



## Некоторые аспекты формирования психологической устойчивости и психологического благополучия участников сборной вуза по легкой атлетике

Цыганенко О.С.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Москва, Россия

### ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 14.01.2017  
Опубликовано: 31.03.2017

### КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

педагогико-психологическое сопровождение, психологическая подготовка, формирование психологической устойчивости и психологического благополучия легкоатлетов

### АННОТАЦИЯ:

В данной статье предпринята попытка предварительной интерпретации хода исследования по решению задач комплексной психологической подготовки, формирования психологической устойчивости и психологического благополучия студентов — участников сборной МГТУ им. Н.Э. Баумана по легкой атлетике.

## Some aspects of the development of mental strength and psychological well-being of the participants of the university track and field team

Tsyganenko O.S.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Bauman Moscow State Technical University, Russia

### ARTICLE INFO:

Received: 14.01.2017  
Accepted: 31.03.2017

### KEYWORDS:

pedagogical and psychological support, psychological preparation, development of mental strength and psychological well-being of athletes

### ABSTRACT:

In this article we try to give a preliminary interpretation of a course of the study on the solution of problems of a complex psychological preparation and formation of mental strength and psychological well-being of students — members of the track and field team of the Bauman Moscow State Technical University.

### CITATION

Цыганенко О.С. Некоторые аспекты формирования психологической устойчивости и психологического благополучия участников сборной вуза по легкой атлетике // Живая психология. — 2017. — Том 4. — № 1. — С. 75–82. — doi: [10.18334/jp.4.1.37894](https://doi.org/10.18334/jp.4.1.37894)

Tsyganenko O.S. (2017). Nekotorye aspekty formirovaniya psikhologicheskoy ustoychivosti i psikhologicheskogo blagopoluchiya uchastnikov sbornoy vuza po legkoy atletike [Some aspects of the development of mental strength and psychological well-being of the participants of the university track and field team]. *Zhivaya psikhologiya*, 4(1), 75–82. doi: [10.18334/jp.4.1.37894](https://doi.org/10.18334/jp.4.1.37894)



Спортивная деятельность является одним из таких видов активности человека, которые не могут быть осуществлены на достойном уровне без предварительно организованной и продуманной психологической подготовки [3] (*Demidkina, 2008*).

Первоначально в 40-х годах прошлого века для данной отрасли спортивной психологии центральной была проблема формирования навыков и умений, затем, в 50-60-е годы, на первое место выдвинулась проблема волевой подготовки спортсмена, с конца прошлого века внимание спортивных психологов и тренеров было перенаправлено на решение проблемы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Данной теме посвящены работы отечественных исследователей, например, статьи И.А. Демидкиной «Содержание и задачи психологической подготовки баскетболистов — членов сборных команд вузов» [3] (*Demidkina, 2008*) и К.В. Овчинниковой, А.А. Ионова «Психологическая подготовка футболистов» [4] (*Ovchinnikova, Ionov, 2013*).

Пристальное внимание психологической подготовке студенческих команд уделяется в университетах США. Например, результаты исследования психолого-педагогического сопровождения тренировочного процесса студентов-легкоатлетов и улучшения показателей их устойчивости к стрессам и травмам были, частично, изложены Джимом Голби и Филлипой Вуд в докторской диссертации в Университете штата Мичиган, Ист-Лансинг, штат Мичиган, в 2008 году [6].

Необходимо, однако, отметить, что, несмотря на большое количество исследований в этой области, задача успешной психологической подготовки спортсменов в процессе тренировочной деятель-

ности к деятельности соревновательной остается столь же актуальной, как и на рубеже тысячелетий [7].

Актуальность темы заключается в том, что решение вопросов психологической подготовки, формирование психологической устойчивости и психологического благополучия участников сборной по легкой атлетике МГТУ им. Н.Э. Баумана выступает одним из обязательных условий повышения эффективности учебно-тренировочного процесса студенческой сборной.

Решение этой проблемы выступает в качестве цели диссертационного исследования.

Для достижения цели исследования были выдвинуты следующие основные задачи:

1. определить содержание специальной подготовки студентов-легкоатлетов, входящих в состав сборной вуза, к учебно-тренировочной деятельности;
2. определить содержание общей подготовки участников сборной МГТУ по легкой атлетике к соревновательной деятельности;
3. решать более узкие и конкретные ежедневные задачи по формированию актуального состояния психической готовности, обеспечивающего эффективность тренировки и, в дальнейшем, высокую результативность в соревновательной деятельности.

В данной статье предпринята попытка определения путей решения третьей задачи исследования и подведения промежуточных итогов.

Решение этих задач осуществляется с помощью следующих методов: теоретического анализа и обобщения специальной научно-методической литературы, психолого-педагогического экспери-



мента, анкетирования и математической статистики.

Рабочая гипотеза сформулирована, исходя из предположений о том, что контролируемое формирование и совершенствование значимых для легкоатлета психологических свойств личности происходит путем изменения системы их отношения к различным сторонам спортивной жизни, следовательно, позитивные межличностные отношения участников по горизонтали (между собой) и взаимоотношения участников сборной по вертикали (с тренером) являются одним из условий успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Одной из специфических особенностей студенческих сборных является то, что в большинстве своем они не могут иметь в штате спортивного психолога, соответственно, функции психологического сопровождения делегируются тренеру. Тренер в студенческой сборной представляет собой и спортивного наставника, и педагога, и психолога.

В настоящее время на крупных соревнованиях, в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики: чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психологических качеств [1] (Avsaragov, 2008).

Под психологической подготовкой понимается педагогический процесс формирования и совершенствования, важных для спорта свойств личности и лежащих в их основе психических качеств, иными словами, под психологической подготовкой можно понимать процесс формирования спортивного характера.

## ” Необходимость специальной психологической подготовки к спортивным соревнованиям — важный этап в спортивной карьере

### Special psychological preparation for sports competitions is an important stage in sports career

Характер спортсмена определяется свойствами личности, которая формируется путем закрепления необходимых психологических состояний, вызванных теми или иными психическими процессами [3] (Demidkina, 2008).

В терминах психолого-педагогической теории спортивной деятельности управление психическими состояниями и воспитание свойств личности соотносятся как средство и результат [4] (Ovchinnikova, Ionov, 2013).

Под психическим состоянием в данном случае понимают соответствующее отношение спортсмена к окружающему миру, которое может возникать как под влиянием внешних воздействий тренера (внешняя регуляция психических состояний), так и благодаря усилиям самого спортсмена (саморегуляция психических состояний) [2]. Итак, психологическая подготовка участников сборной представляет сложный процесс стабилизации психического состояния, последовательный переход от его преимущественного опосредования актуальной ситуации (актуальное психическое состояние) к состояниям, носящим доминирующий характер (доминирующее психическое состояние), а затем и к состояниям,



Рисунок 1. Содержание психологической подготовки студентов-легкоатлетов, участников сборной МГТУ им. Н.Э. Баумана

обусловленным в большей степени качественным своеобразием личностного фактора (свойствами личности), нежели особенностями конкретной ситуации [3] (Demidkina, 2008).

Содержание психологической подготовки студентов-легкоатлетов, участников сборной МГТУ им. Н.Э. Баумана, можно изобразить в виде схемы, представленной на рисунке 1.

Необходимость специальной психологической подготовки к спортивным соревнованиям понятна каждому, кто готовит себя к спортивной карьере.

Рассмотрим некоторые особенности психолого-педагогического сопровождения

легкоатлетов, участников студенческой сборной МГТУ на разных этапах тренировочного процесса.

Психолого-педагогическая подготовка спортсменов к тренировочному процессу. Подготовка легкоатлета к высоким спортивным достижениям, как известно, длительный процесс, требующий значительных ограничений в образе жизни и колоссальных временных затрат на участие в тренировках. Поэтому важно формировать соответствующее положительное психологическое отношение не только к спортивным соревнованиям, которые являются, в какой-то степени, ярким праздником, но и к тяжелым серым буд-



ням длительного тренировочного процесса [3] (*Demidkina, 2008*).

Тренер должен применять принцип семантической рециклизации процесса построения «дерева целей», показывая участнику сборной ряд промежуточных целей, последовательное достижение которых приведет отдельного участника или сборную в целом к достижению далеко отставленных целей. При этом важно, чтобы достижение первых промежуточных целей было делом трудным, но реальным, позволяющим спортсмену пережить чувство успеха. Тренер-преподаватель на учебно-тренировочном занятии должен искоренять отрицательные качества спортсменов, такие как индивидуализм, эгоизм, лживость, леность и другие, а воспитывать настойчивость, дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность, трудолюбие [5] (*Safin, Kashafutdinov, 2007*).

Среди средств формирования и поддержания установки на достижение успеха или развития спортивного честолюбия можно отметить предложенное в статье И.А. Демидкиной афиширование успехов спортсмена, постоянное информирование путем статистических отчетов о достижениях участников сборной и пр. При этом тренер должен контролировать процесс формирования спортивного честолюбия и не дать перейти ему в форму спортивного тщеславия. Важно добиться в каждодневной работе, чтобы каждый отдельно взятый участник сборной начал понимать, что его личные усилия помогают решать поставленные перед другими легкоатлетами задачи, тогда он иначе начинает относиться к тренировочному процессу. Развитию традиций сборной способствует организация праздничных ритуалов, например, в дни рождения участников сборной или приема новых членов [3] (*Demidkina, 2008*).

В качестве одного из инструментов контроля за психологическим состоянием участника сборной и межличностных отношений были выбраны тест-опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера и тест Пипа Нилсона. При использовании данных психологических инструментов была сделана поправка на ИТ-грамотность и когнитивность участников студенческой сборной, так как сам опросник и методику интерпретации студенты легко находят во всемирной паутине. Вследствие этого тест УСК используется не для диагностики интернальности-экстернальности участника сборной со стороны тренера, но в качестве одного из инструментов психологической саморегуляции. Аналогично используется и метод тестирования по рисунку Нилсона, который был создан автором для школьников с целью проверить, как они освоились в школе за первые три года. Однако, как выяснилось позже, он помогает и взрослому человеку определить его настоящее и желаемое эмоциональное состояние и даже в какой-то степени осознать свое положение в социуме.

Опираясь на результаты исследования, проводимом Джимом Голби и Филлипой Вуд, автором была проведена серия экспериментов, направленных на определение эффективности психолого-педагогического сопровождения студентов-легкоатлетов [6].

Педагогический эксперимент проводился на участниках студенческой сборной МГТУ им. Н.Э. Баумана по легкой атлетике. В качестве контрольной была взята группа добровольцев из числа второкурсников МГТУ в количестве 24 человек. Студенты из контрольной группы оценивались по показателям основной медицинской группы. Студенты, участники сборной, к которым применялось, помимо общего спортивного, и психо-



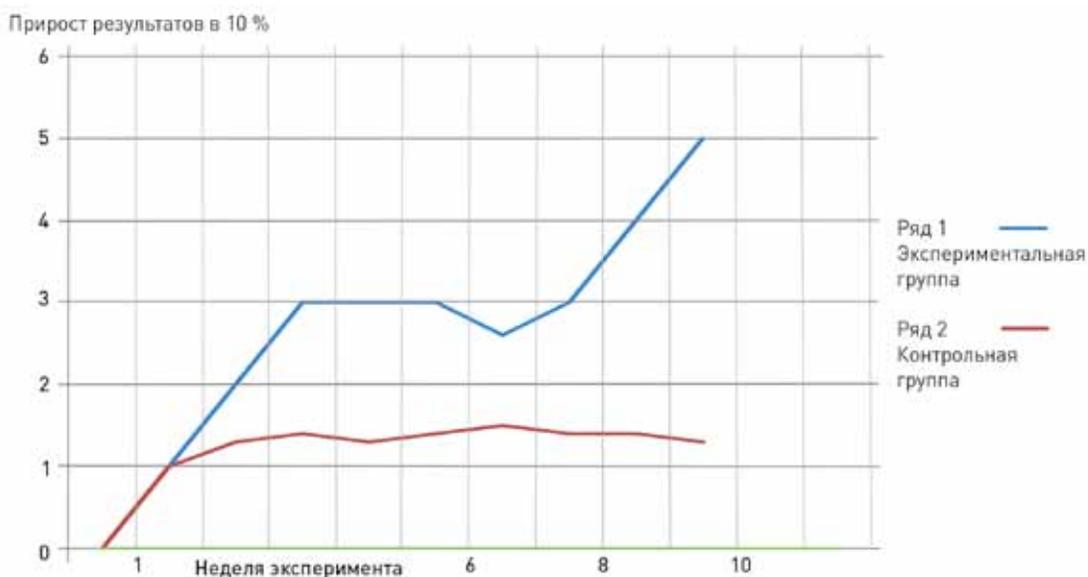
лого-педагогическое сопровождение, предположительно, должны были показать, соответственно, повышенные результаты. В течение первых трех недель эксперимента результаты росли и в контрольной, и в экспериментальной группах, но в контрольной группе рост был незначительным. В период с третьей по седьмую недели наблюдалась стагнация в контрольной группе и небольшой спад в группе экспериментальной. В период с седьмой по десятую неделю эксперимента результаты начали расти в экспериментальной группе, согласно планам тренера, в то время как в контрольной группе продолжилась стагнация показателей.

Результаты психолого-педагогического эксперимента представлены в виде графика на *рисунке 2*.

Результаты эксперимента подтвердили необходимость постоянного контроля над психологической устойчивостью студентов для получения более качественных спортивных показателей.

*Психолого-педагогическая подготовка спортсменов к соревновательному про-*

*цессу.* Спортсмен обычно начинает волноваться за несколько дней до соревнования, хотя не всегда это ощущает. Личный опыт автора показывает, что чем выше у спортсмена чувство ответственности, тем раньше начинается процесс возбуждения и значительно повышается возбудимость. Надо учитывать, что если обычно накануне старта возбуждение достигнет очень высокого уровня, этому способствуют особые условия жизни в период соревнований, разговоры о предстоящих соревнованиях, встречи с противником, мысли о возможном невысоком результате и другие факторы, то может сработать механизм охранительного торможения, предохраняющий нервные клетки от перенапряжения и истощения. Чтобы предупредить подобное явление, тренеру следует отвлекать подопечных от проблем спорта, заполнять время чтением, беседой по вопросам, не связанным с легкой атлетикой. Так как контингент студенческой сборной особенный, характеризующийся высоким развитием когнитивных функций, то на участниках



*Рисунок 2.* Результаты психолого-педагогического эксперимента



положительно сказывается использование интеллектуальных настольных игр, таких как «Данетки», «Своя игра», «Поле чудес».

*Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов во время соревновательного процесса.* Во время соревнований особенно важна роль коллектива сборной. Общая заинтересованность в личных и командных победах делает спортсменов особенно чуткими к успехам или неудачам своих товарищей по сборной. Тренер должен следить, чтобы спортсмены не заикливались на своей неудаче, пребывать в мрачном настроении, делились своими переживаниями с другими спортсменами, рассуждать о неудачных выступлениях других участников команды. В команде должны царить оптимизм и настрой на достойное выступление. Положительный результат дало использование в данной ситуации уже упомянутых выше УСК-тестов и анкет, составленных на основе методики САН (изучение самочувствия, активности, настроения), но включающих не более 10–12 пунктов.

**ВЫВОДЫ.** Анализ многочисленной литературы по психологии, проверка ведения студентами «Дневников самоконтроля», а также серия анкетированных исследований, созданных на основе проводимых с целью совершенствования процесса психологической подготовки участников сборной МГТУ по легкой атлетике, позволяют сделать следующие выводы:

1. когда тренер заботится о повышении уровня мотивированности своих игроков, опираясь на их чувство собственного достоинства, здравый смысл и потребность в самосовершенствовании, он добивается лучших результатов;
2. наиболее привлекательными для молодежи мотивациями к заня-

## ” Успешное решение задач психологической подготовки спортсменов — это залог будущего России и российского спорта

### Successful solution of problems of psychological preparation of athletes is a pledge of the future of Russia and Russian sport

тиям спортом можно считать возможность максимального проявления своих способностей, умение владеть собой и окружающей обстановкой, достижение физического совершенства;

3. формирование сплоченного коллектива сборной — одно из важных средств повышения мотивации спортсменов к тренировочному и соревновательному процессам;
4. в ходе исследования было установлено, что во время соревновательной деятельности 81 % участников сборной подтверждают свои средние статистические результаты, показанные во время учебно-тренировочной деятельности, 17 % — стабильно подтверждают свои лучшие результаты, 2 % — нестабильны в результатах, следовательно, необходимо искать все более совершенные инструменты формирования психологической устойчивости участников студенческой сборной по легкой атлетике.

Успешное решение задач психологической подготовки спортсменов, в дан-



ном случае из среды студентов, в процессе *тренировочной* деятельности к деятельности соревновательной — это не только залог успешного развития системы студенческого спорта, это залог будущего России и российского спорта, для которых нужно растить здоровые, успешные, счастливые поколения молодых людей.

### ИСТОЧНИКИ:

1. Авсарагов Г.Р. Оптимизация эмоционального состояния студентов средствами физической культуры // Физическая культура, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: Сборник тезисов международной научной конференции. Ч. 2. — Майкоп, 2008. — С. 31–33.
2. Авсарагов Г.Р. Предпосылки и условия использования физических упражнений с целью коррекции тревожности студентов // Теоретические и методические проблемы физической культуры, спорта и туризма: Сборник научных статей. — Сочи: СГУТиКД, 2009. — С. 12–16.
3. Демидкина И.А. [Содержание и задачи психологической подготовки баскетболистов — членов сборных команд вузов](#) // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. — 2008. — № 1. — С. 71–79.
4. Овчинникова К.В., Ионов А.А. [Психологическая подготовка футболистов](#) // Успехи современного естествознания. — 2013. — № 10. — С. 61–62.
5. Сафин Р.З., Кашафутдинов М.С. [Воспитательная работа со студентами на учебно-тренировочных занятиях](#) // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 5. — С. 52–54.
6. Golby J., Wood P. The Effects of Psychological Skills Training on Mental Toughness and Psychological Well-Being of Student-Athletes. — Leeds: Carnegie School of Sport.

7. Code of Ethics and Conduct [Электронный ресурс] // British Psychological Society. — 2009. — URL: <http://www.bps.org.uk/system/files/documents/code-of-ethics-and-conduct.pdf>.

### REFERENCES:

- Avsaragov G.R. (2008). Optimizatsiya emotsionalnogo sostoyaniya studentov sredstvami fizicheskoy kultury [Optimization of emotional state of students by means of physical training]. In *Physical culture, sports, biomechanics, life safety* (P. 31–33). Maykop. (in Russian).
- Demidkina I.A. (2008). Soderzhanie i zadachi psikhologicheskoy podgotovki basketbolistov — chlenov sbornyh komand vuzov [The Contents and Tasks of the Psychological Training of Basketball Players, Members of Combined Higher School Teams]. *Vestnik Rossiyskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Psikhologiya i pedagogika*, 1, 71–79. (in Russian).
- Ovchinnikova K.V., Ionov A.A. (2013). Psikhologicheskaya podgotovka futbolistov [Psychological training of football players]. *Modern natural science achievements*, 10, 61–62. (in Russian).
- Safin R.Z., Kashafutdinov M.S. (2007). Vospitatelnaya rabota so studentami na uchebno-trenirovochnykh zanyatiyakh [Educational Work With Students during training sessions]. *Theory and practice of physical education*, 5, 52–54. (in Russian).

### Сведения об авторе:

**Цыганенко Олеся Сергеевна**, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»  
E-mail: [ustimenko-o@mail.ru](mailto:ustimenko-o@mail.ru)