

© Носкова М.В.

УДК 159.9.072

## ГЕНЕЗИС И ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

**Носкова М.В.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России, г. Екатеринбург

**Резюме.** В статье рассматривается проблема психической устойчивости в спортивной деятельности. Обосновывается актуальность, представлен генезис понятия и дается психологическое описание значимости психической устойчивости в спорте высших достижений.

**Ключевые слова:** спортсмен, спорт высших достижений, психическая устойчивость.

### GENESIS AND SIGNIFICANCE OF MENTAL STABILITY IN EXCELLENT SPORTS

**Noskova M.V.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Ural State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Yekaterinburg

**Summary.** The article raises the problem of mental stability in sports activities. The genesis is described and a psychological description of the importance of mental stability in the sport of high achievements is given.

**Key words:** athlete, elite sport, mental stability.

### Введение

Актуальность исследования обоснована тем, что в условиях современных реалий, происходящие в спорте, в жизни спортсмена постоянно присутствует высокий уровень психического напряжения. Следует отметить, что современный спорт отличается эмоциональной насыщенностью, проявлением эмоциональной устойчивости, адекватных эмоциональных состояний, высоким уровнем и темпом когнитивных процессов, пронизан духом не всегда здорового соперничества, что требует от спортсменов развития волевых качеств (решительности, целеустремленности, настойчивости, смелости и др.), мотивации, психической устойчивости, саморефлексии, высокого уровня сформированности профессионально-важных качеств [1].

### **Цель работы**

Изучение психической устойчивости и ее значимости для достижений в высшем спорте.

### **Материалы и методы**

В работе дается теоретический обзор литературных источников о проблеме психической устойчивости в спорте высших достижений. Методами исследования стали анализ и описание аспектов психической устойчивости как фиксированной и постоянной характеристики личности человека.

### **Результаты и обсуждение**

Специфика спортивной деятельности заключается в том, что требует от спортсмена постоянного совершенствования двигательных, тактических навыков, профессионально-важных качеств, таких как сила воли, выносливость, настойчивость, смелость, психическая устойчивость и др. Постоянные тренировки, соревнования, конкуренция, политизация, психологическое давление, повышенные требования к подготовке спортсменов и к уровню их выступлений на самих соревнованиях разных уровней, асинхронный характер жизни, переживания по поводу результатов соревнований, негативные эмоциональные состояния от долгой разлуки с друзьями и близкими, условия акклиматизации, повышенного физического и психического напряжения приводят неконтролируемости в поведенческих, эмоциональных реакциях. В той или иной степени, все перечисленное оказывает влияние на психическую устойчивость спортсменов. Спортсмен рассматривается как целостная личность, способная и готовая побеждать на игровом поле и представляющая нашу страну, но сами условия экзистенции спортсмена высших достижений заставляют его больше работать и работать на износ. Низкая психическая устойчивость к различным стрессорам часто показывает на нестабильность в тренировочной, предсоревновательной, соревновательной деятельности спортсмена. От того, насколько грамотно спортсмен использует свои психологические ресурсы, зависит результат соревнования, а оптимизация этих ресурсов позволяет достигнуть высоких результатов и, тем самым, формируя и развивая психическую устойчивость. Моделирование и усиление веры в эффективность и психологическую устойчивость в спорте продолжают вызывать высокий интерес в исследованиях спортивной психологии [2]. Но несмотря на это, данная проблематика остается малоизученной в сфере спорта. На сегодняшний день нет единого мнения по поводу того, что такое «психическая устойчивость».

Итак, понятие «психическая устойчивость» становится предметом исследования многих отечественных и зарубежных авторов [3; 4]. В. Д. Небылицын рассматривал психическую устойчивость через призму общих и частных свойств нервной системы, в которую входили: «долговременная резистентность; сопротивление экстремному перенапряжению; невосприимчивость к помехам; низкое самопроизвольное отклонение; адекватную реакцию на неожиданные раздражители; коммутлируемость и устойчивость к окружающей среде» [5]. В своем исследовании он определяет связь психической устойчивости со стабильностью личности. Из этого следует, основу психической устойчивости формируют базовые свойства нервной системы – динамичность, сила, лабильность, подвижность и их производные: темперамент, внимание, интеллект и акцентуации, объединяющие крайние черты характера. Также ее можно определить следующим образом – это организация личности как единой целостной системы, которая обеспечивает максимально эффективное ее функционирование. Таким образом, психическая устойчивость – это основа функционирования личности. Зачастую нехватка времени, важность выполняемой работы, ее разноплановость порождают спешку, внутреннюю и внешнюю суету, раздражительность человека и, в конечном счете, недовольство собой и другие отрицательные эмоции.

Существует мнение о том, что психическая устойчивость является фиксированной и постоянной характеристикой личности человека. В данном варианте во время экстремальной, тяжелой и трудной для человека ситуации психическая устойчивость начинает работу, обуславливаясь врожденными чертами и характеристиками личности. Она объединяет в себе равновесие психических процессов и организацию внутреннего мира человеческой личности так, что высшие чувства и мотивы становятся доминирующими, а все положительные черты характера проявляются в нужный момент. В ее основе лежат «положительные мотивы поведения, сознательное самоуправление, правильная оценка обстоятельств» [6]. Следовательно, на психическую устойчивость влияют все особенности организма: физиологические, психофизиологические, адаптационные, мобилизационные, врожденные черты темперамента и приобретенные из жизненного опыта свойства личности.

С другой точки зрения, психическая устойчивость личности консолидирует такие основные психические процессы как эмоциональные, волевые и интеллектуальные. В научной статье Е.А. Майоровой «Устойчивость психики или психическая устойчивость человека, «психическая устойчивость определяется совокупностью процессов психики

человека, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, без особых вредных последствий для своего психосоматического здоровья». Интеллект, эмоции и воля тесно связаны друг с другом и составляют наш психологический стержень – психическую устойчивость человека. Поэтому человек, у которого по какой-то причине ослаблен один из компонентов, может, используя два других, постепенно развить тот, который ему нужен [7].

Выступая одним из важнейших свойств психики, психическая устойчивость обеспечивает человека ресурсами для качественного противостояния различным по своей силе и длительности стрессам. Позже она предупреждает появление серьезных вредных последствий для общего здоровья человека. Исходя из этого, можно говорить о том, что данный элемент уравнивает работу всей нервной системы, функционирование личности, стимулирует адаптационный потенциал и «создает позитивный внутренний образ мира» [8]. Психическая устойчивость, в которую входит способность личности адаптироваться к разрушающим факторам, способна обеспечить успешное прохождение всех этапов соревнования.

В свою очередь, С.Л. Богомаз и Ю.М. Прохоров трактуют психическую устойчивость как «способность спортсмена сохранять в условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательной борьбы адекватность психических реакций: эмоциональную уравновешенность, высокую работоспособность и настойчивость, несмотря на влияние факторов, вызывающих отрицательные эмоции и психическую усталость или напряженность» [9]. Исходя из этого факта, психическая устойчивость личности связана с эмоциональными состояниями. Следовательно, сфера эмоций напрямую связана с преодолением стрессогенных ситуаций. Под эмоциями понимаются определенные непростые по структуре процессы. Они обладают такими функциями как: отражение личной значимости в форме переживаний, оценка ситуаций, побуждение к деятельности и ее организация. То, что имеет сильную эмоциональную окраску – вызывает включение произвольной формы внимания и запоминания. Спортсмен постоянно находится и живет в мире различных эмоций, которые способны повлиять на итоговый результат соревнований [10].

Как говорил М.Ф. Секач, «психическая устойчивость – это, прежде всего, целостная характеристика, обеспечивающая устойчивость его к стрессогенному воздействию экстремальных ситуаций» [11]. Следует отметить, что психическая устойчивость изменчива, т.е. она может иметь временные границы в зависимости от ситуации.

### Выводы

Таким образом, мы рассмотрели некоторые аспекты и мнения авторов на определение психической устойчивости. Хочется сказать, что на сегодняшний день проблематика психической устойчивости является значимой в спорте высших достижений на разных этапах спортивной подготовки. Она представляет собой интеграцию следующих компонентов: свойства нервной системы, совокупность процессов психики человека, поведенческие реакции и др., помогает спортсмену быстро адаптироваться под сложившуюся ситуацию, справиться с ней, и тем самым обеспечить надежность, работоспособность, успешность, начиная с тренировочного этапа и заканчивая после соревновательным процессом. Психическую устойчивость не является врожденной, соответственно ее необходимо формировать и развивать на протяжении всей жизни.

### Список литературы

1. 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.
2. Marwat N. Effect of competition anxiety on athletes sports performance: implication for coach /N. Marwat, Z-U-I. Syed, M.S. Luqman, M. Manzoor // Humanities & Social Sciences Reviews, 2021. С. 1460-1464. URL.: <https://www.researchgate.net/publication/352935968>
3. Корзунин В.А. Взаимосвязь методов оценки нервно-психической устойчивости военнослужащих / В.А. Корзунин, В.В. Юсупов, А.В. Корзунин // Актуальные проблемы авиационной и космической медицины: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 55-летию кафедры авиационной и космической медицины. – СПб.: ВМедА, 2013. – С. 73–75.
4. Кубарева О. В. К вопросу формирования психической устойчивости // Архивариус, 2015. № 4. С. 131–133.
5. Спицына О.А. Исследование нервно-психической устойчивости в юношеском возрасте / О.А. Спицына, Е.А. Шерешкова, Ю.М. Едиханова // Казанский педагогический журнал, 2021. 3(146). С. 261–269.
6. Берг Т.Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. 63 с.

7. Майорова Е.А. Устойчивость психики или психическая устойчивость человека. Живая психология, 2014. Т. 2. № 2(2). С. 83–90.
8. Небылицын, В.Д. К вопросу об общих и частных свойствах нервной системы // Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976. С. 208-229.
9. 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.
10. Соломченко, М. А. Управление поведением спортсменов в стрессовых ситуациях // Наука-2020. 2015. С. 81–90.
11. Секач М.Ф. Психическая устойчивость человека: монография. М.: АПКППРО, 2013. 356 с.