

## ПРОГРАММА ТРЕНИНГА РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ

**Носкова Марина Владимировна**

Кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России, г. Екатеринбург, (Россия) mn66@mail.ru

### THE TRAINING PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF MENTAL STABILITY OF ATHLETES

**M. Noskova**

*Summary:* The article raises the problem of mental stability of an athlete. The mental stability of an athlete is one of the key aspects of his success in sports activities. The concept of «mental stability» of Russian and foreign scientific researchers is analyzed. It was revealed that mental stability is the ability of an athlete to effectively manage his emotions, be in a state of concentration and make the right decisions in stressful and extreme situations. The rationale for the development of a training program for the development of mental stability of an athlete is presented. The program includes three blocks. Block 1. Mastering the skills of self-regulation of mental states. Block 2. Formation of self-organization skills. Block 3. Development of volitional qualities and cognitive processes. Each block contains examples of exercises.

*Keywords:* sport, athlete, mental stability, psychological and pedagogical support, development.

*Аннотация:* В статье поднимается проблема психической устойчивости спортсмена. Психическая устойчивость спортсмена является одним из ключевых аспектов его успеха в спортивной деятельности. Проанализировано понятие «психическая устойчивость» российских и зарубежных научных исследователей. Было выявлено, что психическая устойчивость – способность спортсмена эффективно управлять своими эмоциями, находиться в состоянии сосредоточенности и принимать правильные решения в стрессовых и экстремальных ситуациях. Представлено обоснование разработки программы тренинга развития психической устойчивости спортсмена. Программа включает три блока. Блок 1. Освоение навыков саморегуляции психических состояний. Блок 2. Формирование навыков самоорганизации. Блок 3. Развитие волевых качеств и когнитивных процессов. В каждом блоке приведены примеры упражнений.

*Ключевые слова:* спорт, спортсмен, психическая устойчивость, психолого-педагогическое сопровождение, развитие.

Современный спорт характеризуется повышенными требованиями в физической, технической области, но при этом немаловажное значение приобретает психологическая подготовка спортсменов [1]. В спорте физическая подготовка является важным аспектом успеха. Однако порой столкновение со стрессом, волнением и напряжением во время тренировочного, предсоревновательного и соревновательного этапах отрицательно сказывается на психической деятельности спортсмена, препятствуя достижению высоких результатов. С учетом интенсивности изменяющихся социально-экономических условий в спортивной жизни, нервно-психическое напряжение среди спортсменов возрастает, добавляя сложности в их пути к успеху.

Психическая устойчивость спортсмена является одним из ключевых аспектов его успеха в спортивной деятельности. Психическая устойчивость – способность спортсмена эффективно управлять своими эмоциями, находиться в состоянии сосредоточенности и принимать правильные решения в стрессовых и экстремальных ситуациях. Еще одним важным аспектом психической устойчивости спортсмена является его способность принимать решения под давлением времени. В стремительном темпе соревнования спор-

тсменам часто приходится принимать важные решения в считанные секунды. Они должны быть способны сознательно быстро анализировать ситуацию, оценивать все возможные варианты и принимать оптимальное решение, даже если перед ними стоит преграда или они находятся в неблагоприятных условиях. Согласно М.Ф. Секач, «сознательные психические явления формируются в течение жизни в результате воспитания, обучения, активного овладения языком, культурой» [2, с. 178]. В исследовании И.В. Гайдамашко, Ю.И. Жемерикиной и Е.В. Пугачевой делается акцент на то, что психическая устойчивость представляет собой совокупность процессов психики человека, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, без особых вредных последствий для своего психосоматического здоровья [3] и управлять своей деятельностью без снижения эффективности деятельности [4]. Психическая устойчивость во многом зависит от личностных ресурсов спортсмена [5] и его индивидуализации психологической подготовки [6].

В исследовании P.Clough, K. Earle, D. Sewell [7] представлена модель психической устойчивости, в которую входят взаимосвязанные, но независимые составляющие (см. рисунок 1).

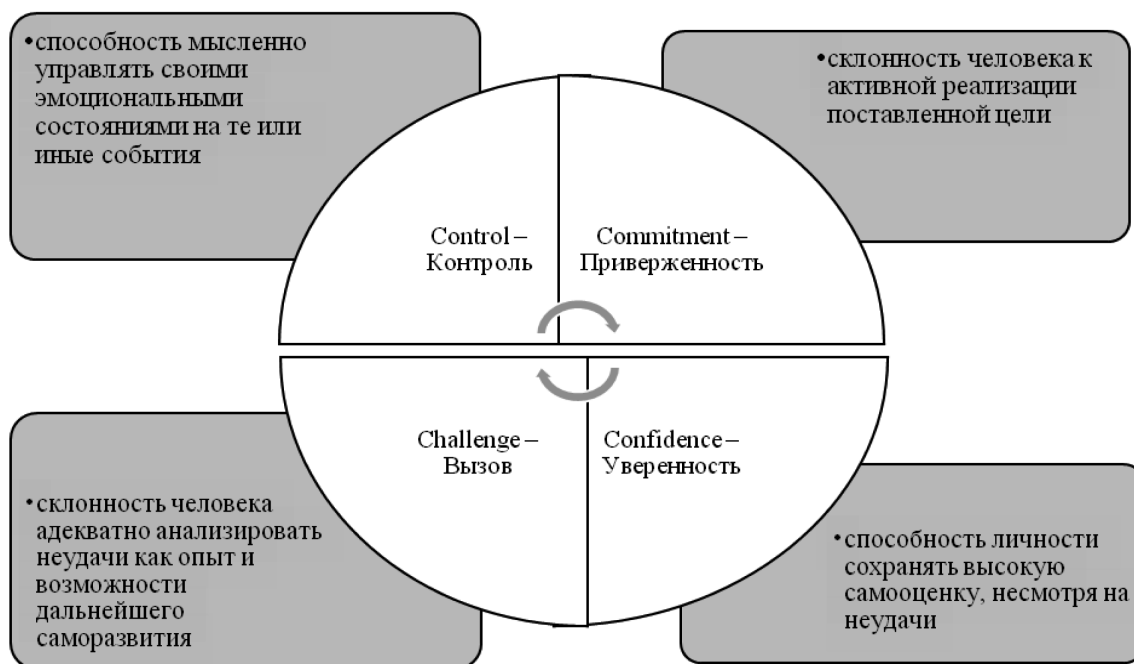


Рис. 1. Модель психической устойчивости (по P.Clough, K. Earle, D. Sewell).

В представленной модели каждая составляющая имеет факторы независимые друг от друга, но в совокупности они отражают реакцию, размышление человека к ситуации и его умение совладать своим поведением.

По мнению L. Crust, P.J. Clough развитие психической устойчивости – это процесс, требующий от человека не только осознавать свои потребности, но также придерживаться разумно устойчивой программы личных изменений. Человек должен участвовать в принятии решений о своем развитии и брать на себя ответственность за свое развитие [8]. Отсюда следует, что психическая устойчивость связана с самоорганизацией личности человека. Lane A.M., Beedie C.J., Jones M.V., Devonport T.J. считают, 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 [9].

Так, Е.А. Уваров рассматривает «устойчивость развития субъекта как последовательное изменение состояния системы с целью эффективного выполнения определенных функций, как способность противодействовать неблагоприятным внешним влияниям» [10, с. 46].

Представление о том, что психическая устойчивость может развиваться с течением времени, имеет полезные последствия для разработки программ обучения, направленных на увеличение психической устойчивости, которое также может повысить производительность и улучшить общее состояние [11].

В целом, психическая устойчивость – это неотъемлемое качество спортсмена, влияющее на его спортивную успешность. Она позволяет ему эффективно управлять своей деятельностью, сохраняя высокую продуктивность и не нарушая свое здоровье. Развивая эту способность у спортсмена, он становится уверенным, спокойным и успешным в своих начинаниях.

Таким образом, на основании вышеизложенного материала, нами представляется развитие психической устойчивости следующим образом (см. рисунок 2):

На основании представленной схемы из рисунка 2, была разработана программа тренинга с целью развития психической устойчивости спортсмена. Программа состоит из 10 встреч, продолжительность каждого занятия 3 академических часа 2 раза в неделю.

**Программа включает в себя три этапа.**

**Вводная часть.** В начале каждого занятия проходит обсуждение со спортсменами, что они ждут от занятия, какой опыт хотели бы получить; создание благоприятной обстановки, эмоционального вовлечения и установления доверительных отношений. На первом занятии участники знакомятся, разрабатывают правила тренинга и их принимают. Далее в начале каждого занятия всмывают эти правила.

**Основная часть тренинга** развивает навыки саморегуляции, самоорганизации, когнитивные процессы, волевые качества. Здесь применяются различные психотехнические упражнения, игры, майнд-фитнес,



Рис. 2. Развитие психической устойчивости спортсмена

арт-терапия, аутогенный тренинг, образовательную психокинезиологию. Все эти технологии положительно влияют на нервно-психическую устойчивость [12].

Завершающая часть состоит из дебрифинга, рефлексии, ответов на вопросы. Здесь спортсмены делятся своими мыслями, впечатлениями о занятиях, обсуждают то, что они узнали и какие навыки они у себя развили.

Все эти этапы они составляют целостный и структурированный подход к развитию психической устойчивости спортсменов.

#### Тренинг состоит из несколько блоков

Блок 1. Освоение навыков саморегуляции психических состояний.

Блок 2. Формирование навыков самоорганизации.

Блок 3. Развитие волевых качеств и когнитивных процессов.

Особое внимание уделяется домашнему заданию. Каждому участнику тренинга выдается рефлексивный дневник, где на протяжении всех занятий фиксирует свои ощущения, чувства, настроение, достижение результатов, какие были трудности, что помешало выполнить задание на высоком уровне, что необходимо сделать, чтобы достичь высоких показателей.

Приведем несколько примеров из каждого блока тренинга.

#### Блок 1. Саморегуляция психических состояний у спортсменов

«Психическая саморегуляция – это целенаправленное психическое самовоздействие, регулирующее психическую деятельность, а через нее – всестороннюю деятельность организма: его процессов, реакций и состояний. Психическая саморегуляция представляет собой управление человека своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается при помощи воздействия человека на самого себя посредством силы слов (аффирмаций), мысленных образов (визуализации) и управления дыханием и тонусом мышц (релаксации)» [13]. Психическая саморегуляция повышает психофизиологическую активность, снижает уровень утомления, снимает эмоциональную напряженность.

В этом блоке мы предлагаем следующие техники, упражнения.

#### Прогрессивная релаксация по Э. Джекобсону

Обучение техникам релаксации по Джекобсону является эффективным способом научить участников методам расслабления. Основная цель этого упражнения заключается в том, чтобы спортсмены смогли овладеть техниками расслабления. Одним из принципов работы этого упражнения является то, что чрезмерное напряжение определенной группы мышц противопоставляется полному их расслаблению, что в свою очередь способствует уменьшению уровня психического напряжения. Важным этапом

данного процесса является определение тех частей тела, где происходит именно мышечное напряжение во время стрессовых ситуаций. Затем следует придерживаться работы над этими группами мышц. По мере продвижения можно также обращаться и к другим группам мышц.

В качестве примера можно привести инструкцию по напряжению мышц туловища. В этом случае, стоя, медленно необходимо напрягать мышцы нижней части живота, постепенно двигаясь вверх к солнечному сплетению. Достигнув максимального напряжения, ощутить силу этого напряжения. Затем задержаться и, посчитав до пяти, полностью расслабиться. Прочувствовать расслабление во всем теле и наступает ощущение релаксации в течение 1,5-2 минут.

Мышечное напряжение с последующим произвольным и непроизвольным расслаблением способствует не только физическому, но и психоэмоциональному расслаблению.

#### Арт-терапевтические техники

В работе И.Н. Карицкого и И.В. Лопатковой отмечается, что «использование техник искусства, художественных техник, художественно-творческого метода, в частности, арт-терапии в спорте открывает важные перспективы повышения спортивных показателей, снижения травматичности спорта, улучшения психологического самочувствия спортсменов и улучшения их адаптации к социуму» [14, с.713].

#### Предлагаем следующие упражнения

##### Упражнение «Сундук радостных событий»

Оборудование: лист бумаги А4 или А3, краски, гуашь, вода, кисточки разных размеров.

Инструкция. Представьте, что перед вами сундук. У каждого он свой по размеру, форме, цвету. Необходимо в него положить события, вызывающие у вас радость. Изобразите свой сундук и наполните его. Время проведения упражнения - 50 минут. После окончания упражнения проходит обсуждение. Примерные вопросы. Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение? Что вы чувствуете сейчас? Хотели бы вы внести изменения в свой рисунок?

##### Упражнение «Моя спортивная карьера»

Оборудование: лист А4 или А3, краски, гуашь, вода, кисточки разных размеров, цветные карандаши, восковые мелки, пастель.

Инструкция. На листе бумаги изобразите себя в спор-

тивной деятельности. Время выполнения задания - 50 минут. Далее обсуждение итогов работы. Каждый участник рассказывает, что нарисовал, что это значит для него.

#### Образовательная кинезиология

Кинезиология – это наука, которая изучает движение человека. Техники кинезиологии в спорте являются эффективным инструментом для достижения позитивной психоэмоциональной перенастройки спортсмена.

Целью упражнений кинезиологии при работе со спортсменами является обучение управлению своими эмоциями, стрессовыми ситуациями, эмоциональными состояниями, тем самым формируя психическую устойчивость.

Упражнение «Точки позитива». Это простой и эффективный способ снять эмоциональное напряжение в теле. Для этого нужно положить двумя пальцами на выступающие бугры между линией роста волос и бровями. Эти точки позитива можно выполнять как закрытыми глазами, так и оставить их открытыми. Перед тем, как убрать руки с точек позитива, необходимо сделать глубокий вдох. Длительность упражнения рекомендуется составлять от 1 до 3 минут. Таким образом, использование точек позитива позволяет снять накопившееся эмоциональное напряжение и поможет поддерживать эмоциональное благополучие.

Брюшное дыхание. Постоянное выполнение этого упражнения способствует расслаблению центральной нервной системы, а также обеспечивает более точное и гибкое выполнение движений.

Инструкция по выполнению данного упражнения достаточно проста. В начале необходимо положить руки на живот таким образом, чтобы они ощущали вдыхаемый воздух. Затем медленно и глубоко вдохнуть. Затем задерживать дыхание, медленно и равномерно считая до трех. После этого медленно начать выпускать воздух из легких, делая выдох, и в конце выдоха опять задержать дыхание. Повторить надо эту последовательность дыхательных циклов до трех раз. Брюшное дыхание является простым, но эффективным упражнением, которое может быть полезным для расслабления, контроля эмоционального состояния и поддержания физического и эмоционального благополучия.

#### Блок 2. Формирование навыков самоорганизации

По мнению В.И. Андреева, способность к самоорганизации проявляется в четком планировании своей жизни, своих дел как на день, неделю, месяц, год, так и на перспективу. Это способность рационально использовать свои силы и свое время» [15, с. 96].

Участникам тренинга предлагается разработать свой макет ежедневника спортсмена, далее выполнить упражнение «Планирование».

#### Упражнение «Планирование»

В течение недели каждый день необходимо составлять список задач на следующий день. В конце дня в ежедневнике отметить достижения поставленных задач. Ниже прописать: какие задачи мне удалось завершить, а какие нет. Если в списке остаются невыполненные задачи, то отвечаем на два вопроса:

1. По каким, зависящим от меня, причинам эти задачи не были выполнены?
2. Что я могу сделать, чтобы устранить эти препятствия?

Данный подход поможет структурировать свою деятельность, тем самым улучшить продуктивность и помогает достигать поставленных целей более эффективнее. Составление списка задач на следующий день позволит видеть полную картину своих обязанностей и правильно планировать время. Это упражнение позволяет стать более организованным, дисциплинированным.

#### Упражнение «Ситуации, вызывающие у меня стресс и как я вижу ее решение»

Одним из интересных способов работы с накопленным стрессом является проведение группового занятия, которое позволяет каждому участнику поделиться ситуациями, вызвавшими у него стресс. Задача каждого участника состоит в том, чтобы записать на отдельном листке бумаги ситуацию, которая вызвала стресс, дискомфорт. Затем листочки с описаниями ситуаций собираются и перемешиваются. Каждому участнику раздается один листок случайным образом. По очереди каждый участник читает вслух описание ситуации, которая выпала ему, и предлагает свои варианты решения.

Такое групповое обсуждение помогает каждому участнику увидеть свою ситуацию с разных точек зрения и поделиться своими эмоциями и мыслями с другими людьми. Это создает атмосферу взаимного понимания, поддержки и сопереживания, помочь участникам найти новые подходы к решению своих проблем.

#### Блок 3. Развитие волевых качеств и когнитивных процессов

В этот блок входят упражнения Майнд-фитнеса. Это система нейротренировок, позволяющая развивать волевые качества, психическую устойчивость, повышает концентрацию внимания, интеллектуальные способности развивает память, мышление, укрепляет мозговую активность.

#### Упражнение «Таблицы Шульте»

Участникам предлагается четыре таблицы с числами, расположенными в хаотичном порядке. Задача состоит в том, чтобы как можно быстрее найти все числа от 1 до 25 в каждой таблице. Перед выполнением задания засекается время, а по окончании записывается результат. Затем происходит переход ко второй таблице, где процедура повторяется – фиксируется время перед выполнением и после. Таким образом, каждая таблица представляет собой отдельное упражнение, определяющее уровень внимания, скорость работы и концентрации участников задания. Данная методика позволяет обнаружить возможные проблемы с устойчивостью внимания, медленное включение в работу или утомляемость.

#### Упражнение «Двойные рисунки»

Развивает межполушарное взаимодействие и творческую направленность, способствует улучшению внимания, концентрации и мелкой моторики рук.

Инструкция. Необходимо взять по одному фломастеру или карандашу в каждую руку. Затем одновременно на листе бумаги начать рисовать два рисунка, буквы или цифры. Для достижения максимального эффекта рекомендуется одновременно рисовать, например, две разные геометрические фигуры.

Длительность этого упражнения составляет от 3 до 7 минут.

#### Упражнение «Мой удачный опыт»

Цель этого упражнения заключается в том, чтобы спортсмены вспомнили и воспроизвели удачный опыт из спортивной карьеры своего решительного поведения. Это упражнение имеет не только спортивное значение, но и психологическое, так как позволяет спортсменам активизировать свою память и стимулирует их мотивацию к достижению высоких результатов.

В заключение стоит отметить, что психическая устойчивость является одним из наиболее важных факторов, влияющих на успех спортсменов в их деятельности. Процесс развития психической устойчивости спортсменов начинается с осознания значимости психологической составляющей спортивной деятельности. Применение психологических навыков, таких как контроль над стрессовыми ситуациями, концентрация внимания, управление эмоциями и установление целей, помогает спортсменам достичь оптимальной составляющей психической устойчивости.

Развитие психической устойчивости спортсменов также включает развитие навыков стратегического

мышления и принятия решений в сложных ситуациях. Спортсмены должны научиться быстро оценивать обстановку, принимать правильное решение и действовать в соответствии с ним. Гибкое мышление и адаптивность к изменениям – это неотъемлемые черты, которые способствуют успеху в соревнова-

тельном спорте.

В целом, развитие психической устойчивости спортсменов является длительным и систематическим процессом, требующим не только силы воли, но и усердной работы над собой.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Набойченко Е.С., Носкова М.В., Шершнева В.Н. Психическая устойчивость спортсменов высших достижений в индивидуальных и командных видах спорта как ключ успешной спортивной деятельности // Перспективы науки и образования. 2022. № 6 (60). С. 445-458
2. Секач М.Ф. Психическая устойчивость человека // Психология и педагогика XX века: теория, практика и перспективы. Традиции и инновации / под общ. Ред. Н.Б. Карабущенко, Н.Л. Сунгуровой. М., 2016. С. 178-197.
3. Гайдамашко И.В., Жемерихина Ю.И., Пугачева Е.В. Психическая устойчивость как феномен безопасности личности / Актуальные направления научных исследований: от теории к практике, 2015. С.124-127.
4. Иванова С.П. Психологическая устойчивость личности как фактор противодействия негативным влиянием социальной среды в ранней юности и молодости // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. 2009. № 9. С. 99-107.
5. Горская Г.Б., Дыдарь В.Г. Динамика регуляции психической устойчивости команды на протяжении соревновательного сезона // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-regulyatsii-psichicheskoy-ustoychivosti-komandy-na-protyazhenii-sorevnovatel'nogo-sezona> (дата обращения: 10.12.2023).
6. Мельник Е.А. Нервно-психическая устойчивость как компонент индивидуализации психологической подготовки спортсменов. 2019. № 3(88). С. 138-142.
7. Clough P., Earle K., Sewell D. Mental toughness: The concept and its measure // Solutions in Sport Psychology, 2002, pp. 32-46.
8. Crust L., Clough P.J. Developing mental toughness: From research to practice // Journal of Sport psychology in Action. Vol.2(1). P.21-32.
9. 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. pp.1189-95.
10. Уваров Е.А. Психическая устойчивость как критерий самоорганизации субъекта / Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки, 2005. С. 39-47.
11. Жожикашвили Н.А., Малых А.С., Десятникова А.А. Психическая устойчивость / Теоретическая и экспериментальная психология, 2021. Т.14. № 4. С. 49-65.
12. Зюкин А.В., Набойченко Е.С., Носкова М.В. Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов // Уральский медицинский журнал. 2019. № 1 (169). С. 98-105.
13. Соловьева С.Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи (начало) // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. Науч. Журн. 2019. Т. 7, № 4(26) URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата обращения 12.12.2023)
14. Карицкий И.Н., Лопаткова И.В. Арт-терапия в спорте: теоретическое введение обзор исследований / Перспективы психологической науки и практики, 2017. С. 709-715.
15. Андреев В.И. Саморазвитие творческой, конкурентоспособной личности менеджера. Казань: СКМ, 1992. 207 с.

© Носкова Марина Владимировна (mn66@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»