

Зюкин А.В., Набойченко Е.С., Носкова М.В.

## **Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов**

Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург

Zukin A.V., Naboychenko E. S., Noskova M. V.

### **Psychological-pedagogical technologies of formation of high mental stability of those athletes**

#### **Резюме**

Современный спорт отличается значительной напряженностью тренировочных нагрузок, сокращением временных границ при подготовке спортсменов, большой личной ответственностью, как тренера, так и спортсмена за результат в соревнованиях различного уровня. Все эти факторы влияют на психическое состояние спортсмена, и могут проявляться в нарушении устойчивости нервно-психического состояния, психо-эмоциональной лабильности и напряженности, низкой стрессоустойчивости и жизнестойкости. В связи с этим возникает необходимость психологического сопровождения спортсменов на всех этапах спортивной деятельности с целью формирования стрессоустойчивости, активной жизненной позиции, конкурентоспособной и здоровой личности. Все эти качества являются базовыми качествами психологического здоровья спортсмена, добывающегося высоких достижений в спорте, формирование которых возможно с помощью специально разработанных психолого-педагогических технологий. Цель - определение уровня нервно-психической устойчивости и жизнестойкости у спортсменов на различных этапах спортивной деятельности, и на основании результатов разработать психолого-педагогические технологии по формированию высокого уровня нервно-психической устойчивости и жизнестойкости. Материалы и методы. Базой эксперимента стал ГУЗ СО МЗ МКМЦ «Бонум» (многофункциональный клинический медицинский центр) г. Екатеринбурга. В исследовании приняли участие 215 действующих спортсменов женского и мужского пола (111 – юношей, 104 – девушек), занимающихся командными видами спорта (баскетбол, волейбол, водное поло). В ходе нашего исследования были использованы психодиагностические методики: анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз – 2», разработанная В.Ю. Рыбниковым и тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой. Результаты. Преимущественная часть спортсменов, участвовавших в нашем исследовании, имеют удовлетворительный или хороший показатель нервно-психической устойчивости и средний уровень жизнестойкости. Наличие этих показателей у спортсменов, свидетельствуют о том, что они могут ориентироваться в стрессовой ситуации, адекватно на нее реагировать, управлять своим поведением в своей спортивной деятельности, как тренировочной, так и соревновательной. Вывод. Несмотря на достаточно высокие положительные результаты и позитивный прогноз на успех в соревнованиях, 40% спортсменов имеют неблагоприятный прогноз еще на предстартовом этапе. А это значит, что в самый ответственный момент, на этапе борьбы за призовое место, может произойти нервный срыв, переживания, агрессия, и, как результат, проигрыш всей команды. Поэтому возникает необходимость в разработке программ подготовки спортсменов на всех этапах их спортивной деятельности, в том числе, как в индивидуальных, так и командных видах спорта.

**Ключевые слова:** спортсмены, психическая устойчивость, жизнестойкость, психолого-педагогические технологии

#### **Summary**

Modern sport is characterized by considerable intensity of training loads, reduction of time limits in the preparation of athletes, great personal responsibility, both of the coach and the athlete for the result in competitions at various levels. All these factors affect the mental state of the athlete, and may manifest in impaired stability of the neuro-psychological state, psycho-emotional lability and tension, low stress tolerance and vitality. In this regard, there is a need for psychological support of athletes at all stages of sports activities in order to form stress resistance, an active life position, a competitive and healthy personality. All these qualities are the basic qualities of the psychological health of an athlete who achieves high achievements in sports, the formation of which is

possible with the help of specially developed psychological and pedagogical technologies. The purpose. The goal is to determine the level of neuropsychic stability and resilience of athletes at various stages of sports activity, and based on the results to develop psychological and pedagogical technologies for the formation of a high level of neuropsychic stability and vitality. Materials and methods. The basis of the experiment was the State Healthcare Institution Ministry of Health of the ICMC Bonum (a multifunctional clinical medical center) in Yekaterinburg. The study involved 215 active female and male athletes (111 - boys, 104 - girls) involved in team sports (basketball, volleyball, water polo). In the course of our study, psychodiagnostic methods were used: the "Prognosis - 2" neuro-psychological stability assessment questionnaire developed by V.Yu. Rybnikov and the test of vitality in adaptation D.A. Leontyeva and E.I. Rasskazovoy. Results. The majority of athletes who participated in our study have a satisfactory or good indicator of neuropsychic stability and an average level of vitality. The presence of these indicators in athletes, suggests that they can navigate in a stressful situation, respond adequately to it, manage their behavior in their sports activities, both training and competitive. Conclusion. Despite the rather high positive results and a positive outlook for success in competitions, 40% of athletes have an unfavorable outlook at the pre-start stage. And this means that at the most crucial moment, at the stage of the struggle for the top place, a nervous breakdown can occur, feelings, aggression, and, as a result, the loss of the whole team. Therefore, there is a need to develop training programs for athletes at all stages of their sports activities, including both in individual and team sports. **Keywords:** athletes, mental stability, vitality, psychological and pedagogical technologies

## Введение

В спорте высших достижений основанием успеха спортсмена выступает его психолого-педагогическая подготовка, так как на тренировочных и соревновательных этапах спортсмены в большинстве случаев встречаются с проблемами психической устойчивости и проблемой контроля своего поведения. Необходимо подчеркнуть, спорт высших достижений связан как с физическими, так и психологическими нагрузками. В условиях спортивной деятельности у спортсмена могут наблюдаться разнообразные психические состояния. Они могут быть, с одной стороны, положительные, а с другой – отрицательные. К положительным психическим состояниям следует отнести высокую адаптивность, решительность, сосредоточенность, упорство, смелость и др., а к отрицательным – эмоциональную напряженность, невнимательность, страх, неуверенность, агрессивность и др. Возможность контролировать свое психологическое состояние способствует сохранению психической устойчивости. Поэтому наиболее важным представляется разработка и применение психолого-педагогических технологий, направленных на формирование у спортсменов психической устойчивости. Отметим, в психолого-педагогической литературе понятие психическая устойчивость сопоставляют с такими понятиями как «стрессоустойчивость» и «эмоциональная устойчивость». Но, на наш взгляд, психическая устойчивость взаимосвязана не только с эмоциональной сферой, а еще и волевой, интеллектуальной и личностной сферами. Нервно-психическая устойчивость спортсмена представляет собой интегративный ресурс, включающий в себя потенциал сохранения, укрепления физического и психического здоровья, что в дальнейшем обеспечивает успешность в спорте высших достижений. В свою очередь, ресурс, прежде всего, – совокупность проявления личностных, эмоционально-волевых и интеллектуальных характеристик, которые влияют на ситуацию успеха или неуспеха в профессиональной деятельности. Отсюда возникает необходимость формирования стрессоустойчивой, активной, успешной, конкурентоспособной и здоровой

личности спортсмена, что является одной из главных составляющих психологического здоровья, добывающегося высоких достижений в спорте. Показателем психической устойчивой личности спортсмена, является гибкость и мобильность психики в постоянно меняющихся условиях, стабильность его профессиональной деятельности и результатов, ощущение эмоционально-психологического комфорта, адекватность волевой и поведенческой сфер.

Профессиональная деятельность спортсмена, особенно соревновательная, отличается высокой эмоциональностью.

С точки зрения Ильина Е.П., психическое состояние спортсмена определяется многими факторами. Например, на выраженность предстартового волнения спортсменов влияют такие, как: уровень и важность состязаний, наличие сильных конкурентов, условия соревновательной деятельности; а также поведение людей, которые окружают спортсмена, в том числе и личность тренера. На степень усвоения методов и техник саморегуляции спортсмена оказывают значительное влияние индивидуально-психологические характеристики, такие как характер, особенности выстраивания межличностных взаимоотношений в команде, что создает психологический климат в целом [1].

Вопросы нервно-психической устойчивости представлены психолого-педагогическими научными трудами, как зарубежных психологов, педагогов, так и отечественными. Так, по мнению зарубежного психолога, педагога Мельник Е.В. нервно-психическая устойчивость – совокупность компонентной индивидуализации психолого-педагогической подготовки спортсменов [2], а, по словам Спивака Л.И., нервно-психическая устойчивость проявляется в склонности к срывам в деятельности нервной системы при значительном психическом и физическом напряжении [3]. Автор видит причину в явных или скрытых нарушениях эмоционально-волевой сфере спортсмена, а также в интеллектуальной саморегуляции.

Многие ученые утверждают, что нервно-психическая устойчивость – это фрустрационная толерантность или стрессоустойчивость (Б.А. Вяткин, К.К. Платонов,

О.А. Сиротин, Л.Т. Ямпольский и др.) [3].

Исследования Л.П. Баданина, Н.Д. Левитова, Е.А. Милеряна, В.В. Юсупова позволили обобщить их мнения по проблемам нервно-психической устойчивости. В частности, они считали, что нервно-психическая устойчивость эквивалентна нейропсихологической стабильности, поскольку они говорят об устойчивости определенного эмоционального состояния.

Одним из признаков нервно-психической устойчивости является наличие незначительных изменений в значениях показателей, характеризующих эмоциональные реакции. В то же время эмоциональную устойчивость следует также понимать как невосприимчивость к негативным эмоциональным факторам (наряду с умением контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции). Согласно теории Л.П. Баданина, под нервно-психической неустойчивостью понимается восприимчивость человека к эмоциональному дисбалансу, включающая повышенную тревогу, разочарование, страхи [4].

Юсупов В.В. нервно-психическую устойчивость сопоставляет с характеристикой, которая обуславливает состояние устойчивого уровня развития когнитивных психических процессов, эмоционально-волевой регуляции и поведенческих реакций в процессе профессиональной деятельности [5].

Нельзя не отметить, что многие авторы считают, что низкий уровень нейропсихической стабильности обусловлен слабостью психической саморегуляции, нарушение нервной системы может происходить со значительным психическим и физическим стрессом (Александровский Ю.А., Маклаков А.Г., Lane M.E., Heron E.A.). В свою очередь в большинстве (76%) спортсмены указывают на наличие в их практике неправильно организованное предсоревновательной подготовки, что повлекло за собой возникновение неблагоприятных психических состояний [6].

Психическое состояние – это специфическое, характерное для определенного актуального отрезка деятельности соотношение и взаимодействие этих компонентов на определенный период времени. Оно выступает как временно возникающая система, направленная на достижение определенного результата. В сознании, как в высшей форме психики человека представлены всегда два аспекта – переживание и знание. Переживание является ключевым понятием в понимании психического состояния, так как это реакция субъекта на какие-то объективные обстоятельства, она может быть связана и с ситуацией жизнедеятельности, и с эмоциями, и с потребностями, и с волевым усилием, а, следовательно, и с произвольным вниманием и произвольной памятью. Под влиянием состояния перестраивается структура индивидуального сознания, меняется субъективный вес тех или иных событий в тренировке или соревновании, нарушается логика, трансформируется смысл явлений. Чем интенсивней аффективное содержание состояния, тем отчетливее меняется направленность сознания, приобретая характер аффективно-персеверативного реагирования на ключевой

раздражитель (человек «заикливется»). В спортивной деятельности объективными обстоятельствами являются особенности конкретного вида спорта, этапы подготовки, уровни обученности и тренированности, особенности соревновательной деятельности, степень одаренности спортсмена. Системно реагируя на них, спортсмен переживает различные психические состояния. Жизнь спортсмена – это непрерывная череда разнообразных психических состояний. Однако все они имеют одну ярко выраженную индивидуальную особенность – являющуюся текущей модификацией психики данной личности [7].

Lane A.M., Beedie C.J., Jones M.V., Devonport T.J. говорят о том, что спортсмены с помощью стратегий саморегуляции, увеличивали интенсивность таких эмоциональных состояний, как гнев и тревога, если они интуитивно ощущали, что эти эмоции будут способствовать достижению результата [8].

Ильин Е.П. приходит к выводу о том, что сильная нервная система является детерминантой проявления волевых качеств [1].

Если у спортсмена наблюдается продолжительное по времени психическое напряжение, то это приведет к состоянию психологического пресыщения. Следовательно, спортсмен теряет заинтересованность, как к выполнению спортивных заданий, так и к спорту в целом, появляется раздражительность, капризность, неустойчивость настроения, психосоматика, страх, что, в конечном итоге, приведет к эмоциональному выгоранию. У спортсменов с психической неустойчивостью утрачивается пластичность эмоционально-волевой сферы, снижаются интеллектуальные функции. Нарушения отражаются в свойствах и процессах внимания, восприятия, мышления, памяти. Высокий уровень психического напряжения приводит к нервозности, астеническим состояниям, тревожности, неуверенности в своих силах, иногда к депрессии. Все эти нарушения требуют их проработки с целью формирования потребности в физическом совершенствовании, в регулярных спортивных занятиях для восстановления психического равновесия, возвращения веры в собственные силы и формирования активной жизни [9].

Согласно исследованиям А.В. Алексеева, у 47 % членов сборных команд страны проявлялись симптомы нервно-психического неблагополучия [10]. В исследованиях, проведенных зарубежными специалистами в области спорта, отмечено, что 10-15% профессиональных спортсменов имеют не только психические проблемы, но и психические заболевания [11].

Сафонов В.К. нервно-психическую устойчивость связывает с психической напряженностью, которая проявляется в степени мобилизации / демобилизации функциональных возможностей в стремлении достижения цели деятельности [12].

Нервно-психическая устойчивость тесно взаимосвязана с жизнестойкостью. Вопросы, связанные с исследованием жизнестойкости у спортсменов, безусловно, являются актуальными в современном спорте, поскольку спортивная деятельность имеет высокую степень физического и психоэмоционального напряжения.

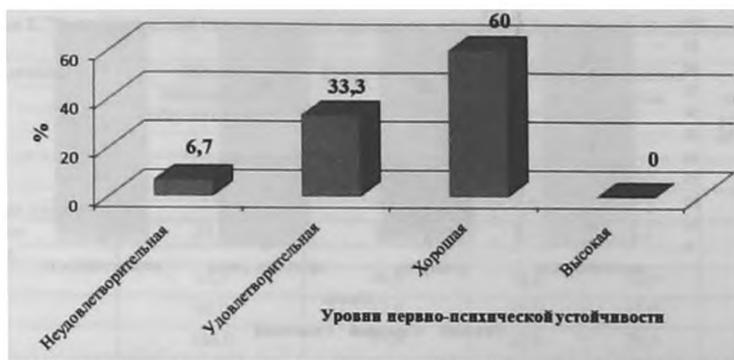


Рис.1. Уровневые показатели нервно-психической устойчивости у спортсменов (n=215)

Жизнестойкость обуславливается разными ситуациями и жизнедеятельности личности, зависит от условий его жизни, окружающими стрессогенными факторами. Немаловажную роль здесь играют индивидуально-психологические особенности человека. Поэтому особенно актуальным встает вопрос изучения уровня формирования и развития жизнестойкости у спортсменов.

Исследования С. Мадди и С. Кобейса продемонстрировали, что жизнестойкость – личностная характеристика, которая является общей мерой психического здоровья человека и отражает три жизненные установки: вовлеченность, уверенность в возможности контроля над ее событиями, а также готовность к риску. Их выраженность в целом претягивает возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях, воспринимая их как менее значимые [13].

Д. А. Леонтьев обосновывает, что жизнестойкость как черта личности характеризуется мерой преодоления личностью заданных обстоятельств, а, в конечном счете – степенью преодоления личностью самой себя [14]. Еще раз подчеркнем, что спортивная деятельность вызывает у спортсменов физическое и психоэмоциональное напряжение.

#### Цель.

Определение уровня нервно-психической устойчивости и жизнестойкости у спортсменов на различных этапах спортивной деятельности, и на основании результатов разработать психолого-педагогические технологии по формированию высокого уровня нервно-психической устойчивости и жизнестойкости.

## Материалы и методы

Базой эксперимента стал ГУЗ СО МЗ МКМЦ «Бонум» (многофункциональный клинический медицинский центр) г. Екатеринбург.

В исследовании приняли участие 215 действующих спортсменов женского и мужского пола (111 – юношей, 104 – девушек), занимающихся командными видами спорта (баскетбол, волейбол, водное поло).

Исследование проводилось на этапе подготовки к соревнованиям, когда спортсмены проходили комплексное медико-психолого-педагогическое обследование у различных специалистов центра «Бонум». Средний воз-

раст составил  $17 \pm 0,8$  лет, из них 48,4% – девушек и 51,6% – юношей. В качестве выбора испытуемых предпочтения отдавались действующим спортсменам. Как было указано, длительное по времени напряжение может привести к психо-эмоциональному и нервному перенапряжению, проявляться в нервозности, лабильности эмоциональной, волевой и регуляционной сфер, следовательно, очень важно формировать высокую нервно-психическую устойчивость у спортсменов, в том числе, посредством различных психолого-педагогических технологий.

В рамках нашего исследования применялся комплекс взаимодополняющих методов:

- теоретические методы: анализ, синтез, конкретизация, классификация, обобщение;
- эмпирические методы: тестирование;
- математико-статистические методы: статистическая обработка данных, описательный и корреляционный анализ.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие психодиагностические методики:

- анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз – 2», разработанная В.Ю. Рыбниковым, позволяющая обнаружить некоторые личностные нарушения и вероятность нервно-психических срывов;
- тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, выявляющая отношение к себе, миру, отношения с миром. Данная методика показывает уровень способности человека выдержать стрессовые ситуации, при этом сохранить внутреннее равновесие и спокойствие не понижая успешность деятельности [15].

## Результаты и обсуждение

Результаты по методике оценки нервно-психической устойчивости (рис.1/ Fig.1.), показали, что у группы испытуемых преобладает хороший уровень нервно-психической устойчивости (60%). На данном этапе этих спортсменов характеризует низкая вероятность нервно-психических срывов, адекватная самооценка и оценка окружающей действительности. Несмотря на полученные положительные результаты, необходимо отметить то, что были выявлены единичные кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках.

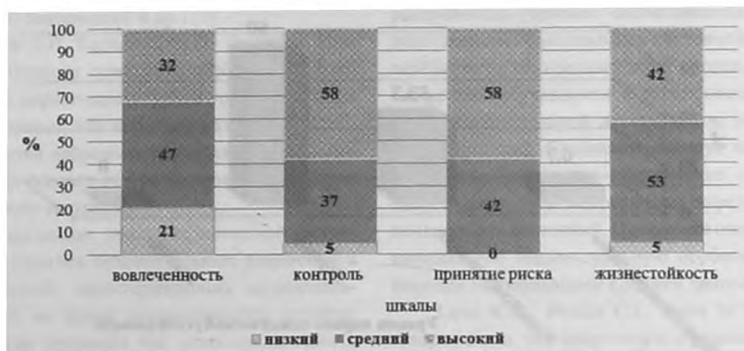


Рис.2. Процентное соотношение показателей жизнестойкости у спортсменов (n=215)

У 33,3% участников была выявлена удовлетворительная нервно-психическая устойчивость. Можно предположить, что в случае возникновения в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, у этой группы испытуемых возможны проявления неадекватного поведения, самооценки и восприятия окружающей действительности. Оставшаяся часть спортсменов (6,7%) имели неудовлетворительную нервно-психическую устойчивость. У них наблюдалась склонность к нарушениям психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках. Высокий уровень нервно-психической устойчивости в экспериментальной группе отсутствовал.

Из рисунка 1 видно, 40% спортсменов имеют тенденцию к неблагоприятному прогнозу, что может сказаться на их психическом состоянии и перенос этого состояния и причин неудач в соревновательном процессе, негативно сказаться на отношении с окружающими (тренер, семья, друзья, соперники).

В результате проведения методики на определение жизнестойкости были получены показатели, которые отражают особенности выраженности основных компонентов жизнестойкости: вовлеченность, контроль, принятие риска у спортсменов.

Установлено, что по шкале «вовлеченность» преобладает средний уровень (47%), по шкалам «контроль» и «принятие риска» у спортсменов доминирует высокий уровень. Общий уровень жизнестойкости проявляется на среднем уровне (рис. 2/ Fig.1).

Полученные результаты говорят о том, что большинство спортсменов получают удовольствие от своей спортивной деятельности на этапе подготовки к соревновательной деятельности. Они твердо знают, что управляя стрессом, можно изменить ситуации в лучшую сторону, видят положительные выходы из трудной ситуации, уверены в своей победе в соревнованиях. При этом у них хорошо развиты такие качества как контроль и самоконтроль в стрессовой ситуации. Они уверены в себе, эмоционально устойчивы, активные, с большим удовольствием усваивают новые знания, умения, не бояться неожиданностей и преобладает оптимизм, настроены на конструктивные отношения с тренером и командой, на победу в соревнованиях и успех.

Мы видим, не у всех спортсменов преобладает высокий и средний уровень жизнестойкости, при этом, данный показатель не зависит от гендерной принадлежности. Некоторые спортсмены показали низкий уровень вовлеченности, контроля и жизнестойкости в целом. Для спортсменов с низким уровнем жизнестойкости характерны неуверенность в своих силах, сложность в преодолении стрессовых ситуаций, в нахождении оптимальных путей выхода из них. Являясь командными игроками, эти спортсмены были озабочены исключительно собственными неудачами, которые протекают на фоне заниженной самооценки и приводят к сомнениям в своей способности что-то предпринять для команды в целом. Отмеченные нами негативные психологические состояния проявляются в повышенной чувствительности к предстоящим игровым событиям, сопровождаются повышенной тревожностью, боязнью новых ситуаций, соперников, всякого рода трудностей, неуверенностью в собственных силах и успехе командной игры [13]. Этим спортсменам свойственны робость, застенчивость, впечатлительность, склонность к продолжительному переживанию прошедших или предстоящих событий, заниженный уровень притязаний и тенденция к развитию повышенной моральной требовательности не столько к себе, сколько к команде, перенос личной ответственности на команду и тренера.

Дескриптивная статистика по проведенным методикам для всей выборки представлена в табл.1/tab1.1.

Проведенный корреляционный анализ по всей выборке показал:

1. Нервно-психическая устойчивость предполагает наличие высоких показателей жизнестойкости (-0,18 при  $p \leq 0,01$ ).
2. Нервно-психическая устойчивость и вовлеченность, а именно, связь обнаруживается между общим показателем «нервно-психической устойчивости» и «вовлеченностью» (-0,18 при  $p \leq 0,01$ ), «нервно-психической устойчивости» и «контролем» (-0,15 при  $p \leq 0,001$ ).

Результаты проведенного исследования позволили сделать вывод о том, у спортсменов необходимо формировать высокий уровень нервно-психической устойчивости и жизнестойкости.

На современном этапе развития отечественного спорта огромное внимание стало уделяться спортивной психологии и сопровождению спортсменов.

Таблица 1. Дескриптивная статистика по проведенным методикам для всей выборки (n=215)

Показатель	Общий показатель жизнестойкости	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Нервно-психическая устойчивость
Среднее	94,3	39,5	35,6	19,0	18,1
Стандартная ошибка	3,4	1,5	1,4	0,9	1,5
Стандартное отклонение	19,5	8,7	8,1	5,1	8,2
Интервал	82,0	36,0	32,0	18,0	33,0
Минимум	46,0	17,0	16,0	11,0	6,0
Максимум	128,0	53,0	48,0	29,0	39,0

Активно в процесс тренировочной, предстартовой и соревновательной деятельности стали адаптировать психолого-педагогические технологии: арт-терапию, позитивную терапию, аутогенный тренинг, образовательную психокнезиологию и индивидуальное психологическое консультирование. Все эти технологии положительно влияют на нервно-психическую устойчивость.

Практико-ориентированная задача арт-терапии – преодолеть сложное влияние «экстремальной среды», уменьшая последствия травматических переживаний, негативных установок. В процессе любой спортивной деятельности данный вид психологического сопровождения будет способствовать освобождению от усталости, чувства раздражения, отчаяния и агрессии.

Психолого-педагогическая помощь с применением арт-терапевтических техник имеет несколько направлений: рисуночная терапия (снятие стресса после проигранного матча, релаксация на этапе предстартовой деятельности спортсмена), игровая терапия (моделирование и проигрывание игровых ситуаций), музыкотерапия (релаксация на всех этапах подготовки), цветотерапия (прицельное назначение на предстартовую и в соревновательной деятельности, с целью формирования установки на победу).

Преимуществом таких техник является «мягкое» психотерапевтическое и релаксационное воздействие на личность спортсмена. Они направлены на осознание эмоциональных состояний, творческое самовыражение, укрепление психического здоровья, получение психологической поддержки, гармонизацию внутреннего состояния. Арт-терапевтические техники способствуют положительному изменению психических состояний, через снижение напряженности, тревожности, лабильности. Техники можно применять как в индивидуальной, так и групповой форме.

Позитивная терапия – метод краткосрочной психотерапии, предложенный Н. Пезешкианом в 1968 году, ориентированный на мобилизацию внутренних ресурсов спортсмена для принятия на себя ответственности, в том числе трудных актуальных ситуациях. Этот метод мы применяем для спортсменов, так как он направлен, прежде всего, на положительную деятельность вне зависимости от сложной, экстремальной ситуации и строится

на принципах: надежда, равновесие и самоподдержка. Принцип надежды позволяет спортсмену сфокусироваться на собственных ресурсах, понимании способностей и принятии на себя ответственности за происходящее в своей жизни. Равновесие помогает ему сконцентрироваться на устремлении к состоянию гармонии, а самоподдержка – индивидуальная социально-психологическая адаптация и гармонизация в условиях непрерывного саморазвития и самосовершенствования на разных спортивных этапах. В рамках позитивной терапии в качестве ресурса преодоления стресса стал рассматриваться комплекс личностных черт, обозначенных как позитивная личность [16, 17]. D. Fletcher, M. Sarkar относят к проявлениям позитивной личности черты Большой пятерки «экстраверсия», «сознательность», «открытость новому опыту», «эмоциональная стабильность», а также инновационность, проактивность, оптимизм [16]. По их мнению, перечисленные личностные свойства предопределяют точность оценки сложности ситуации, в которую предстоит включиться спортсменам, и способность осознанно контролировать собственные действия. А это, в свою очередь, обеспечивает конструктивность действий спортсменов в стрессовой ситуации, реалистичность восприятия результатов собственных действий, в том числе и неудачных, рассматриваемых как источник полезного опыта. Другие авторы характеризуют как черты позитивной личности настойчивость, оптимизм, позитивные ожидания, уверенность в себе, самоэффективность, сопротивляемость стрессу [17].

Аутогенный тренинг – метод, направленный на расслабление, психическую разгрузку, снятие психического напряжения у спортсменов. Тренинг используется для понижения утомления впоследствии занятий, состязаний и восстановления спортивной работоспособности. Еще применяют его как способ успокоения в предстартовом состоянии, для мобилизации психологической готовности спортсмена к высоким спортивным напряжениям и соревнованиям, для быстрого засыпания. Основой этого метода является восстановление и приведение различных функций организма спортсмена в нормативные границы. Важно отметить, что в процессе тренировки многократно повторяются образы или слова, тем самым вырабатывая регуляцию неуправляемых волей вегетативных процес-

сов. Аутогенный тренинг направлен на то, что спортсмен сам вызывает у себя нужные ощущения, состояния и отношения [18].

Образовательная психорегулирующая кинезиология – современный метод, направленный на выявление и избавление психоэмоциональной нагрузки и стресса именно для спортсменов. С греческого слова «кинезис», «кинезиология» означает «движение», но здесь закладывается смысл «мышечное движение». С помощью специально подобранных упражнений, спортсмен может быстро снять нервно-психическое напряжение. Основная цель этого метода – психоэмоциональная перенастройка спортсмена, перевод его негативного эмоционального состояния в позитивное, экспресс-метод.

## Заключение

В заключении необходимо отметить, что спортивная деятельность – постоянный, непрерывный процесс подготовки спортсмена с физическими и нервно-психическими нагрузками на разных этапах: тренировочном, предсоревновательном, соревновательном. Нами отмечено, что начиная с тренировочного этапа психологическое здоровье спортсмена отличается большим диапазоном психических состояний, поэтому такие качества как нервно-психическая устойчивость и жизнестойкость играют важную роль в его спортивной деятельности.

Нервно-психическая устойчивость рассматривается как совокупность врожденных (биологически обусловленных) и приобретенных свойств личности, которые могут предопределять появление неоптимального типа реагирования на неблагоприятные воздействия профессиональной деятельности [19]. У каждого спортсмена в процессе его спортивной жизни должен формироваться высокий уровень жизнестойкости [20].

Спортсмен, не владея высоким уровнем нервно-психической устойчивостью и жизнестойкостью, чаще испытывает чувство беспомощности перед обстоятельствами. Мотивом его поведения становятся обстоятельства и ситуация, а собственные мотивы и переживания уходят на

второй план. Нервно-психическая устойчивость проявляется в способности управления эмоциями и чувствами спортсмена. Результативность спортивной деятельности определяется психическим состоянием спортсмена. Как показали результаты исследования, большая часть участников исследования (на этапе предсоревновательной) деятельности имеют хороший уровень нервно-психической устойчивости и средний уровень жизнестойкости. Несмотря на достаточно высокие положительные результаты и позитивный прогноз на успех в соревнованиях, 40% спортсменов имеют неблагоприятный прогноз еще на предстартовом этапе. А это значит, что в самый ответственный момент, на этапе борьбы за призовое место, может произойти нервный срыв, переживания, агрессия, и, как результат, проигрыш всей команды. Поэтому возникает необходимость в разработке программ психолого-педагогической подготовки спортсменов на всех этапах их спортивной деятельности, в том числе, как в индивидуальных, так и командных видах спорта. Только через систематизированное обучение, самообучение, самознания спортсмены могут достичь высокого уровня нервно-психической устойчивости и жизнестойкости, сохранять и укреплять свое психическое здоровье, что будет являться залогом успеха в спорте высших достижений. ■

*Зюкин Анатолий Васильевич, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, д.п.н., профессор, заведующий кафедрой физической культуры, Санкт-Петербург, Набойченко Евгения Сергеевна Уральский государственный медицинский университет, д.псих.н., профессор, зав кафедрой клинической психологии и педагогики, декан факультета психолого-социальной работы и высшего сестринского образования, Екатеринбург, Носкова Марина Владимировна Уральский государственный медицинский университет, к.псих.н., доцент, доцент кафедры клинической психологии и педагогики, Екатеринбург, Автор, ответственный за переписку — Зюкин Анатолий Васильевич, 191186, Санкт-Петербург, наб .р. Мойки, д.48, корп.11 av\_zyukin@mail.ru*

## Литература:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2018. 352 с.
2. Мельник Е.В., Силч Е.В. Нервно-психическая устойчивость как компонент индивидуализации психологической подготовки спортсменов // Вестник Гродненского университета Янки Купалы. Серия 3. Физиология, педагогика, психология. 2009. № 3(88).
3. Волков И. П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 384 с: ил. – (Серия «Хрестоматия по психологии»).
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2016. 784 с.
5. Чермянин С.В., Корзулин В.А., Юсупов В.В. Методологические аспекты диагностики нервно-психической неустойчивости у специалистов экстремальных видов деятельности // Медико-биологические и социальнопсихологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2008. № 6. С. 49–54.
6. Психология физической культуры / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. М.: Спорт, 2016. 624 с.
7. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., 2010. С. 18-19.
8. Lane A.M., Beedie C.J., Jones M.V., Devonport T.J. The BASES expert statement on emotion regulation in sport // J Sports Sci. 2012. Vol.30.№ 11. P.1189-95.
9. Набойченко Е.С., Воробьев С.А. Новые технологии

- работы психолога в спорте ЛИН – новые горизонты для лиц с ментальными нарушениями / *Инновационные технологии в системе спортивной подготовки*. Санкт-Петербург, 2017. Т.1. С. 136-142.
10. Алексеев А.В. *Психические дисгармонии*. М., 2003.
  11. Moran M. *More athletes sprint to sport psychiatrists* // *Psychiatric News*. April 4. 2003. Vol. 38 № 7. P 32.
  12. Сафонов В.К. *Психология спортсмена: слагаемые успеха*. М.: Спорт, 2018. 288 с.
  13. Сорокина Л.В., Коралев С.А. *Жизнестойкость спортсмена как фактор личностной резистентности к неблагоприятным условиям среды* / *Вестник ТГУ*, 2012. Т.17. Вып.1. С. 242-244.
  14. Леонтьев Д.А. *Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному* / *Вопросы психологии*. 2011. № 1. С. 3-27.
  15. Осин Е.Н., Рассказова Е.И. *Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте* / *Вестник московского университета. Серия 14. Психология*, М., 2013. 147-165.
  16. Fletcher D. *A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions* / D. Fletcher, M. Sarkar // *Psychology of sport and exercise*. 2012. Vol. 13. P 669-678.
  17. Laborde S. *Positive-trait-like individual differences in athletes from individual and team sports and in non-athletes* / *Psychology of sport and exercise*. 2016. Vol. 26. P. 9-13.
  18. Горбунов Г.Д. *Психопедагогика*. М.: Советский спорт, 2012. 312 с.
  19. Берг Т.Н. *Нервно-психическая устойчивость и способы ее выявления*. Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. 63 с.
  20. Соколова М.М., Калита В.В. *Жизнестойкость спортсмена занимающихся контактными видами спорта* / *Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов*. Казань, 2015. С. 159-160.