

4. Plykin A. N. Training method of BOS-training. How to learn to resist stress // International Scientific Journal “Symbol of Science” 2016. № 4. P. 176–181.

5. Analytical review of foreign scientific publications on the use of biofeedback in sports / I. A. Charykova, A. G. Ramza, Ya. L. Sorokolit, E. S. Bulynko // Applied Sports Science. 2017. № 2 (6). p. 105–116.

УДК 159.9.078

А. А. Борисова

Способы повышения стрессоустойчивости в спорте: психологический тренинг

В данной работе приведен краткий анализ научных исследований, посвященных методам повышения стрессоустойчивости, эмоционального интеллекта, жизнестойкости и личностных ресурсов в спорте, и даны выводы относительно наиболее эффективных подходов к повышению перечисленных качеств у спортсменов. Также в работе описан авторская программа психологического тренинга стрессоустойчивости.

Ключевые слова: спорт, стрессоустойчивость, психологический тренинг, тренинг стрессоустойчивости.

A. Borisova

Ways to increase stress resistance in sports: psychological training

This work provides a brief analysis of scientific research devoted to methods of increasing stress resistance, emotional intelligence, resilience and personal resources in sports, and provides conclusions regarding the most effective approaches to improving the listed qualities in athletes. The work also describes the author’s program of psychological training for stress resistance.

Keywords: sports, stress resistance, psychological training, stress resistance training.

В настоящее время все чаще говорят о психологической стороне спортивной деятельности. Спортивная психология активно развивается и расширяется, и одновременно с этим все большее значение начинает играть психологическое состояние спортсмена.

Спортсмен может быть идеально готов к соревнованиям физически, но если он не готов столкнуться со стрессом, фактор физической подготовленности перестает быть существенным.

Поэтому необходимо, помимо классических тренировок, обращать внимание и на психологическую тренировку спортсмена, в частности на тренировку стрессоустойчивости.

Методы: анализ научных исследований по данной проблеме, анализ существующих психологических тренингов стрессоустойчивости.

Результаты и их обсуждение. Термин «личностные ресурсы» в психологии рассматривается как «возможности и средства преодоления стрессов, а также элементы самоорганизации, саморегуляции деятельности и поведения» [1].

Жизнестойкость, составляющая личностные ресурсы человека в экстремальных ситуациях, наиболее необходима в условиях постоянного воздействия стресса. Именно такой средой можно считать спортивную деятельность. Ресурсом спортсменов по устойчивости к стрессу выступает жизнестойкость — способность личности выдерживать стрессовую ситуацию, продолжая эффективно действовать и сохранять внутреннюю гармонию [2].

В 2019 году А. В. Зюкин, Е. С. Набойченко и М. В. Носкова провели исследование уровня нервно-психической устойчивости и жизнестойкости у спортсменов на различных этапах спортивной деятельности, результаты которого позволили заключить, что не у всех спортсменов преобладает высокий и средний уровень жизнестойкости, и данный показатель не зависит от гендерной принадлежности [3].

Говоря о психоэмоциональной устойчивости спортсменов индивидуальных видов спорта, нельзя не упомянуть результаты исследования связи эмоционального интеллекта со стрессоустойчивостью 2019 года. Корреляционный анализ данных исследования между шкалами эмоционального интеллекта и психической надежности

спортсменов показал, что эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями и самомотивация снижает чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности [4].

Исследования эмоционального интеллекта в спорте 2019–2020 годов показывают, что эмоциональная культура в спорте требует большего внимания и развития, поскольку эмоциональный интеллект спортсменов оказывает положительное влияние на их соревновательную успешность и стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость является ничем иным, как совокупностью определенных качеств и навыков. Следовательно, развитие стрессоустойчивости сводится к формированию нужных качеств и навыков.

Большинство разработанных тренингов стрессоустойчивости заключаются в формировании верных личностных установок.

Управление установками и представлениями требует систематических тренировок, а также немалой степени доверия к себе, правильного к себе отношения, умения управлять своими реакциями и предвидеть их. Также формирование верных представлений о своих способностях в отношении борьбы с дистрессом напрямую связано с верными представлениями о самом себе, своих способностях и своем потенциале, своем понимании собственного контроля над своей жизнью и своими реакциями и т. д.

Другими словами, стрессоустойчивость зависит от:

- умения управлять своими эмоциями и состоянием;
- умения задействовать свои психические ресурсы в сложных ситуациях;
- умения правильно оценивать себя, свои возможности и силы, оценивать степень своей ответственности за собственное психологическое состояние.

Вышеперечисленные составляющие стрессоустойчивости показывают, что для развития стрессоустойчивости нужно развитие совокупности следующих навыков:

1. Эмоциональный интеллект.
2. Жизнестойкость.
3. Локус контроля.

Существует множество способов повышения стрессоустойчивости.

Авторы исследования психической устойчивости спортсменов рекомендуют внедрять в тренировочный процесс методы развития нервно-психической устойчивости, которые представлены на слайде. Воздействуя на нервно-психическую устойчивость, по мнению авторов, можно повышать и уровень жизнестойкости спортсменов.

Авторы исследования рекомендуют внедрять в тренировочный процесс следующие методы:

1. Арт-терапию.
2. Позитивную терапию.
3. Аутогенный тренинг.
4. Образовательную психокинезиологию.
5. Индивидуальное психологическое консультирование [3].

Поскольку стрессоустойчивость в контексте данной работы трактуется как совокупность определенных личностных качеств и навыков, мы решили остановиться на таком методе развития стрессоустойчивости, как психологический тренинг.

Мы разработали программу психологического тренинга стрессоустойчивости на основе сделанных выводов.

Тренинг рассчитан на две недели, поскольку формирование целой системы навыков требует большего времени; будет происходить внутри развития эмоционального интеллекта как наиболее объемной составляющей. Тренинг рассчитан на три групповых занятия в неделю продолжительностью в час и состоит из 10 упражнений на развитие разных компетенций. Некоторые упражнения включают в себя элементы арт-терапии и позитивной терапии. Разработанный тренинг стрессоустойчивости может проводиться дольше двух недель, но в таком случае важно соблюдать последовательность заданий: всю первую половину периода проведения занятий должны занимать только упражнения первой недели, а вторую половину периода — упражнения для второй недели.

Выводы. Можно заметить, что спортивная сфера недостаточно оснащена психологическими приемами повышения эффективности спортсменов. Далеко не все спортсмены способны бороться с соревновательным стрессом с помощью развития эмоционального интеллекта, жизнестойкости и локуса контроля, в то время как стрессоустойчивость крепко связана с развитием именно этих

компетенций. Был разработан психологический тренинг стрессоустойчивости, целью которого является развитие стрессоустойчивости за счет развития эмоционального интеллекта, жизнестойкости и локуса контроля. Этот тренинг пригоден не только для повышения уровня эмоционального интеллекта, внутреннего локуса контроля, жизнестойкости и стрессоустойчивости спортсменов. Тренинг может быть одинаково эффективен и для спортсменов, и для людей, не связанных со спортивной сферой.

Литература

1. *Кожевина Е. Ю.* Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации : автореф. дис. ... канд. псих. наук. Краснодар, 2006. 19 с.

2. *Maddi S. R.* Hardiness: The courage to grow from stresses // *Journal of Positive Psychology*. 2006. № 1. P 160–168.

3. *Зюкин А. В., Набойченко Е. С., Носкова М. В.* Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов // *Урал. мед. журнал*. 2019. № 1 (169). С. 98–105.

4. *Белоконь В. О.* Эмоциональный интеллект как ресурс устойчивости к стрессу у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта // *Физ. культура и спорт. олимпийское образование : материалы международ. науч.-практ. конф.* 2019. С. 29–31.

References

1. *Kozhevina E. Yu.* Personal resources for overcoming the situation of socio-economic deprivation : author's abstract. ... cand. crazy. sciences. Krasnodar, 2006. 19 p.

2. *Maddi S. R.* Hardiness: The courage to grow from stresses // *Journal of Positive Psychology*. 2006. № 1. P. 160–168.

3. *Zyukin A. V., Naboichenko E. S., Noskova M. V.* Psychological and pedagogical technologies for the formation of high mental stability in active athletes // *Ural medical journal*. 2019. № 1 (169). P. 98–105.

4. *Belokon V. O.* Emotional intelligence as a resource of resistance to stress in athletes engaged in individual sports // *Physical culture and sport. olympic education : materials of the international scientific and practical conference*. 2019. P. 29–31.