



Рис. 2. Процентная выраженность уровней по шкалам утомление – монотония – пресыщение – стресс, %

испытуемых наблюдается низкий уровень стресса, 9,3 % имеют выраженный уровень. Данные показатели говорят нам о том, что большая часть спортсменов ощущает психологическое давление, стресс, тревожность, что может как мобилизовать силы для лучшего преодоления препятствий, так и, наоборот, мешать в спортивной деятельности и привести к полному разрушению психологических барьеров. Однако, часть спортсменов стресс не испытывают.

Далее мы определяли отличие распределения переменных от нормального с помощью критерия Колмогорова-Смирнова, где распределение считается приближенным к нормальному, если $p > 0,05$. Для обнаружения зависимостей стрессоустойчивости от психофизиологических показателей полученные данные были подвергнуты регрессионному анализу.

Было обнаружено, что уровень стресса как психическое состояние оказывает обратное влияние на самочувствие в экстремальных условиях ($b = 0,54$ при $p < 0,05$). Это свидетельствует о том, что большие

затраты энергетических ресурсов, появляющиеся вследствие повышения трудностей, оказывают влияние на стрессоустойчивость. У остальных показателей влияния не обнаружено.

На основании полученных результатов нами была разработана программа на оптимизацию стрессоустойчивости у спортсменов-студентов. Программа рассчитана на 8 занятий по 4 академических часа один раз в неделю. В программе представлены когнитивно-поведенческие, арт-терапевтические, релаксационные, дыхательные методы, психогимнастика, образовательная кинезиология. После каждого занятия спортсмены должны заполнять рефлексивный дневник.

Литература

1. **Водопьянова Н. Е.** Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 336 с.
2. Психологическая диагностика сфер личности: [Электронный ресурс]: лабораторный практикум / Урал.гос. пед.ун-т; авт.-сост. Ю. Е. Водяха. – Екатеринбург, 2018.

* * *

УДК 159.99

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-217

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СПОРТЕ

Гайдамашко Игорь Вячеславович, Бабичев Игорь Витальевич

Сочинский государственный университет, Сочи, Россия

Аннотация. В статье представлены возможные направления для совершенствования психологического сопровождения в спорте.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, методы психологической подготовки, тренеры, индивидуализация подготовки.

MAIN DIRECTIONS OF IMPROVING PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN SPORTS

Gaidamashko Igor Vyacheslavovich, Babichev Igor Vitalievich

Sochi State University, Sochi, Russia

Abstract. The article presents possible directions for improving psychological support in sports.

Keywords: psychological support, methods of psychological training, trainers, individualization of training.

В настоящее время психологическое сопровождение в спорте становится все более привычным явлением. Вместе с тем, несмотря на активное включение психологов в систему подготовки, достаточно часто в соревновательной деятельности спортсменов наблюдаются те или иные недостатки их психологической подготовки. Соответственно, вопрос совершенствования системы психологического сопровождения спортивной подготовки остается актуальным и практически значимым.

Цель исследования — определить основные направления для совершенствования психологического сопровождения в спорте.

Основной составляющей психологического сопровождения в спорте является процесс психологической подготовки спортсменов, включающей развитие у них необходимых спортивно важных качеств, обуславливающих возможность обретения ими в ходе соревновательной деятельности оптимального боевого состояния (ОБС) [1], максимально способствующего наилучшим результатам. Ключевое значение здесь приобретают навыки психической саморегуляции спортсменов [3], развитие которых и составляет основу психологической подготовки.

Неслучайно, вопрос применения различных методов психической саморегуляции является одним из основных в современной психологии спорта. Аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, самовнушение и многие другие техники саморегуляции активно используются при подготовке спортсменов [9]. В последнее время популярность получили некоторые восточные практики — те или иные техники медитации, дыхательные практики и пр.

По нашему мнению, одним из основных направлений совершенствования психологического сопровождения в спорте является *разработка новых методов психической саморегуляции*, а также, адаптация для спортивной деятельности тех или иных психологических технологий, получивших распространение в практической психологии.

Так, нами предложено использование в психологической подготовке технологии *рефрейминга*, получившей широкое распространение в практической психологии [4]. В своем исследовании мы рассматриваем рефрейминг, как инструмент повышения позитивности мышления спортсмена, исходя из того, что оно выступает значимым ресурсом для формирования ОБС. При этом, мы определяем его, как инструмент внешнего воздействия на спортсмена в целях психокоррекции.

В свою очередь, *ауторефрейминг* (саморефрейминг) предлагается нами в качестве нового метода саморегуляции и представляет собой самостоятельное

переосмысление человеком своего отношения к чему или кому-либо, своеобразное реформативное мышление, позволяющее конструктивно рассматривать те или иные жизненные ситуации, потенциально угрожающие психологическому благополучию [5]. Важным преимуществом ауторефрейминга является то, что обретение оптимального психического состояния спортсменом, осуществляется посредством разрешения внутренних противоречий индивида, возникающих в результате тех или иных когнитивных искажений. Иными словами, ауторефрейминг позволяет убрать психологическую проблему, как фактор негативного влияния на психическое состояние, в то время, как большинство других методов саморегуляции направлены на преодоление такого состояния, то есть, не на причину, а на ее следствие.

Таким образом, применение рефрейминга и ауторефрейминга может значимо способствовать повышению психологической подготовленности спортсменов. Представляется, что, в целом, разработка и внедрение новых методов и технологий является одним из ключевых условий повышения эффективности психологического сопровождения в спорте. Наш опыт показывает эффективность применения этих методов в отношении юных спортсменов, начиная с 10-летнего возраста.

Абсолютное большинство специалистов в области психологии спорта сходятся во мнении, относительно того, что тесное сотрудничество и конструктивное взаимодействие психолога и тренера является неотъемлемым условием эффективности системы психологического сопровождения в спорте.

По нашему мнению, наибольший потенциал для совершенствования психологического сопровождения в спорте содержится в усилении роли тренера в этой системе. В свою очередь, повышение субъектности тренера в психологической подготовке будет наиболее конструктивным в случае одновременного роста его психологической компетентности, которую мы определяем, как комплекс соответствующих профессионально важных качеств, основу которых составляют знания в области психологии спорта, владение методами психической саморегуляции и психодиагностики, развитые коммуникативные навыки, навыки проведения развивающих тренингов и специальных занятий и т. д. [8].

Усиление роли тренера в системе психологического сопровождения мы рассматриваем, и как проявление синергетического подхода к построению этой системы, как самоорганизующейся и саморазвивающейся. В целом, синергетический и комплексный подход к построению психологического сопровождения

в спорте, по нашему мнению, является наиболее перспективным.

Проведенное нами исследование [7] показало, что использование синергетического подхода в построении эффективной системы психологического сопровождения в спорте может заключаться в нацеленности всех субъектов сопровождения на получение новых психологических знаний в рамках повышения квалификации, участия в семинарах, мастер-классах и т. д.; в отказе от излишней формализации педагогического процесса, значительной автономности его участников; в многовариантности вектора психологической подготовки спортсменов; в повышении индивидуализации тренировочного процесса, учитывающего психологические особенности спортсменов.

Кроме того, совершенствование психологического сопровождения в спорте, по нашему мнению, подразумевает выработку подходов к объективной оценке его эффективности, определение ее конкретных критериев и показателей. Нами предлагается оценка эффективности системы психологического сопровождения, в первую очередь, через призму психологической подготовленности спортсменов. В качестве основных критериев психологической подготовленности спортсменов, мы выделяем критерии саморегуляции, мотивации и самооценки [2].

Важность развития психологической компетентности, как у тренеров, так и спортсменов, выводит на первый план психологическое просвещение, которое можно определить как неотъемлемую составляющую психологического сопровождения, направленную на формирование психологической грамотности всех участников процесса подготовки спортсменов на всех этапах спортивной деятельности, в целях повышения его общей эффективности, и обеспечения наиболее благоприятных условий для личностно-профессионального развития спортсменов и тренеров, а также сохранения их психического здоровья [6].

В настоящее время, по нашему мнению, это направление находится, что называется, в тени таких составляющих сопровождения, как, например, развитие навыков саморегуляции. Между тем, представляется, что те же возможности саморегуляции успешнее развивались бы на фоне общего повышения психологической грамотности спортсменов.

Таким образом, основными направлениями совершенствования психологического сопровождения в спорте могут быть: разработка новых методов психологической саморегуляции; повышение роли тренеров в психологическом сопровождении; использование синергетического подхода при построении моделей психологического сопровождения в спортивных организациях; разработка объективных критериев для оценки эффективности психологического сопровождения; усиление просветительской составляющей психологического сопровождения.

Литература

1. **Алексеев А. В.** Психическая подготовка в теннисе / А. В. Алексеев — Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005. — 120 с.
2. **Бабичев И. В.** Критерии психологической подготовленности спортсменов в аспекте оценки эффективности их психологической подготовки / И. В. Бабичев, С. А. Лубшев // Психология человека в образовании. — 2022. — Т. 4. — № 3. — С. 372–380.
3. **Бабичев И. В.** Развитие навыков психической саморегуляции у теннисистов 12–14 лет: монография / И. В. Бабичев, О. И. Жихарева, И. Б. Ильченко — Казань: «МедДок», 2022. — 82 с.
5. **Бендлер Р.** Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий / Р. Бендлер, Д. Гриндер — [перев. с англ.] — Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. 256 с.
6. **Гайдамашко И. В.** Рефрейминг и ауторефрейминг как инструменты психологической подготовки спортсменов / И. В. Гайдамашко, И. В. Бабичев // Вестник спортивной науки. — 2022. — № 3. — С. 68–72.
7. **Гайдамашко И. В.** Особенности психологического просвещения в системе детско-юношеского спорта / И. В. Гайдамашко, И. В. Бабичев // Вестник спортивной науки. — 2022. — № 1. — С. 36–41.
8. **Гайдамашко И. В.** Синергетический подход к построению системы психологического сопровождения процесса подготовки спортсменов / И. В. Гайдамашко, И. В. Бабичев // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. — 2022. — № 3(60). — С. 6–13.
9. **Гайдамашко И. В.** Содержание психологической компетентности тренера в детско-юношеском спорте в аспекте психологической подготовки спортсменов / И. В. Гайдамашко, И. В. Бабичев // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. — 2021. — № 4(57). — С. 33–41.
10. **Ильин Е. П.** Психология спорта / Е. П. Ильин. — Москва [и др.]: Питер, 2008. — 351 с.

* * *

УДК 615.851:612.:796.071.2

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-218

ФОРМИРОВАНИЕ МОБИЛИЗАЦИОННОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

Гилев Геннадий Андреевич^{1,2}, **Владыкина Василиса Владимировна**³, **Семёнова Марина Александровна**²

¹ — Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия

² — Московский политехнический университет, Москва, Россия

³ — Московская академия плавания, Москва, Россия

Аннотация. На ответственных соревнованиях особенно европейского, мирового или олимпийского масштабов при наличии острого соперничества, спортсмены высокой квалификации нередко не показывают свои лучшие результаты,