



Е. С. НАБОЙЧЕНКО, М. В. НОСКОВА, В. Н. ШЕРШНЕВ

Психическая устойчивость спортсменов высших достижений в индивидуальных и командных видах спорта как ключ успешной спортивной деятельности

Введение. Современный спорт связан с высокой интенсивностью в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, на игровой площадке обостряется конкуренция, возрастает социальная значимость спорта. Спортивная деятельность характеризуется не только высокими физическими нагрузками, но и психическим напряжением, психической неустойчивостью, что сказывается на работоспособности спортсмена, его психологическом здоровье в целом, поэтому психическая устойчивость играет центральную роль в спорте.

Цель исследования – выявить уровни и различия параметров психической устойчивости у спортсменов в индивидуальном спорте и спортсменов в командном спорте.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 1545 спортсменов высших достижений в возрасте от 14-17 лет. Из них, командными видами спорта занимаются 482 спортсмена и 1063 человека – индивидуальными видами спорта. В качестве психодиагностических методик спортсменам были предложены: опросник оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова и анкета для оценки психической активности, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Л.А. Курганского и Т.А. Немчина. Статистический анализ проведен с использованием критерия Н-Краскала-Уоллеса.

Результаты. Как показали результаты исследования, спортсмены, занимающиеся как индивидуальным спортом, так же командным спортом, обладают хорошей психической устойчивостью.

Обнаружены достоверно значимые различия в параметре «эмоциональный тонус» ($p=0.007$) и «напряжение» ($p=0,0308$). Показатели выраженности психической активации, интереса и комфорта находятся в нормативных значениях.

Заключение. Под психической устойчивостью мы понимаем врожденное динамическое свойство личности, способность спортсмена за счет своей саморегуляции сопротивляться стрессогенным факторам, сохраняя результативность, надежность в спортивной деятельности и здоровье в целом. Психическая устойчивость развивается и изменяется на протяжении всей жизни.

Ключевые слова: спорт высших достижений, спортсменов, психическая устойчивость

Ссылка для цитирования:

Набойченко Е. С., Носкова М. В., Шершнев 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. doi: 10.32744/pse.2022.6.26



E. S. NABOYCHENKO, M. V. NOSKOVA, V. N. SHERSHNEV

Mental stability of elite athletes in individual and team sports as a key to successful sports activities

Introduction. Modern sport is associated with high intensity during training and competitive activities, competition is intensified on the playing field and the social importance of sport is growing. Sports activity is characterized not merely by high physical strain, but also mental stress, mental instability, which affects the performance of the athlete, his psychological health in general, so mental stability plays a central role in sport.

The purpose of the study is to identify the levels and differences of mental stability parameters in athletes in individual sport and athletes in team sport.

Materials and Methods. The study involved 1545 elite athletes aged 14-17. Of these, 482 athletes are engaged in team sports and 1063 people are engaged in individual sports. As psychodiagnostic methods, the athletes were offered: a questionnaire for assessing neuropsychic stability "Prognoz-2" by V.Yu. Rybnikov and a questionnaire for assessing mental activity, interest, emotional tone, tension, comfort by L.A. Kurgansky and T.A. Nemchin. Statistical analysis was carried out using the H-Kruskal-Wallace test.

Results. According to the results of the study, athletes involved in both individual sports and team sports have good mental stability.

Reliably significant differences were found in the parameter "emotional tone" ($p=0.007$) and "tension" ($p=0.0308$). Indicators of the severity of mental activation, interest and comfort are within the normative values.

Conclusion. Mental stability is understood by the authors as an innate dynamic property of a person, the ability of an athlete to resist stressful factors through their self-regulation, while maintaining performance, reliability in sports activities and health in general. Mental stability develops and changes throughout life.

Keywords: elite sport, athlete, mental stability

For Reference:

Naboychenko, E. S., Noskova, M. V., & Shershnev, V. N. (2022). Mental stability of elite athletes in individual and team sports as a key to successful sports activities. *Perspektivy nauki i obrazovaniya – Perspectives of Science and Education*, 60 (6), 445-458. doi: 10.32744/pse.2022.6.26

Введение

Вопросы спорта исторически играли важную роль в жизни людей и представляли интерес для различных организаций, в том числе международных организациях ООН. Ведущим учреждением ООН в области физической культуры и спорта является ЮНЕСКО [1]. Политика устанавливает необходимость проведения углубленных исследований условий и факторов, способствующих высоким спортивным показателям. Программа, утвержденная на первый двухлетний период 2022-2023 годов, опубликованная ООН по вопросам образования, науки и культуры, предусматривает промежуточный итог 2.ED9 – переосмысление образования и обучения, на основе междисциплинарных исследований, перспективного анализа и обсуждения государственной политики [2]. Исходя из этого, возникает необходимость пересмотра научно-методической, организационно-методической деятельности по подготовке спортсмена с учетом международных требований и укрепление психологического аспекта на разных этапах спортивной подготовки.

Спорт высших достижений транслирует особый образ жизни, путь достижения успеха, демонстрирует высокую спортивную технику, умение побеждать соперника [3]. Современный спорт характеризуется повышенными требованиями в физической, технической области, но при этом немаловажное значение приобретает психологическая подготовка спортсменов. К сожалению, иногда спортсмен физически подготовлен, но стресс, волнение, напряжение, беспокойство в предсоревновательных и соревновательных процессах сказываются на его психической деятельности, и спортсмен не показывает высоких результатов. Учитывая интенсивность меняющихся социально-экономических условий спортивной жизни, нервно-психическое напряжение у спортсменов также возрастает. Современный спорт связан с высокой интенсивностью в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, на игровой площадке обостряется конкуренция, возрастает социальная значимость спорта.

Спортсмен – целостная личность, способная и готовая к победам на соревнованиях, но условия существования в спорте заставляют спортсмена усерднее тренироваться и действовать на грани своих возможностей, следовательно, психологическая подготовка спортсмена, формирование и развитие психической устойчивости личности приобретают все большее значение [4].

Кроме того, физические и психологические нагрузки, неблагоприятные климатические и географические факторы, стрессовые условия, экстремальные ситуации снижают адаптационные возможности спортсменов, повышенное психическое напряжение может привести к нарушениям не только физического здоровья, но и психологического равновесия. Все эти стрессоры и нагрузки приводят к развитию различных патологических процессов личности. Психическая неустойчивость проявляется в социальном, психологическом дискомфорте, повышенной конфликтности, наблюдаются психические расстройства, поэтому проблема исследования психической устойчивости у спортсменов является актуальной и вызвана интересом у специалистов в различных областях психологии, медицины, психофизиологии и др.

Таким образом, спортивная деятельность характеризуется не только высокими физическими нагрузками, но и психическим напряжением, психической

неустойчивостью, что сказывается на работоспособности спортсмена. Психическая устойчивость занимает центральную роль в спортивной деятельности.

Вышеизложенное актуализирует важность психической устойчивости у спортсменов на различных этапах спортивной подготовки, так как она является одним из основных триггеров психического благополучия, результативности, надежности в спортивной карьере.

В российской психологии проблемы психической устойчивости представлены в разных научных работах. На сегодняшний день можно выделить несколько подходов к определению и изучению психической устойчивости. Так, нервно-психическую устойчивость рассматривают как врожденный, то есть биологически определенный комплекс, а также комплекс уже выработанных качеств личности, ресурсов мобилизации и внутренних психофизиологических способностей индивида, благодаря чему можно обеспечить работоспособность индивида в различных неблагоприятных условиях его трудовой деятельности [5]. Нервно-психическую устойчивость можно охарактеризовать как сложную характеристику индивида, характеризующую состояние регуляции системы психической адаптации [6]. Как отмечает О.В. Кубарева, «главная проблема в вопросе изучения психической устойчивости состоит в правильном определении её основы, базовых элементов» [7, с. 131]. Психическая устойчивость представляет собой способность выдерживать давление, сопротивляться неудачам и выздоравливать от них адекватными и эффективными способами [8]. Отсюда, психическая устойчивость дает человеку ресурсы для качественного противостояния стрессам различной силы и продолжительности. В свою очередь, М.В. Секач говорит о том, что психологическая устойчивость – это сложная «биопсихосоциальная структура, включающая психологическую устойчивость человека, социальную роль и статус личности, религиозную принадлежность (веру), профессию, культуру и мировоззрение, а также психосоматическое здоровье» [9, с. 143].

Психическая устойчивость характеризуется целостным, интегральным качеством человека, групп людей, проявляющийся в способности оптимально отражать действительность в трудных условиях, в том числе стрессовых ситуациях [10].

С.П. Иванова характеризует психическую устойчивость как способность человека самостоятельно регулировать и управлять своей деятельностью без снижения эффективности деятельности, а также без ущерба для здоровья [11].

М.Ф. Бакунович и О.А. Шавлюкевич в статье «Нервно-психическая устойчивость как показатель прогнозируемого социального поведения в юношеском возрасте» описали данный феномен следующим определением. Психическая устойчивость является комплексом психологических качеств, ресурсов мобилизации и резервной психофизиологической возможности организма, которая позволяет оптимально функционировать индивидуума в неблагоприятных профессиональных условиях [12].

С.Л. Богомаз, Ю.М. Прохоров считают психической устойчивостью в спорте способностью спортсмена сохранить адекватные реакции в условиях спортивной борьбы [13].

Авторы С.Л. Кандыбович и М.Ф. Секач полагают, что психическая устойчивость – это сохранение эффективного функционирования психической деятельности человека в напряженной ситуации [14].

Важно отметить, что значительное внимание в зарубежных исследованиях придается изучению факторам индивидуальных различий, которые позволяют человеку успешно справляться с жизненными неудачами и настойчиво достигать своих поставленных

целей. С точки зрения Coulter T.J., Mallett C.J., Gucciardi D.F., психическая устойчивость – это наличие некоторых или всех эмпирически развитых и врожденных ценностей, отношений, эмоций, познаний и поведения, которые влияют на то, как человек справляется, реагирует и оценивает нагрузки, трудности, которые интерпретируются как отрицательно, так и положительно [15]. В исследовании Gucciardi D.F., Gordon S. И Dimmock J.A. основное внимание уделяется вопросам, связанным с повышением и улучшением психической устойчивости у спортсменов [16].

Результаты исследования Gucciardi D.F., Hanton S., Gordon S., Mallett C.J., Temby P. показали, что психическая устойчивость лучше всего рассматривать как неизмеримую, а не многомерную концепцию; она играет важную роль в производительности, достижении цели и развитии, несмотря на стресс; и может варьироваться в зависимости от ситуации и времени и иметь устойчивые характеристики [17]. В условиях успеха психическая устойчивость – это личная способность, поддерживающая процесс высокой производительности [18]. Также психическая устойчивость представляет собой способность выдерживать давление, сопротивляться неудачам и восстанавливаться адекватными и эффективными способами для них [19]. Психическая устойчивость рассматривалась еще как ведущий фактор успеха в спортивной деятельности [20].

В исследовании P.Clough, K. Earle, D. Sewell [21] представлена модель психической устойчивости, в которую входят взаимосвязанные, но независимые составляющие:

- Control – Контроль (склонность человека сохранять уровень тревоги под контролем; способность мысленно управлять своими эмоциональными состояниями на те или иные события; контроль над своей жизнью, чувство «Я могу»).
- Commitment – Приверженность (склонность человека к активной реализации поставленной цели; определяют такие факторы, как ориентация на цель и ориентация на достижение цели).
- Challenge – Вызов (склонность человека адекватно анализировать неудачи как опыт и возможности дальнейшего саморазвития и стремлением к желаемым изменениям).
- Confidence – Уверенность (способность личности сохранять высокую самооценку, несмотря на неудачи; этот показатель представлен двумя факторами: уверенность в своих способностях и межличностная уверенность).

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

Рассматривая вопросы психической устойчивости в спорте, М. Kuleva и N. Iancheva доказывают, что «воздействие субъективного переживания успеха может привести к различным поведенческим эффектам – от мобилизации и психического подъема до неуверенности в себе, неорганизованности и потери активности» [22, с. 46].

Психическую устойчивость (ресурсами психологической стойкости) изучают во взаимосвязи с болью у спортсменов. Теоретики предполагают, что психически стойкие спортсмены обладают способностью преодолевать болезненные периоды тренировок и соревнований для достижения высоких результатов [23].

Изучая проблемы психической устойчивости у спортсменов, Thom C.B., Guay F., Trottier C. разработали модель «Цель-Ожидание-самоконтроль». В этой модели говорится, что при возникновении стрессора психической устойчивости характеризуют три психологических ресурса, а именно самоконтроль, самоэффективность и цели.

Модель фиксирует основные компоненты психической устойчивости и объясняет, как она влияет на результаты спортсменов, а также дает основу для дальнейших исследований психической устойчивости [24].

Важно отметить, психическая устойчивость формируется, развивается, поэтому как отмечает М.А. Elmagd, психологическая подготовка спортсменов – это неотъемлемая часть целостного процесса тренировки, который осуществляется в сочетании с другими компонентами тренировки. Лучше всего это удастся совместным усилиям во взаимодействии триады: тренер, спортсмен и спортивный психолог. Спортивные психологи помогают спортсменам улучшить процесс обучения и двигательные навыки, справляться с конкурентным давлением, точно настраивать уровень осознания, необходимый для оптимальной производительности и оставаться сосредоточенным [25].

С учетом вышеизложенного можно констатировать следующее: до настоящего времени проблематика психической устойчивости личности остается недостаточно изученной. Имеющиеся исследования в научной литературе определения психической устойчивости представлены ограничено, особенно в современном спорте.

Вышесказанное обусловило тематику нашего исследования «Психическая устойчивость спортсменов высших достижений в индивидуальных и командных видах спорта как ключ успешной спортивной деятельности».

Объект исследования – психическая устойчивость личности.

Цель исследования – выявить уровни и различия параметров психической устойчивости у спортсменов в индивидуальном спорте и спортсменов в командном спорте.

Гипотеза исследования: предполагается, что имеются статистически значимые различия в параметрах психической устойчивости у спортсменов в индивидуальном спорте и спортсменов в командном спорте.

Материалы и методы

В работе использовались следующие методы исследования: теоретические (анализ, систематизация, обобщение литературы по проблематике); эмпирические методы (тестирование); методы математической статистики. Для оценки достоверности различий использовался непараметрический критерий Н-Краскела-Уоллеса.

В исследовании приняли участие 1545 спортсменов высших достижений в возрасте от 14-17 лет. Из них, командными видами спорта занимаются 482 спортсмена (футбол, баскетбол, хоккей, водное поло, лыжное двоеборье, синхронное плавание) и 1063 человека, занимающиеся индивидуальными видами спорта (тхэквондо, каратэ, плавание, сноуборд, триатлон, самбо, академическая гребля, спортивная гимнастика).

Возраст 14-17 лет относится к подростковому возрасту. В этот период спортсмен характеризуется высокими энергозатратами психологических ресурсов на преодоление физических и психологических нагрузок. Важно подчеркнуть, что в подростковом возрасте психическая устойчивость носит характер неустойчивости и трудно поддается контролю.

Спортсменам предлагались следующие психодиагностические методики:

1. Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников) [26, с.117]. Данная методика позволяет выявить отдельные признаки расстройств

личности, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Представлены две шкалы: шкала искренности и шкала нервно-психической устойчивости (НПУ). Уровневая система нервно-психической устойчивости распределена следующим образом: неудовлетворительная НПУ, удовлетворительная НПУ, хорошая НПУ, высокая НПУ. Опросник содержит 86 вопросов. Время выполнения методики занимало 15- 20 минут.

2. Анкета для оценки психической активности, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Л.А. Курганского и Т.А. Немчина. [27]. По этой методике мы устанавливаем уровень психических состояний. Участникам предлагалось оценить свои состояния в виде списка 20 полярных состояний по рейтинговой шкале. Время выполнения методики занимало 3-5 минут.

Результаты исследования

Результаты эмпирического исследования с помощью методики «Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» у спортсменов, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта представлены на рисунке 1.

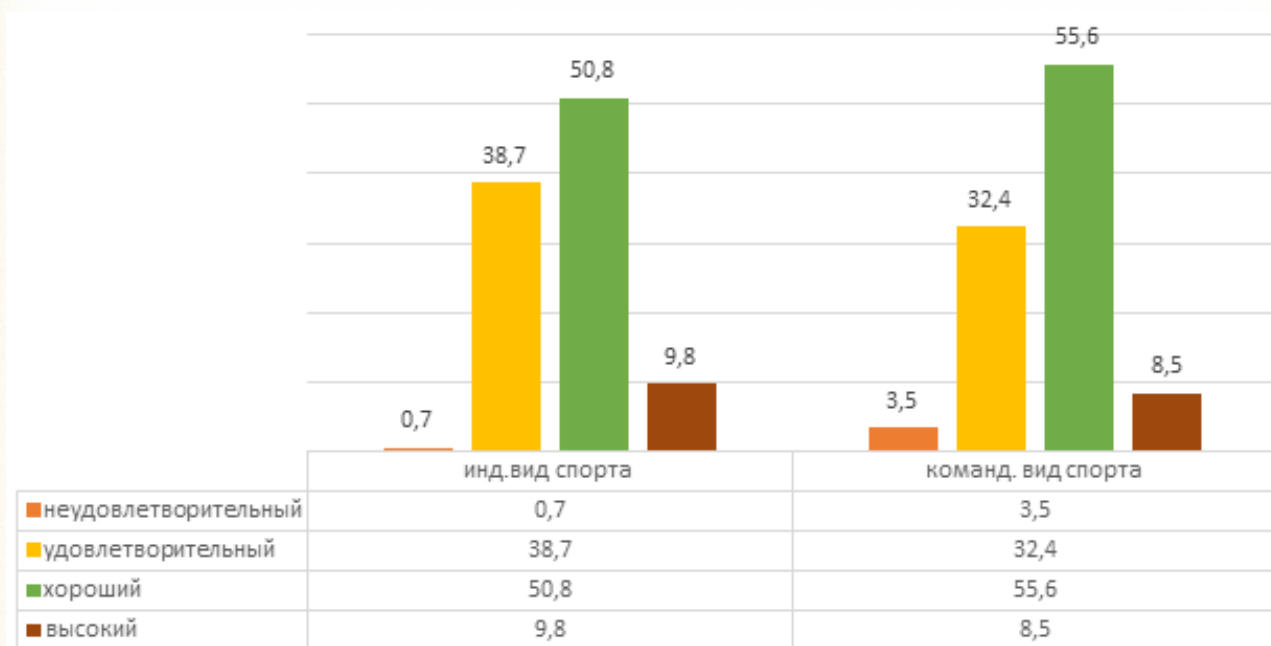


Рисунок 1 Сравнительные результаты уровней нервно-психической устойчивости у спортсменов в индивидуальном и командном спорте

Полученные результаты из рисунка 1 показывают, что у спортсменов преобладает хороший уровень нервно-психической устойчивости. Этот факт свидетельствует о том, что эти спортсмены имеют низкую вероятность нервных срывов, адекватную самооценку и оценку окружения. Из-за экстремальных ситуаций могут наблюдаться единичные и кратковременные нарушения поведения. Спортсмены с удовлетворительным уровнем психической устойчивости могут иметь умеренные нарушения психической деятельности, неадекватность в поведенческой и эмоциональной сферах, снижение или повышение самооценки. Высокий уровень нервно-психической устойчивости характеризуется низкой вероятностью психических нарушений, способностью поведенческой регуляции.

Важно обратить внимание на спортсменов, показавшие неудовлетворительный уровень, так как у них при высоких психических и физических нагрузках замечается склонность к нарушениям в психической деятельности.

Можно наблюдать, что у спортсменов, участвующие в командных видах спорта по показателям выше хороший уровень нервно-психической устойчивости, чем у спортсменов, занимающиеся индивидуальными видами спорта; более высокий показатель удовлетворительного уровня у подростков, индивидуальных видов спорта; высокий уровень – в индивидуальном спорте, а неудовлетворительный уровень выше у спортсменов командных видов спорта, чем у спортсменов индивидуальных видов спорта.

Результаты методики оценки психической активности, интереса, эмоционального тонуса, напряженности и комфортности показали средний балл в параметрах психического состояния спортсменов, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта, а также степени выраженности (см. табл. 1 и 2).

Таблица 1

Степень выраженности показателей психического состояния у спортсменов индивидуальных видов спорта

Психическое состояние	Средний балл	Степень выраженности
психическая активация	8,8	средняя
интерес	7,7	высокая
эмоциональный тонус	9,9	средняя
напряжение	10,2	средняя
комфортность	8,5	средняя

Таблица 2

Степень выраженности показателей психических состояний у спортсменов командных видов спорта

Психическое состояние	Средний балл	Степень выраженности
психическая активация	9,2	средняя
интерес	7,9	высокая
эмоциональный тонус	7,9	высокая
напряжение	10,6	средняя
комфортность	9,5	средняя

Заметим, что большинство показателей спортсменов характеризуются средним уровнем выраженности.

Психическая активация спортсмена связана с его состоянием нервной системы и уровнем ее возбуждения и реактивности.

Интерес играет важную роль на разных этапах спортивной подготовки, зависит от эмоциональной сферы личности, является форма волевой регуляции и обеспечивает направленность на понимание целей деятельности.

Комфортность представляет собой психическое состояние благополучия, гармонии; связано с эффективностью деятельности, совпадением ожидания и реальностью.

Далее мы проводили статистический анализ с помощью критерия Н-Краскела-Уоллеса для выявления достоверных различий в параметрах психической устойчивости у спортсменов индивидуальных видов спорта и командных видов спорта. Имеются статистически значимые различия в параметре «эмоциональный тонус» ($p=0.007$) (см. рис. 2).

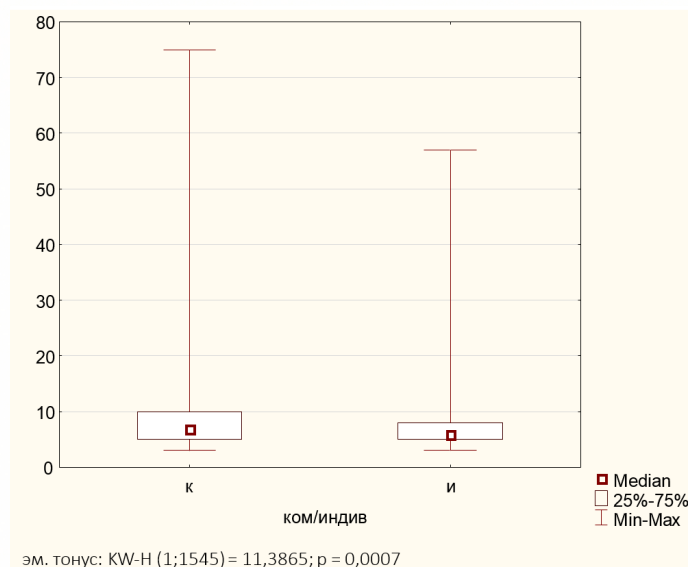


Рисунок 2 Медиана, квантили, минимальные и максимальные значения уровня эмоционального тонуса для командных и индивидуальных видов спорта

Эмоциональный тонус показывает активизацию ресурсов организма спортсмена, которые он тратит на реализацию эмоциональных состояний. Другими словами, эмоциональный тонус – это то настроение, в каком находится подросток, находясь либо на тренировке, либо на соревнованиях. Эмоциональный тонус оказывает влияние на его внутреннюю регуляцию поведения, напрямую зависит от той или иной ситуации, а также от отношения к этой ситуации. Спортивная деятельность подразумевает достижение определенной цели, при этом требуется волевое усилие, что обеспечивается эмоциональным тонусом. Зависит от объективных и субъективных факторов.

Также имеются статистически значимые различия в параметре «напряжение» ($p=0,0308$) (см. рис. 3).

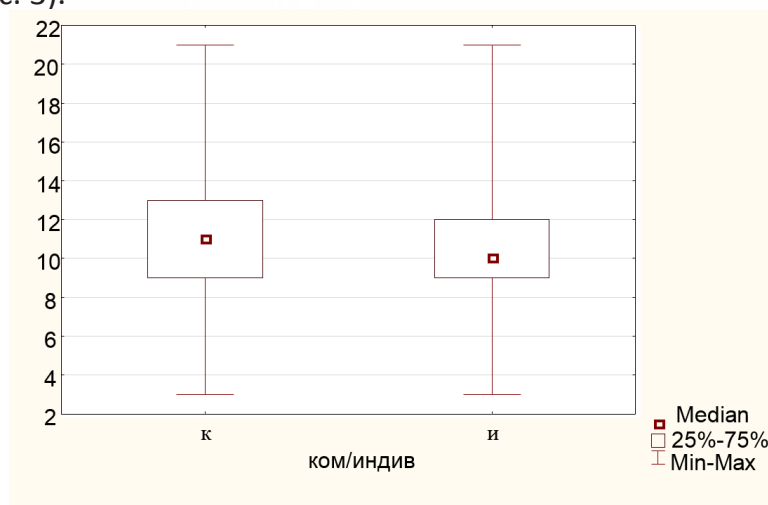


Рисунок 3 Медиана, квантили, минимальные и максимальные значения уровня напряжения для командных и индивидуальных видов спорта

Напряжение, которое испытывает спортсмен, влияет на его спортивные результаты как положительно, так и отрицательно. Появляется дискомфорт, тревожность, страх, неуверенность, изменяется поведение. Напряжение влияет на мотивационно-волевую, поведенческую сферу, ценности, снижаются когнитивные процессы (внимание, память, мышление, восприятие), спортсмену сложно сконцентрироваться, плохо воспринимает информацию, допускает ошибки и др.). Однако, при правильной регуляции, он имеет возможность раскрыть и направить свои внутренние ресурсы овладения ситуацией, т.е. напряжение может мобилизовать внутренний потенциал спортсмена.

Обсуждение результатов

Психическая устойчивость спортсмена, включая способность адаптироваться к стрессу, может обеспечить успех на всех соревнованиях. Важно еще раз подчеркнуть, что в подростковый период происходят специфические процессы. Психическая устойчивость на этом возрастном этапе еще неустойчива и трудно поддается контролю. Особенности спортсмена подросткового возраста влияют на функцию его психологической адаптации, вследствие чего, необходимо принимать к сведению психологические и физиологические аспекты юных спортсменов.

В жизни спортсмена всегда присутствует высокий уровень стресса. Специфика этого вида деятельности требует постоянного совершенствования навыков.

Спортсмен постоянно ощущает конкретную борьбу и давление со стороны соперников и тренеров, а само событие участия в соревнованиях порождает тревожные мысли. Конкуренция между спортсменами является основной движущей силой соревнований. Это предъявляет высокие требования к подготовке и выступлению спортсменов на соревнованиях, чемпионатах и Олимпийских играх.

Психическая устойчивость – фактор успеха в выполнении всех задач в спортивной деятельности. Повышение психологических ресурсов и адаптационных возможностей приводят к высоким спортивным результатам. От компетентности спортсмена в применении собственных ресурсов обуславливает результат соревновательной деятельности.

Мы согласны с мнением О.А. Филатовой, которая считает, что благодаря системному подходу в формировании психической устойчивости происходит ее трансформация на протяжении всей жизни, все время приобретая новый опыт [28].

Обобщая результаты психической устойчивости у спортсменов, мы обнаружили сходство полученных нами данных с данными исследования Р.С. Ткач – подтвердился тот факт, что лица, обладающие признаками психической устойчивости, отличаются высокой адаптивностью, достаточной или повышенной работоспособностью и социальной активностью, также у них проявляются уравновешенность, низкий уровень тревожности [29].

Полученные нами результаты исследования согласуются с мнением J. Farnsworth, A. Marshal, N.L. Myers, что психическая устойчивость – важный компонент спортивного успеха в спорте [30].

Значимым аспектом в подростковом периоде является формирование высокой психической устойчивости у спортсменов для адекватного восприятия и восприятия обстановки. Существенное значение имеют отклонения от нормы психической деятельности спортсмена и потребности в психологической, педагогической,

медицинской помощи в зависимости от проблемы или запроса. Достижение высоких результатов спортсмена – это не только упорство и постоянство тренировок, но и использование различных психолого-педагогических технологий и методов, помогающих добиваться поставленных целей.

Заключение

В ходе теоретического исследования научно-литературных источников было показано, что психическая устойчивость в спорте приобретает важное значение на различных этапах спортивной подготовки, поскольку спортсмены всегда испытывают повышенные требования, конкуренцию на игровом поле.

Под психической устойчивостью мы понимаем врожденное динамическое свойство личности, способность спортсмена за счет своей саморегуляции сопротивляться стрессогенным факторам, сохраняя результативность, надежность в спортивной деятельности и здоровье в целом. Психическая устойчивость развивается и изменяется на протяжении всей жизни.

Как показало исследование, в целом преобладает хороший уровень нервно-психической устойчивости у спортсменов, занимающиеся как индивидуальными видами спорта, так и командными видами. Нельзя не обращать внимание на тех спортсменов, у которых проявился удовлетворительный и неудовлетворительный уровень. Кроме этого, выявлены достоверно значимые различия в параметрах психических состояний «эмоциональный тонус» и «напряжение». Степень проявления психической активации, интереса, комфорта находятся в нормативных значениях.

Полученные результаты исследования являются определенной ценностью для подготовки спортсменов, чтобы сохранить равновесие между психической устойчивостью и психической активностью, эмоциональным тонусом, комфортом спортсменов высокого уровня квалификации в индивидуальном и командном спорте.

Результаты можно использовать для разработки психотерапевтических программ для спортсменов, а также программ переподготовки или повышения квалификации специалистов, взаимодействующих со спортсменами.

ЛИТЕРАТУРА

1. ЮНЕСКО. URL: <https://www.unesco.org/ru/days/sport-development-and-peace-day> (дата обращения: 05.09.2022)
2. ЮНЕСКО. Утвержденные программа и бюджет. Первый двухлетний период 2022-2023. URL: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380868_rus/PDF/380868rus.pdf.multi (дата образования: 05.09.2022)
3. Халикова Л.С., Киенко Г.В. Пути решения проблем в современном спорте. Наука, образование и культура. 2020. 8 (52). С 35-37.
4. Дугина Е.А., Набойченко Е.С., Носкова М.В., Баталова А.Д. Особенности психической устойчивости спортсменов высокой квалификации в командных и индивидуальных видах спорта. Системная интеграция в здравоохранении. 2021. № 4(53). С. 41-48.
5. Берг Т.Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления. Владивосток. Мор. гос. ун-т. 2005. 63 с.
6. Корзунин В.А., Юсупов В.В. Нервно-психическая устойчивость и ее оценка у военнослужащих // Известия Российской военно-медицинской академии. 2020. Т.39. № 53-4. С. 131-135.
7. Кубарева О.В. К вопросу формирования психической устойчивости // Архивариус. 2015. № 4. С. 131-133.
8. Biglari S., Sanatkaran A., Bahari S.M., Montazeri M. The Comparison of Team and Individual Male Athletes, Mental Toughness at Different Levels of Skills // International Journal of Basic Sciences and Applied Research. 2015. № 2. pp. 127–132.

9. Секач М.Ф. Психическая устойчивость человека: монография. М.: АПКППРО. 2013. 356 с.
10. Конюхов Н.И. Словарь справочник по психологии. М., 1996. 160 с.
11. 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. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-ustoychivost-lichnosti-kak-faktor-protivodeystviya-negativnym-vliyaniyam-sotsialnoy-sredy-v-ranney-yunosti-i> (дата обращения: 11.08.2022).
12. Бакунович М.Ф., Шавлюкевич О.А. Нервно-психическая устойчивость как показатель прогнозируемого социального поведения в юношеском возрасте // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. 2018. Т. 12. № 6. С. 25-27.
13. Богомаз С. Л. Основы психолого-педагогического сопровождения подготовки спортсменов-боксеров к соревнованиям: учебно-методическое пособие/ С. Л. Богомаз, Ю. М. Прохоров. Витебск: ВГАВМ. 2020. 48 с.
14. Кандыбович С.Л., Секач М.Ф. Психическая устойчивость человека // Человеческий капитал. 2013. № 9(57). С. 159-166.
15. Coulter T.J., Mallett C.J., Gucciardi D.F. Understanding mental toughness in Australian soccer: perceptions of players, parents, and coaches // Journal of Sport Sciences, 2010, vol. 28, pp. 699–716.
16. Gucciardi D.F., Gordon S., Dimmock J.A. Towards an understanding of mental toughness in Australian football // Journal of Applied Sport Psychology, 2008, vol. 20, pp. 261–281.
17. Gucciardi D.F., Hanton S., Gordon S., Mallett C.J., Temby P. The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness // Journal Personality, 2015, vol. 83, pp. 26–44.
18. Jackman P.C., Swann C., Crust L. Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport // Psychology of Sport and Exercise, 2016, no. 27, pp. 56-65.
19. Biglari S., Sanatkaran A., Bahari S.M., Montazeri M. The Comparison of Team and Individual Male Athletes, Mental Toughness at Different Levels of Skills // International Journal of Basic Sciences and Applied Research, 2015, no. 2, pp. 127–132.
20. Lin Y., Mutz J., Clough P.J., Papageorgiou K.A. Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review // Frontiers in Psychology, 2017, vol. 8, pp. 1-16.
21. Clough P., Earle K., Sewell D. Mental toughness: The concept and its measurement // Solutions in Sport Psychology, 2002, pp. 32-46.
22. Kuleva V., Iancheva T. Cope with success in sport // Journal of Applied Sports Sciences, 2017, no.1, pp. 46-57.
23. Whitton O.M., Bowtell J., Jones M. A critical consideration of the role of mental toughness and pain in the acute pain experiences of athletes // International Review of Sports Psychology and Exercise, 2020, pp. 1-21.
24. Thom C.B., Guay F., Trottier C. Mental toughness in sports: The Goal-Expectancy-Self-Control (GES) // Journal of Applied Sports Psychology, 2021, vol. 33. no. 6. pp. 627-643.
25. Elmaqd M.A. General Psychological Factors Affecting Physical Performance and Sports // International Journal of Physical Education, Sports and Health, 2016, pp. 255-264.
26. Практикум по психологии состояния: Учебное пособие / Под ред. проф. А.О. Прохорова. СПб.: Речь, 2004. 480 с.
27. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О.В. Барканова. Вып.2 Красноярск: Литера-принт. 2009. 237 с.
28. Филатова О.А. Формирование психической устойчивости у студентов гуманитарных вузов // Перспективы развития научных исследований в 21 веке. 2016. С. 114-116.
29. Ткач Р.С. Нервно-психическая устойчивость/неустойчивость в психологическом дискурсе университета // Проблемы высшего образования. 2018. № 1. С. 290-293.
30. Farnsworth J., Marshal A., Myers N.L. Mental toughness measures: A systematic review of measurement properties for practitioners // Journal of Applied Sports Psychology, 2022, vol. 34, no. 3, pp. 479-494.

REFERENCES

1. UNESCO. Available at: <https://www.unesco.org/ru/days/sport-development-and-peace-day> (accessed 05.09.2022)
2. UNESCO. URL: Approved program and budget. First biennium 2022-2023. Available at: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380868_rus/PDF/380868rus.pdf.multi (accessed 05.09.2022)
3. Khalikova L.S., Kienko G.V. Ways to solve problems in modern sports. *Science, education and culture*, 2020, no. 8(52), pp. 35-37. (in Russ.)
4. Dugina E.A., Naboichenko E.S., Noskova M.V., Batalova A.D. Features of mental stability of highly qualified athletes in team and individual sports. *System integration in healthcare*, 2021, no. 4(53), pp. 41-48. (in Russ.)

5. Berg T.N. Neuropsychic instability and methods of its detection. Vladivostok, Mor. state. unit. Publ., 2005, 63 p. (in Russ.)
6. Korzunin V.A., Yusupov V.V. Neuro-psychic stability and its assessment in military personnel. *Izvestiya of the Russian Military Medical Academy*, 2020, vol. 39, no. 53-4, pp. 131-135. (in Russ.)
7. Kubareva O.V. To the question of the formation of mental stability. *Archivist*, 2015, no. 4, pp. 131-133. (in Russ.)
8. Biglari S., Sanatkaran A., Bahari S.M., Montazeri M. The Comparison of Team and Individual Male Athletes, Mental Toughness at Different Levels of Skills. *International Journal of Basic Sciences and Applied Research*, 2015, no. 2, pp. 127–132.
9. Cleaver M.F. Mental stability of a person: monograph. Moscow, APKIPPRO Publ., 2013, 356 p. (in Russ.)
10. Konyukhov N.I. Dictionary reference book on psychology. Moscow, 1996, 160 p. (in Russ.)
11. Ivanova S.P. Psychological stability of the personality as a factor of counteracting the negative influence of the social environment in early youth and youth. *Bulletin of the Pskov State University. Series: Social and Humanitarian Sciences*, 2009, no. 9. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-ustoychivost-lichnosti-kak-faktor-protivodeystviya-negativnym-vliyaniyam-sotsialnoy-sredy-v-ranney-yunosti-i> (accessed 08.11.2022). (in Russ.)
12. Bakunovich M.F., Shavlyukevich O.A. Neuro-psychic stability as an indicator of predictable social behavior in adolescence. *Actual problems of the humanities and socio-economic sciences*, 2018, vol. 12, no. 6, pp. 25-27. (in Russ.)
13. Bogomaz S.L., Prokhorov Yu.M. Fundamentals of psychological and pedagogical support for the preparation of boxers for competitions: a study guide. Vitebsk, VGAVM Publ., 2020, 48 p. (in Russ.)
14. Kandybovich S.L., Sekach M.F. Mental stability of a person. *Human capital*, 2013, no. 9(57), pp. 159-166. (in Russ.)
15. Coulter T.J., Mallett C.J., Gucciardi D.F. Understanding mental toughness in Australian soccer: perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sport Sciences*, 2010, vol. 28, pp. 699–716.
16. Gucciardi D.F., Gordon S., Dimmock J.A. Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2008, vol. 20, pp. 261–281.
17. Gucciardi D.F., Hanton S., Gordon S., Mallett C.J., Temby P. The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal Personality*, 2015, vol. 83, pp. 26–44.
18. Jackman P.C., Swann C., Crust L. Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 2016, no. 27, pp. 56-65.
19. Biglari S., Sanatkaran A., Bahari S.M., Montazeri M. The Comparison of Team and Individual Male Athletes, Mental Toughness at Different Levels of Skills. *International Journal of Basic Sciences and Applied Research*, 2015, no. 2, pp. 127–132.
20. Lin Y., Mutz J., Clough P.J., Papageorgiou K.A. Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 2017, vol. 8, pp. 1-16.
21. Clough P., Earle K., Sewell D. Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in Sport Psychology*, 2002, pp. 32-46.
22. Kuleva V., Iancheva T. Cope with success in sport. *Journal of Applied Sports Sciences*, 2017, no. 1, pp. 46-57.
23. Whitton O.M., Bowtell J., Jones M. A critical consideration of the role of mental toughness and pain in the acute pain experiences of athletes. *International Review of Sports Psychology and Exercise*, 2020, pp. 1-21.
24. Thom C.B., Guay F., Trottier C. Mental toughness in sports: The Goal-Expectancy-Self-Control (GES). *Journal of Applied Sports Psychology*, 2021, vol. 33, no. 6, pp. 627-643.
25. Elmaqd M.A. General Psychological Factors Affecting Physical Performance and Sports. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2016, pp. 255-264.
26. Workshop on the psychology of the state: Textbook / Ed. prof. A.O. Prokhorov. St. Petersburg, Rech Publ., 2004, 480 p. (in Russ.)
27. Methods for diagnosing the emotional sphere: a psychological workshop / comp. O.V. Barkanova. Krasnoyarsk, Litera-print Publ., 2009, vol. 2, 237 p. (in Russ.)
28. Filatova O.A. Formation of mental stability among students of humanitarian universities. *Prospects for the development of scientific research in the 21st century*, 2016, pp.114-116. (in Russ.)
29. Tkach R.S. Neuro-Psychic Stability/Instability in the Noxological Discourse of the University. *The challenges of higher education*, 2018, no. 1, pp. 290-293. (in Russ.)
30. Farnsworth J., Marshal A., Myers N.L. Mental toughness measures: A systematic review of measurement properties for practitioners. *Journal of Applied Sports Psychology*, 2022, vol. 34, no. 3, pp. 479-494.

Информация об авторах

Набойченко Евгения Сергеевна

(Российская Федерация, Екатеринбург)
Профессор, доктор психологических наук,
заведующий кафедрой клинической психологии и
педагогике, декан факультета Психолого-социальной
работы и сестринского образования
ФГБОУ ВО «Уральский государственный
медицинский университет» Минздрава России
E-mail: dhona@mail.ru
ORCID ID: 0000-0003-3648-7730
Scopus Author ID: 5719093790
ResearcherID: ABE-2402-2021

Носкова Марина Владимировна

(Российская Федерация, Екатеринбург)
Доцент, кандидат психологических наук, доцент
кафедры клинической психологии и педагогике
ФГБОУ ВО «Уральский государственный
медицинский университет» Минздрава России
E-mail: mn66@mail.ru
ORCID ID: 0000-0003-3648-7730
ResearcherID: GQA-4776-2022

Шершнева Виктор Николаевич

(Российская Федерация, г. Екатеринбург)
Доцент, кандидат физико-математических наук,
доцент кафедры технической физики
Уральский федеральный университет имени первого
Президента России Б.Н. Ельцина

Научный сотрудник
Институт промышленной экологии УРОРАН
E-mail: vikniksher@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-6800-0371
Scopus Author ID: 57191331276

Information about the authors

Evgeniya S. Naboychenko

(Russian Federation, Yekaterinburg)
Professor, Dr. Sci. (Educ.), Head of Clinical Psychology
and Pedagogy Department, Dean of Psychological and
Social Work and Nursing Education Faculty
Ural State Medical University
E-mail: dhona@mail.ru
ORCID ID: 0000-0003-3648-7730
Scopus Author ID: 5719093790
ResearcherID: ABE-2402-2021

Marina V. Noskova

(Russian Federation, Yekaterinburg)
Associate Professor, Cand. Sci. (Psychology),
Associate Professor of Clinical Psychology and Pedagogy
Ural State Medical University
E-mail: mn66@mail.ru
ORCID ID: 0000-0003-3648-7730
ResearcherID: GQA-4776-2022

Victor N. Shershnev

(Russian Federation, Yekaterinburg)
Associate Professor, Candidate of Physical and
Mathematical Sciences, Associate Professor of Technical
Physics Department
Ural Federal University named after the First President
of Russia B. N. Yeltsin

Researcher

Institute of Industrial Ecology UROРАН
E-mail: vikniksher@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-6800-0371
Scopus Author ID: 57191331276