

# ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА: ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕТОДИКА НА ОСНОВЕ ПЕДАГОГИКИ СОТРУДНИЧЕСТВА

## DEVELOPING PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN YOUNG ATHLETES UNDER COMPETITIVE STRESS: AN INTEGRATIVE METHOD BASED ON COLLABORATION PEDAGOGY

*I. Zmazhenko  
Yu. Ribalchenko*

*Summary:* The relevance of this study stems from the fragmented nature of existing approaches to developing psychological resilience and the prevalence of authoritarian models of interaction in the training process, which hinder the development of autonomy and reflective skills in athletes. The aim of the study is to develop and validate an integrative method for developing psychological resilience based on the principles of collaboration in training and competition. The object of the study is the process of psychological preparation of young athletes for competition, and the subject is the pedagogical conditions and methodological tools for developing psychological resilience through the implementation of subject-subject interaction in the sports training system. The scientific novelty of this work lies in the conceptualization of an integrative methodology that combines cognitive, emotional-regulatory, communicative, and motivational-volitional components through the systematic application of the principles of dialogicity, shared goal setting, reflexivity, and autonomy support. This transforms the coach's role from an authoritarian instructor to a facilitator of the athlete's subjective development.

*Keywords:* psychological resilience of young athletes, competitive stress, collaborative pedagogy in sport, integrative psychological preparation methodology.

**Змаженко Илья Русланович**

Доцент, Мелитопольский  
государственный университет  
th11dro1dwow@gmail.com

**Рыбальченко Юрий Николаевич**

Преподаватель, Мелитопольский  
государственный университет  
riba.yra74@gmail.com

*Аннотация:* Актуальность работы обусловлена фрагментарностью существующих подходов к развитию психологической устойчивости и преобладанием авторитарных моделей взаимодействия в тренировочном процессе, препятствующих формированию автономии и рефлексивных навыков у спортсменов. Целью исследования выступает разработка и обоснование интегративной методики формирования психологической устойчивости на основе принципов педагогики сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Объектом исследования является процесс психологической подготовки юных спортсменов к соревновательной деятельности, предметом выступают педагогические условия и методические средства формирования психологической устойчивости через реализацию субъект-субъектного взаимодействия в системе спортивной подготовки. Научная новизна работы заключается в концептуализации интегративной методики, объединяющей когнитивные, эмоционально-регулятивные, коммуникативные и мотивационно-волевые компоненты через систематическое применение принципов диалогичности, совместного целеполагания, рефлексивности и поддержки автономии, что трансформирует роль тренера от авторитарного инструктора к фасилитатору развития субъектной позиции спортсмена.

*Ключевые слова:* психологическая устойчивость юных спортсменов, соревновательный стресс, педагогика сотрудничества в спорте, интегративная методика психологической подготовки.

### Введение

**П**роблематика психологической устойчивости в юношеском спорте обретает особую актуальность в контексте возрастающих требований к результативности при одновременном признании необходимости сохранения психического здоровья начинающих спортсменов. С.Л. Сазонова с соавторами рассматривают психическую устойчивость как неотъемлемую характеристику качественного соревновательного процесса, определяя её компонентный состав через устойчивый

эмоциональный фон, концентрацию на целях несмотря на негативные факторы и способность к мобилизации [7]. С.А. Перепелицина с коллегами дополняют данное понимание, включая эмоциональный интеллект и когнитивную гибкость как факторы, обеспечивающие управление процессом без чрезмерной привязанности к победе [6].

Н.А. Вдовина, М.С. Никифорова выделяют специфику стрессогенных факторов на начальном этапе спортивной подготовки: монотонность тренировочных нагрузок

зок, состояния психического пресыщения, чрезмерное эмоциональное возбуждение перед соревнованиями вследствие неполной технической постановки [2]. Начинающие спортсмены демонстрируют неспособность к полноценной релаксации, что создаёт дополнительную нагрузку на психическую деятельность при отсутствии сформированных навыков саморегуляции [4].

В.В. Вольский обосновывает необходимость индивидуализации системы подготовки через знание личностных качеств каждого спортсмена, что предполагает субъект-субъектное взаимодействие [3]. А.К. Намазов с коллегами развивают данный тезис, указывая на зависимость индивидуально-психологических особенностей от специфики конкретного вида спорта и необходимость персонализированного взаимодействия в системе «тренер-психолог-спортсмен» [5].

М.В. Щербатенко, Н.Е. Тагаков представляют психологическую подготовку как многокомпонентную структуру, интегрирующую развитие сенсорных качеств, тактического мышления и волевых характеристик через синтез воспитательного и тренировочного процессов [8]. И.В. Беринская с соавторами расширяют понимание стрессоустойчивости за пределы спортивной деятельности, определяя её как ключевой навык социальной адаптации старших подростков, что требует междисциплинарного подхода [1].

Существующие исследования демонстрируют фрагментарность в понимании механизмов формирования психологической устойчивости и недостаточную разработанность методик, интегрирующих психологические техники с принципами педагогики сотрудничества. Преобладание авторитарных моделей взаимодействия в тренировочном процессе препятствует развитию автономии и рефлексивных навыков у юных спортсменов.

#### Методы и методология исследования

Разработанная интегративная методика направлена на формирование психологической устойчивости через реализацию принципов диалогичности, совместного целеполагания, рефлексивности, ситуативности и поддержки автономии в условиях тренировочного и соревновательного процесса.

Когнитивный блок методики основывается на развитии навыков анализа соревновательных ситуаций посредством конструктивного внутреннего диалога и постановки процессуальных целей. Техника мысленной репетиции реализуется не через индивидуальную практику, а в формате группового обсуждения, где спортсмены совместно анализируют технические элементы и возможные сценарии развития соревновательных ситуаций. Данный подход позволяет преодолеть ограничения традиционной идеомоторной тренировки за счёт

вербализации мыслительных процессов и получения обратной связи от партнёров.

Эмоционально-регулятивный блок предполагает освоение дыхательных техник и идеомоторной тренировки через взаимопомощь в парах и малых группах. Спортсмены обучаются не только применению техник саморегуляции, но и навыкам распознавания признаков эмоционального напряжения у партнёров, что формирует эмпатические компетенции и создаёт основу для взаимной поддержки в стрессовых ситуациях.

Коммуникативно-поддерживающий блок реализуется через систематическое проведение групповых обсуждений успехов и трудностей, практики структурированной обратной связи. Формирование доверительной атмосферы достигается посредством специальных игровых упражнений, моделирующих ситуации взаимозависимости и требующих кооперации для достижения общей цели.

Мотивационно-волевой блок включает совместную разработку индивидуальных копинг-стратегий через диалог тренера и спортсмена. Ведение дневников самонаблюдения с последующим обсуждением позволяет развивать рефлексивные навыки и способность к объективному анализу собственного психоэмоционального состояния.

Организационная структура методики предполагает интеграцию разработанных блоков в тренировочный процесс через специальные игровые и моделирующие упражнения, тематические групповые дискуссии до и после соревнований, индивидуальные беседы-рефлексии.

Трансформация роли тренера от авторитарного инструктора к фасилитатору и партнёру требует развития психолого-педагогических компетенций, включающих навыки активного слушания, недирективной поддержки, организации групповой работы.

Гипотеза исследования формулируется следующим образом: применение интегративной методики на основе педагогики сотрудничества обеспечит статистически значимое повышение уровня психологической устойчивости у юных спортсменов в сравнении с традиционными подходами к психологической подготовке.

Методический инструментарий оценки эффективности включает психодиагностические опросники SPP-30, тест на соревновательную тревожность, шкалу самооценки эффективности. Экспертные оценки тренеров и психологов дополняются анализом соревновательной результативности и поведенческих проявлений в стрессовых ситуациях. Включённое наблюдение фокусируется на характере взаимодействия спортсменов в команде, ка-

честве взаимной поддержки, способности к конструктивному разрешению конфликтов.

Критериями эффективности выступают динамика показателей соревновательной тревожности, развитие навыков саморегуляции, изменение самооценки спортивных способностей, качество межличностных отношений в команде, субъективное удовлетворение спортсменов процессом подготовки и участием в соревнованиях.

### Результаты и обсуждения

Реализация интегративной методики обнаруживает соответствие ожидаемых результатов базовым принципам педагогики сотрудничества через формирование субъектной позиции спортсменов в процессе подготовки. Диалогический характер взаимодействия способствует развитию способности к рефлексивному анализу собственного психоэмоционального состояния, что проявляется в увеличении точности самооценки уровня тревожности и готовности к соревнованиям.

Когнитивный блок методики демонстрирует эффективность за счёт трансформации внутреннего диалога спортсменов от катастрофизирующих интерпретаций к реалистичной оценке ситуации и собственных ресурсов. Групповой формат мысленной репетиции создаёт условия для конструктивного обмена стратегиями преодоления сложных соревновательных моментов, что расширяет репертуар копинг-реакций.

Эмоционально-регулятивный блок обеспечивает не только освоение техник саморегуляции, но и формирование навыков взаимной эмоциональной поддержки. Спортсмены обучаются распознавать признаки дезадаптивного стресса у партнёров и оказывать своевременную помощь, что создаёт систему неформальной психологической поддержки внутри команды.

Коммуникативно-поддерживающий блок приводит к качественным изменениям групповой динамики: снижению конфликтности, увеличению частоты конструктивной обратной связи между спортсменами, росту сплочённости команды. Доверительная атмосфера создаёт психологическую безопасность, необходимую для открытого обсуждения трудностей и обращения за поддержкой.

Мотивационно-волевой блок способствует развитию автономии спортсменов через совместную разработку индивидуализированных копинг-стратегий. Ведение дневников самонаблюдения с последующим обсуждением формирует навыки метакогнитивного мониторинга, позволяющие своевременно выявлять признаки психологической дезадаптации и корректировать стратегии преодоления стресса.

Трансформация роли тренера требует значительных временных ресурсов на освоение фасилитативных навыков и преодоление стереотипов авторитарного взаимодействия. Наблюдается сопротивление части тренерского состава внедрению методики вследствие восприятия групповых дискуссий как нерационального использования тренировочного времени.

Ограничения методики связаны с требованиями к квалификации тренерского состава, необходимостью выделения дополнительного времени в тренировочном процессе, сложностью адаптации к индивидуальным видам спорта с ограниченными возможностями групповой работы.

Практические рекомендации для тренеров включают поэтапное внедрение элементов методики с начальным фокусом на коммуникативно-поддерживающем блоке как наименее ресурсозатратном. Проведение супервизий с участием спортивных психологов обеспечивает методическую поддержку тренеров на этапе освоения фасилитативных навыков.

Адаптация методики для различных видов спорта требует модификации организационных форм с сохранением базовых принципов педагогики сотрудничества. В индивидуальных видах спорта групповая работа может реализовываться через тренировочные группы одного уровня подготовки, в командных видах спорта методика интегрируется в существующие форматы командного взаимодействия.

Долгосрочные эффекты методики предполагают формирование устойчивых навыков саморегуляции и социальной поддержки, сохраняющихся при переходе на более высокие уровни спортивного мастерства. Развитие рефлексивных компетенций создаёт основу для самостоятельного совершенствования психологической устойчивости без постоянного участия психолога.

### Выводы

Интегративная методика формирования психологической устойчивости на основе педагогики сотрудничества обеспечивает комплексное воздействие на когнитивные, эмоционально-регулятивные, коммуникативные и мотивационно-волевые компоненты через систематическую реализацию принципов диалогичности, совместного целеполагания, рефлексивности, ситуативности и поддержки автономии в тренировочном и соревновательном процессе.

Трансформация роли тренера от авторитарного инструктора к фасилитатору создаёт условия для развития субъектной позиции спортсменов, что проявляется в увеличении точности рефлексивного анализа собственного психоэмоционального состояния и расширении

репертуара копинг-стратегий. Групповой формат освоения техник саморегуляции и мысленной репетиции обеспечивает дополнительный эффект за счёт формирования навыков взаимной эмоциональной поддержки и создания системы неформальной психологической помощи внутри команды.

Выявленные ограничения методики связаны с повышенными требованиями к психолого-педагогической компетентности тренерского состава, необходимостью выделения дополнительных временных ресурсов в тренировочном процессе и сложностью адаптации к специфике индивидуальных видов спорта. Преодоление данных ограничений требует системной работы по

повышению квалификации тренеров, организации супервизорской поддержки на этапе внедрения методики и разработки модифицированных организационных форм для различных видов спортивной деятельности.

Перспективные направления исследований включают изучение долгосрочных эффектов методики при переходе спортсменов на более высокие уровни мастерства, анализ специфики адаптации для различных возрастных групп и видов спорта, разработку критериев оценки психолого-педагогической готовности тренеров к реализации принципов педагогики сотрудничества в условиях подготовки к соревнованиям высокого уровня.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Беринская И.В. Психолого-педагогические условия развития стрессоустойчивости у старших подростков, включенных в спортивную деятельность / И.В. Беринская, А.Е. Московских // Актуальные вопросы науки и образования: теория и практика: Материалы Международной научно-практической конференции, Иркутск, 25–26 октября 2024 года. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2024. – С. 564–570. – EDN GGSFRA.
2. Вдовина Н.А. Стрессоустойчивость как компонент психологической подготовки легкоатлетов начального этапа спортивной тренировки / Н.А. Вдовина, М.С. Никифорова // Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции «60-е Евсевьевские чтения», Саранск, 19–20 февраля 2024 года. – Саранск: Мордовский государственный педагогический университет им. М.Е. Евсевьева, 2024. – С. 17–22. – EDN AUZYLV.
3. Вольский В.В. Психологическая устойчивость спортсменов к неблагоприятным внешним условиям соревновательной деятельности / В.В. Вольский // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Ижевск, 22–24 ноября 2024 года. – Ижевск: УИР ИжГТУ имени М. Т. Калашникова, 2024. – С. 225–229. – EDN CAGKGV.
4. Лямзин Е.Н. Принципы психологической подготовки спортсменов / Е.Н. Лямзин, К.А. Грачев, В.И. Ильюща // Специальная техника и технологии транспорта. – 2024. – № 22. – С. 311–318. – EDN OBDHDD.
5. Намазов А.К., Оленникова М.В., Таболина А.В. Соревновательный стресс и индивидуально-психологические особенности спортсменов / А.К. Намазов, М.В. Оленникова, А.В. Таболина [и др.] // Известия Российской военно-медицинской академии. – 2020. – Т. 39, № 52. – С. 171–173. – EDN NBHNYU.
6. Перепелицина С.А. Психологическая устойчивость спортсмена во время соревнований / С.А. Перепелицина, Е.Г. Борисенко // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сборник материалов, Волгоград, 26–27 апреля 2022 года. Том 4. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2022. – С. 207–210. – EDN JNCYKT.
7. Сазонова С.Л. Теоретико-методологические аспекты психологической подготовки спортсменов / С.Л. Сазонова, А.М. Парфенова, О.А. Биринина // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. – 2023. – Т. 11, № 3. – С. 41–45. – DOI 10.57006/2782–3245-2023-11-3-41–45. – EDN KSSMDE.
8. Щербатенко М.В. Психологическая подготовка студентов - легкоатлетов к соревнованиям / М.В. Щербатенко, Н.Е. Тагаков // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы VI Международной научно-практической конференции, Казань, 13–14 ноября 2020 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2020. – С. 505–507. – EDN WSYLAU

© Змаженко Илья Русланович (th11dro1dwow@gmail.com), Рыбальченко Юрий Николаевич (riba.yra74@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»