помогает участникам лучше узнать друг друга. Отдельная тема касается отношений с тренерским составом. В обычных условиях контакт ограничивается временем тренировок, а на сборах тренер становится частью повседневной жизни команды, что может укрепить отношение спортсмена с тренером, или, обнаружить скрытые проблемы. Опытные тренеры знают, как важно найти баланс между близостью и дистанцией.

Подходы к организации сборов

Ранее ключевое внимание уделялось интенсивной загрузке спортсменов тренировочными занятиями. В настоящее время приоритетом стала сбалансированность программ с учётом психологического комфорта участников. Длительность сборов определяется в зависимости от целей и возможностей. Тренировочные выезды продолжительностью в одну неделю эффективны для сплочения команды или целенаправленной подготовки к соревнованиям. За этот период удаётся решить ряд технических задач, провести контрольные матчи, но серьезных изменения внутри коллектива достичь сложно. Программы продолжительностью 2–3 недели предоставляют больше возможностей, но они требуют тщательной подготовки и могут оказаться непростым испытанием для спортсменов. [2]

Выбор места проведения всегда представляет собой компромисс между желаниями и возможностями. Конечно, хочется отправить команду на лучшую базу с идеальными условиями, но бюджет университетского спорта часто диктует свои ограничения. Практика показывает, что энтузиазм и правильная организация могут компенсировать многие недостатки инфраструктуры. Главное условие заключается в том, чтобы были обеспечены безопасность, нормальное питание и минимальный комфорт. Программа сборов обычно включает несколько компонентов. Тренировочная часть является основой, но не менее важны образовательные блоки (лекции по спортивной медицине, питанию, психологии), развлекательные мероприятия и время для неформального общения. Перегружать расписание не стоит; люди должны иметь возможность просто поговорить, отдохнуть, переварить полученную информацию. Медицинское сопровождение на сборах приобретает особое значение. Интенсивные нагрузки, смена климата, непривычная еда могут вызвать проблемы даже у здоровых молодых людей. Наличие квалифицированного медика или хотя бы четко отработанной схемы оказания помощи является необходимостью. [3]

Работать со студентами-спортсменами представляет собой особое искусство. В отличие от детских команд, где авторитет тренера обычно непререкаем, или профессиональных коллективов, где все подчинено достижению результата, студенческий спорт находится в промежуточной зоне. Участники уже достаточно взрослые, чтобы иметь собственное мнение, но еще не настолько опытные, чтобы всегда принимать правильные решения.

Мотивация студентов-спортсменов крайне разнообразна. Для одних спорт становится способом получить стипендию или льготы при поступлении в магистратуру. Другие видят в нем возможность поддерживать форму и расширять круг общения. Третьи всерьез мечтают о спортивной

карьере. На сборах все эти мотивы сталкиваются, и задача организаторов состоит в том, чтобы найти общий знаменатель, цель, которая объединит всех участников.

Возрастные особенности тоже дают о себе знать. 18-22 года представляют собой время активного поиска себя, экспериментов, максимализма в оценках. То, что вчера казалось невероятно важным, сегодня может потерять всякий смысл. Эмоциональные качели являются нормальным явлением для этого возраста, и на сборах они проявляются особенно ярко. Опытные тренеры не пугаются таких колебаний, а используют их энергию в конструктивном русле.

Академические обязательства создают дополнительные сложности в планировании. Сборы во время сессии обречены на провал: студенты будут думать об экзаменах, а не о спорте. Каникулярное время ограничено, и нужно учитывать, что у многих участников есть подработки или семейные обязательства. [4]

Психологическое сопровождение

В идеальном мире каждые сборы должны сопровождать квалифицированные спортивные психологи. В реальности такая роскошь доступна немногим университетским командам. Чаще всего функции психолога берет на себя тренер или кто-то из опытных участников команды.

Индивидуальная работа с каждым спортсменом помогает выявить проблемы на раннем этапе. Кто-то переживает из-за предстоящих экзаменов, кто-то имеет конфликт с родителями, кому-то просто не хватает уверенности в себе. Эти вещи напрямую влияют на спортивные результаты и командную атмосферу. Простая беседа, возможность выговориться часто дают больше эффекта, чем сложные психологические техники.

Групповая работа не менее важна. Тренинги на сплочение, обсуждение общих целей, разбор конфликтных ситуаций помогают команде лучше функционировать. Главное условие состоит в том, чтобы не превращать такие занятия в принудительную групповую терапию. Студенты быстро чувствуют фальшь и закрываются, если чувствуют давление.[5] Техники саморегуляции особенно важны для молодых спортсменов, которые еще не научились управлять своими эмоциями. Дыхательные упражнения, мышечная релаксация, работа с образами (эти простые методы могут значительно повысить эффективность тренировок и выступлений).

Работа с конфликтами требует особого внимания. В замкнутом пространстве сборов любые трения могут быстро перерасти в серьезные проблемы. Важно научить участников конструктивно выражать недовольство, находить компромиссы, не переходить на личности. Иногда лучше временно разделить конфликтующие стороны, чем пытаться немедленно помирить их.

Не всегда тренировочные сборы заканчиваются триумфом и укреплением командного духа. Иногда случается ровно наоборот: участники возвращаются разочарованными, конфликты обостряются, а мотивация к дальнейшим занятиям спортом снижается. Анализ неудачных примеров не менее важен, чем изучение успешных практик. Чрезмерные нагрузки представляют собой одну из самых частых ошибок. Желание выжать максимум из времени сборов приводит к тому, что участники просто не успевают восстанавливаться. Постоянная усталость делает людей раздражительными, снижает способность к обучению, повышает риск травм. К концу таких сборов команда напоминает группу «выживших», а не сплоченный коллектив.

Авторитарный стиль руководства тоже может стать проблемой. Студенты не являются школьниками, они плохо реагируют на приказной тон и отсутствие объяснений. Если тренер пытается контролировать каждый шаг участников, не оставляет места для инициативы и самостоятельности, атмосфера быстро становится напряженной. Особенно это проявляется в бытовых вопросах: жесткие правила отбоя, запреты на использование телефонов, ограничения в еде часто воспринимаются как неуважение к личности. [6]

Игнорирование индивидуальных особенностей участников является еще одной распространенной проблемой. Попытка «причесать всех под одну гребенку» редко заканчивается успехом. Кто-то лучше работает в группе, кто-то предпочитает индивидуальные занятия. Одним нужно время для размышлений, другие действуют интуитивно. Хороший тренер учитывает эти различия, а не борется с ними.

Недостаток планирования может свести на нет все усилия. Когда участники не понимают, зачем они приехали, что от них ожидается, как будут оцениваться результаты, возникает ощущение бессмысленности происходящего. Особенно болезненно студенты реагируют на постоянные изменения в программе, отмену запланированных мероприятий без объяснения причин.

Долгосрочные эффекты и их оценка

Оценить реальную эффективность сборов сразу после их окончания довольно сложно. Эмоциональный подъем и усталость могут исказить впечатления участников. Настоящая картина проявляется через несколько недель или месяцев, когда становится ясно, изменилось ли что-то в команде на самом деле.

Наблюдения показывают, что команды, прошедшие качественные сборы, действительно

демонстрируют улучшение результатов. Однако дело не только в технических навыках или физической форме. Меняется характер взаимодействия между игроками: они лучше понимают друг друга, быстрее реагируют на изменения в игре, более эффективно поддерживают товарищей в сложных ситуациях.

Психологическая устойчивость является еще одним важным показателем. Команды, которые на сборах научились справляться с трудностями сообща, реже «рассыпаются» в критические моменты соревнований. Они меньше подвержены панике, способны мобилизоваться даже при неблагоприятном счете. [7]

Интересно, что положительные эффекты сборов часто распространяются за пределы спорта. Многие участники отмечают, что полученный опыт помог им в учебе, работе, личных отношениях. Навыки командной работы, стрессоустойчивость, умение ставить цели и добиваться их пригодится в любой сфере жизни.

Впрочем, есть и обратная сторона. Неудачные сборы могут надолго отбить желание заниматься спортом, особенно у тех, кто только начинал свой путь в команде. Поэтому ответственность организаторов очень велика: они работают не только с текущими результатами, но и с будущим отношением молодых людей к физической активности и командной работе.

Практические рекомендации

Подготовка должна начинаться задолго до отъезда. Участники должны четко понимать цели сборов, правила поведения, требования к экипировке и документам. Предварительное анкетирование поможет выявить индивидуальные особенности, ограничения по здоровью, личные цели каждого участника. Стоит также обсудить финансовые вопросы: кто и за что платит, какие дополнительные расходы могут возникнуть. Формирование группы требует особого внимания. Не всегда лучшие спортсмены команды становятся лучшими участниками сборов. Стоит учитывать психологическую совместимость, готовность к командной работе, способность адаптироваться к новым условиям. Иногда лучше взять на сборы чуть менее подготовленного, но более мотивированного и позитивно настроенного человека. Программа сборов должна быть гибкой и продуманной по нагрузкам. Практика показывает, что лучший эффект дает чередование «тяжелых» тренировочных дней с восстановительными: отдых, сон, растяжка, работа на мобильность. То же касается и организационной части: после серьезной работы важно оставить место для разгрузки — игровых форматов, совместных мероприятий и простого переключения внимания. Полезно сочетать групповые занятия (для командных взаимодействий) с индивидуальными (для корректировки техники и персональных задач). Отдельно стоит заложить время на неформальное общение: именно вне расписания — за ужином, на прогулке, в совместных бытовых делах — чаще всего формируется доверие и «склеивается» команда.

При этом расписание не должно быть «бетонным». На сборах группа меняется по состоянию и настроению: накапливается усталость, у кого-то обостряются мелкие травмы, у кого-то падает мотивация. Поэтому тренеру важно оставлять возможность оперативных корректировок — например, упростить занятие, заменить нагрузку на восстановительную или перераспределить акценты в микроцикле.

Роль тренера на сборах не сводится к постановке упражнений. По факту он становится и организатором, и человеком, который удерживает дисциплину, и тем, к кому идут с бытовыми и эмоциональными проблемами. Иногда это действительно похоже на роль старшего наставника. Отсюда требования: умение выстраивать границы, поддерживать рабочий тон, но при этом оставаться доступным для разговора. На практике особенно важен баланс между авторитетом и открытостью, между требовательностью и уважительным отношением к участникам.

Бытовые условия должны быть надежными и удобными. Базовые вещи критичны: безопасность, нормальное питание, чистота, возможность восстановиться и выспаться. С другой стороны, чрезмерный комфорт может снижать собранность и отвлекать от целей сборов, поэтому разумная «простота» здесь часто работает даже лучше.

Чтобы вовремя замечать проблемы, полезно заранее настроить обратную связь. Это могут быть короткие регулярные опросы, индивидуальные беседы по 5–10 минут, обсуждения в малых группах. Такой формат помогает понять, что происходит с нагрузкой, настроением и микроклиматом.

Заключение. При грамотной организации тренировочные сборы становятся инструментом укрепления командного взаимодействия, развития психологической устойчивости и личностного роста участников. Итог во многом зависит не от стоимости базы и «витринной» инфраструктуры, а от качества планирования и понимания того, как работает группа. Дорогие условия не компенсируют организационные ошибки, а скромная база не мешает результату, если у команды есть общие цели, уважение и ясные правила.

Студенческий возраст предъявляет особые требования к организаторам. Молодые люди уже достаточно самостоятельны, чтобы отвергать авторитарность, но еще недостаточно опытны,

чтобы всегда принимать правильные решения. Работа с такой аудиторией требует гибкости, терпения и искреннего интереса к каждому участнику. Перспективы развития этого направления связаны с более глубоким изучением долгосрочных эффектов сборов, разработкой специализированных программ для различных видов спорта и контингентов, интеграцией современных технологий в процесс психологического сопровождения. Особый интерес представляет изучение того, как опыт участия в спортивных сборах влияет на дальнейшую жизнь выпускников, их карьеру и личные отношения.[8]

В условиях растущей конкуренции в студенческом спорте качество подготовки команд становится все более важным фактором успеха. Тренировочные сборы, при правильной организации, дают командам серьезное конкурентное преимущество не только в плане спортивного мастерства, но и в способности действовать как единое целое в стрессовых ситуациях. Это делает инвестиции в такие программы не только оправданными, но и необходимыми для университетов, серьезно относящихся к развитию студенческого спорта.

Список литературы:

[1] Клочкова М. Е., Фроленков А. А. Использование элементов спортивных игр в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» // Наука в условиях пандемии: трансформации, коммуникации, стратегии: сб. науч. трудов по материалам Междунар. науч.-практ. конф. 11 февраля 2021 г. Белгород: АПНИ, 2021. С. 100–105.

[2] Кирсанова А. А. Современные проблемы и перспективы развития студенческого спорта в Российской Федерации // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. 2021. С. 263–267.

[3] Ивкина В. С. Развитие морально волевых качеств у спортсменов в процессе психологической подготовки в тяжёлой атлетике // Молодой учёный. 2025. № 19 (570). С. 432–435.

[4] Магомедов М. Ш., Салаватов К. А., Бетмирзаев А. А. Единоборства в системе физического воспитания студентов: вызовы и перспективы // Управление образованием: теория и практика. 2023. Т. 13, № 7. С. 108–114.

[5] Пронин Е. А., Фадеев А. С., Давиденко И. А., Петров В. М., Глухов А. В., Владимиров М. Б. К вопросу о воспитании воли у спортсменов на примере силовых видов спорта // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 12 (214).

[6] Барков А. Ю. Учебно тренировочные сборы — важнейшая фаза спортивной тренировки борцов вольного стиля МГСУ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 3. С. 48–52.

[7] Шалагинова К. С., Давыдова А. М., Основные подходы к оптимизации психологического климата в спортивной команде // Мир педагогики и психологии. 2019. №1(30). С. 210-225.

[8] Джолиев. И. М. О., Сапаров Б. М., Обносов В. А., Мишин А. С., Смернягин Л. И. Разработка инновационных тренировочных методик для повышения профессионального мастерства молодых баскетболистов // Управление образованием: Теория и практика. 2025. № 1-1. С. 81–96.

References:

[1] Klochkova M.E., Frolenkov A.A. The use of elements of sports games in the educational process in the discipline “Physical Culture and Sports “//Science in a pandemic: transformations, communications, strategies: Sat. scientific. works based on materials from the International. scientific-practical. conf. February 11, 2021 Belgorod: APNI, 2021. S. 100-105.

[2] Kirsanova A. A. Modern problems and prospects for the development of university sports in the Russian Federation//Theory and methodology of physical culture, sports and tourism. 2021. PP. 263-267.

[3] Ivkina V. S. The development of moral volitional qualities in athletes in the process of psychological training in weightlifting//Young scientist. 2025. № 19 (570). S. 432-435.

[4] Magomedov M. Sh., Salavatov K. A., Betmirzaev A. A. Martial arts in the system of physical education of students: challenges and prospects// Education management: theory and practice. 2023. T. 13, NO. 7. S. 108-114.

[5] Pronin E. A., Fadeev A. S., Davidenko I. A., Petrov V. M., Glukhov A. V., Vladimirov M. B. On the issue of raising the will of athletes on the example of power sports//Scientific notes of the University of Lesgaft. 2022. № 12 (214).

[6] Barkov A. Yu. Training camps - the most important phase of sports training of freestyle wrestlers MGSU//Physical culture: upbringing, education, training. 2015. № 3. S. 48-52.

[7] Shalaginova K. S., Davydova A. M., Basic approaches to optimizing the psychological climate in a sports team//World of pedagogy and psychology. 2019. №1(30). S. 210-225.

[8] Joliev. I. M. O., Saparov B. M., Obnosov V. A., Mishin A. S., Smernyagin L. I. Development of innovative training methods to improve the professional skills of young basketball players//Education management: Theory and practice. 2025. № 1-1. S. 81-96.