

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Забайкальский краевой центр физической культуры и
спорта»**

Развитие стрессоустойчивости спортсмена

Методические рекомендации по вопросам развития
стрессоустойчивости спортсменов различных возрастных
групп

г.Чита
2022

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Забайкальский краевой центр физической культуры и
спорта»**

Составитель:

Ю.П.Щербакова, инструктор-методист

ГУ ДО «ЗКЦФКиС»

Аннотация

Данные рекомендации предназначены для помощи специалистам спортивных школ в формировании у спортсменов разных возрастных групп стрессоустойчивости в период соревновательной деятельности.

*«Управление временем — ничто,
реальное испытание — научиться
управлять собой»
Шэрон Мельник*

Как правило, устойчивость к соревновательному стрессу возникает при достаточно высоком уровне мастерства и в результате успешных выступлений в значимых и ответственных соревнованиях. Не вызывает сомнения то, что тренерам и спортсменам необходимо психологически подготавливаться к ответственным стартам. И для этого обеспечивать оптимальное психическое состояние для успешной соревновательной деятельности. В отличие от тренировок, в соревновательной деятельности у спортсмена одна цель – показать все, на что способен, реализовать достигнутую на тренировках подготовленность к старту, показать, чему он научился на тренировках. В то же время, достижение положительного результата на соревнованиях зависит не только от уровня подготовленности спортсмена, но и от того, в каком состоянии он будет находиться. Известно немало случаев, когда, имея хорошую подготовленность и показывая на тренировках высокие результаты, на соревнованиях спортсмен выступает значительно хуже из-за стресса, перевозбуждения, «мандража» и т. п.

Стресс — это обычное и часто встречающееся явление. Согласно определению всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), стресс — это неспецифическая (то есть одна и та же на разные раздражители) реакция

организма на любое предъявленное к нему требование, это ответ на угрозу, реальную или воображаемую.

Опыт ведущих спортсменов показывает, что одну из решающих ролей в победе играет умение спортсменам настроить свою психику на бескомпромиссную борьбу на полную самоотдачу на победу, а также умение контролировать себя, своё поведение.

Данная работа призвана помочь специалистам в области ФКиС в содействии формированию стрессоустойчивости у спортсменов разных возрастных групп.

Цель работы заключается в выделении конкретных путей преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности в процессе их психологической подготовки.

Методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

1. Факторы стресса спортивной деятельности

Вяткин Б.А. утверждает, что психический (соревновательный) стресс, возникающий у спортсменов в связи с участием в спортивных состязаниях – это сложное психофизиологическое состояние личности, определяемое несколькими системами условий различного иерархического уровня. Особенности и сила действия этого стресса на деятельность спортсмена обусловлены соотношением и взаимоотношением различных его индивидуальных свойств: социально-психологических, личностных, психологических, психодинамических,

физиологических, т. е. всей системой их взаимосвязей. [Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Феникс, 2001.].

Независимо от того, какие чувства и эмоции вызывает стрессор – усталость, боль, страх, гнев или др. – реакция будет похожей: усиливается деятельность эндокринной системы, гормональная активность резко повышается, происходит выброс стероидных гормонов, что в свою очередь приводит к изменениям во многих функциональных системах: учащается пульс и темп дыхания, повышается артериальное давление и тонус мышц, появляется тремор, ухудшается кинестетическая чувствительность, движения становятся менее координированными и менее экономичными [Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Волков Д.Н. и др.; под ред. А.Е. Ловягиной. М.: Издательство Юрайт, 2016.]. Кроме этого, ухудшается «интеллектуальный» контроль над поведением, затрудняется распределение и переключение внимания, снижается критичность оценки своих действий, возможны неадекватные решения.

К факторам стресса спортивной деятельности относят:

- Спортивную борьбу, носящую соревновательный характер, направленный на завоевание рекорда или победы над соперником;
- Максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время спортивной борьбы, без чего нельзя добиться победы;

- Длительный, систематический, упорный тренировочный процесс, вносящий серьезные коррективы в режим жизни спортсмена.

Обобщая выводы многих исследователей, занимающихся изучением проблемы соревновательного стресса, стрессоры спортивной деятельности можно классифицировать по-разному (рис. 1).

Рисунок 1. Классификация стресс-факторов спортивной деятельности



2. Препятствия и трудности

Препятствия – объективные условия внешней среды и деятельности, мешающие достижению цели в процессе решения двигательной задачи. К ним могут относиться и материальные преграды (вес штанги, длина дистанции, встречный ветер и т. д.), вызывающие при выполнении упражнений противодействие физических сил, и сбивающие факторы (случайная неудача, чрезмерная

стимуляция спортсмена, пристрастное судейство и т. д.), создающие угрозу личности спортсмена в успешном выполнении двигательных действий и своей безопасности.

Трудности – своеобразные внутренние помехи, возникающие на почве относительного несоответствия энергетических и (или) информационных ресурсов спортсмена (собственно физиологических и психологических) требованиям выполнения упражнений. Могут быть деятельностными и личностными. Деятельностные трудности создаются в состоянии операционной напряженности при преодолении сопротивления физических сил, действующих непосредственно на тело и организм спортсмена, и имеют две основные разновидности: физические, противодействующие выполнению упражнений продолжительное время, с нужной интенсивностью и скоростью (мало силы, не хватает выносливости, надо быстрее) и технические, мешающие правильному согласованию движений во времени и пространстве (не знаю, плохо представляю, не чувствую, не умею).

Личностные трудности возникают в ситуациях преобладания эмоциональной напряженности, борьбы мотивов. Они осложняют движения спортсменов опосредован, через ухудшение его психического состояния, и могут быть угнетающими или возбуждающими. Угнетающие трудности понижают побудительную силу мотивов (устал, страшно, не уверен); возбуждающие – уменьшают эффективность когнитивных процессов (очень волнуясь, тороплюсь, злюсь) [Шагиев Р.М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной

деятельности: дис. ... канд. псих. наук. Ярославль, 2009.]. Известно, что более успешны в состоянии соревновательного стресса спортсмены, имеющие большой опыт и квалификацию. Очевидно, это объясняется тем, что в процессе многочисленных официальных соревнований, отборочных стартов, «прикидок» и т.п. они адаптируются к воздействию определенных стресс-факторов и осваивают приемы саморегуляции, необходимые в стрессогенных ситуациях. Было установлено, что воздействие стрессоров (раздражающих факторов) малой интенсивности повышает адаптацию к тем же стрессорам большой интенсивности. На основе этой закономерности были разработаны методики антистрессовой психологической подготовки: стресс-прививочная терапия Д. Мейхенбаума [Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсина, А. Ауэрбаха. СПб., 2006.].

3. Методики определения уровня стрессоустойчивости

Шкала психологического стресса psm25. Адаптация Н.Е. Водопьяновой

Опросник PSM

Инструкция, предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте, как можно искреннее. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут.

Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний:

1 – «никогда»; 2 – «крайне редко»; 3 – «очень редко»; 4 – «редко»; 5 – «иногда»; 6 – «часто»; 7 – «очень часто»; 8 – «постоянно (ежедневно)».

1	Состояние напряженности и крайней взволнованности (взвинченности)	1 2 3 4 5 6 7 8
2	Ощущение кома в горле и/или сухости во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перегружен(а) работой. Мне совсем не хватает времени	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я второпях проглатываю пищу или забываю поесть	1 2 3 4 5 6 7 8
5	После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я чувствую себя одиноким(ой) и непонятым(ой)	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня головокружение, головные боли, напряженность и дискомфорт в области шейного отдела, боли в спине, спазмы в желудке	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглощен(а) мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	1 2 3 4 5 6 7 8
11	У меня часто портится настроение; я легко могу заплакать от обиды или проявить агрессию, ярость	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я чувствую себя уставшим человеком	1 2 3 4 5 6 7 8
13	В трудных ситуациях я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки)	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я спокоен(на) и безмятежен(на)*	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мне тяжело дышать и/или у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1 2 3 4 5 6 7 8

17	Я взволнован(а), обеспокоен(а), возбужден(а)	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляют меня вздрагивать	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	1 2 3 4 5 6 7 8
20	Я сбит(а) с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Я встревожен(а), мне необходимо постоянно двигаться; я не могу стоять или сидеть на одном месте	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я чувствую напряженность	1 2 3 4 5 6 7 8

Примечание. * Обратный вопрос.

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности (ППН). Вопрос 14 оценивается в обратном порядке. Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

ППН больше 155 баллов – высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервнопсихической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

ППН в интервале 154 100 баллов – средний уровень стресса.

Низкий уровень стресса, *ППН* меньше 100 баллов, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

Насколько данная методика валидна?

А. У методики есть название и автор (Шкала PSM-25 Лемура-Тессье-Филлиона (Lemur-Tessier-Fillion)). Так же указано издание, в котором эта методика присутствует (Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса : [стресс-менеджмент] / Н.Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 336 с.). В методике присутствуют инструкция, тестовые материалы, описание методики, интерпретация результатов.

Б. Тип теста - индивидуальный, опросник. Вопросы сформулированы для нормальной популяции в возрасте от 18 до 65 лет применительно к разным профессиональным группам. Все это позволяет считать методику универсальной для применения к различным возрастным и профессиональным выборкам в нормальной популяции. Характер содержания - числовой. Многочисленные исследования показали, что PSM обладает достаточными психометрическими свойствами. Были обнаружены корреляции интегрального показателя PSM со шкалой тревожности Спилбергера ($r = 0,73$), с индексом депрессии [Beck Depression Inventory] ($r = 0,75$). Величины этих корреляций объясняются генерализованным переживанием эмоционального дистресса или депрессии. При этом исследование дивергентной валидности показывают, что PSM концептуально отличается от методик исследования тревожности и депрессии. Цель – измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях. Методика была

первоначально разработана во Франции, затем переведена и валидизирована в Англии, Испании и Японии.

При разработке методики авторы стремились устранить имеющиеся недостатки традиционных методов изучения стрессовых состояний, направленных в основном на косвенные измерения психологического стресса через стрессоры или патологические проявления тревожности, депрессии, фрустрации и др. Лишь немногие методики предназначены для того, чтобы измерять стресс как естественное состояние психической напряженности. С целью устранения этих методологических несоответствий Лемур-Тесье-Филлион разработали опросник, который описывает состояние человека, переживающего стресс, вследствие чего отпала необходимость в определении таких переменных, как стрессоры или патологии.

В. Методика не является продолжительной, легка в применении, указания к методике достаточно четкие. Методы подсчета и определения показателей - числовые.

Г.

1. Тип - тесты.

2. Данная методика адаптирована Н.Е. Водопьяновой. В России методика апробировалась Н. Е. Водопьяновой на выборке учителей, студентов и коммерческого персонала в количестве 500 человек.

3. Многочисленные исследования показали, что PSM обладает достаточными психометрическими свойствами. Были обнаружены корреляции интегрального показателя PSM со шкалой тревожности Спилбергера ($r = 0,73$), с индексом депрессии [Beck Depression Inventory] ($r = 0,75$). Величины этих корреляций объясняются генерализованным переживанием эмоционального

дистресса или депрессии. При этом исследование дивергентной валидности показывают, что PSM концептуально отличается от методик исследования тревожности и депрессии. Цель – измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях. Методика была первоначально разработана во Франции, затем переведена и валидизирована в Англии, Испании и Японии.

При разработке методики авторы стремились устранить имеющиеся недостатки традиционных методов изучения стрессовых состояний, направленных в основном на косвенные измерения психологического стресса через стрессоры или патологические проявления тревожности, депрессии, фрустрации и др. Лишь немногие методики предназначены для того, чтобы измерять стресс как естественное состояние психической напряженности. С целью устранения этих методологических несоответствий Лемур-Тесье-Филлион разработали опросник, который описывает состояние человека, переживающего стресс, вследствие чего отпала необходимость в определении таких переменных, как стрессоры или патологии.

Д. Порядковая шкала.

Таким образом, можно сделать вывод, что **методика валидна и надежна** по общим сведениям, описанию цели методики, практической и методической оценке.

Методика «ТиД»

Методика позволяет выявить состояние тревожности и депрессии, обусловленное неуравновешенностью нервных процессов. Исследование коллективное или

индивидуальное. Тестируемые получают бланк ответов, их внимание обращается на то, чтобы они не допускали ошибок при заполнении бланка.

Инструкция. Просим вас ответить на серию вопросов, которые помогут нам выяснить ваше самочувствие. Отвечайте, пожалуйста, искренне. Если состояний, указанных в вопросе, у вас

никогда не было, поставьте	- 5 баллов;
если встречаются очень редко	- 4 балла;
если бывают временами	- 3 балла;
если они бывают часто	- 2 балла;
если почти постоянно или всегда	- 1 балл.

Если вопрос вам непонятен, обратитесь за разъяснением.

Вопросник

1. Замечаете ли вы, что стали более медлительным и вялым, что нет прежней энергичности?
2. Вам трудно бывает заснуть, если вас что-нибудь тревожит?
3. Чувствуете ли вы себя подавленным и угнетенным?
4. Бывает ли у вас ощущение какого-либо беспокойства (как будто что-то должно случиться), хотя особых причин нет?
5. Замечаете ли вы, что сейчас испытываете меньшую потребность в дружбе и ласке, чем раньше?
6. Приходит ли вам мысль, что в вашей жизни мало радости и счастья?
7. Замечаете ли вы, что стали каким-то безразличным, нет прежних интересов и увлечений?

8. У вас бывают периоды такого беспокойства, что вы даже не можете усидеть на месте?
9. Ожидание вас тревожит и нервирует?
10. У вас бывают кошмарные сновидения?
11. Вы испытываете тревогу и беспокойство за кого-нибудь или за что-нибудь?
12. Бывает ли у вас чувство, что к вам относятся безразлично, никто не стремится вас понять и посочувствовать вам, и вы ощущаете себя одиноким (одинокой)?
13. Вы обращали внимание на то, что руки или ноги часто находятся у вас в беспокойном движении?
14. Чувствуете ли вы у себя нетерпеливость, непоседливость или суетливость?
15. Вам часто хочется побыть одному?
16. Вы замечаете, что ваши близкие относятся к вам равнодушно или даже неприязненно?
17. Вы чувствуете себя скованно и неуверенно в обществе?
18. Приходят ли вам мысли, что ваши подруги (друзья) или близкие более счастливы, чем вы?
19. Прежде чем принять решение, вы долго колеблетесь?
20. У вас возникает чувство, что во многих неприятностях виноваты вы сами?

Обработка результатов и интерпретация

Проставленные тестируемыми баллы принимают определенные числовые значения, которые указаны в таблицах. По значениям, указанным в таблицах, балл самочувствия заменяется диагностическим коэффициентом. Вслед за перекодировкой подсчитывают

алгебраическую сумму (с учетом положительного или отрицательного знака) диагностических коэффициентов для каждой шкалы отдельно.

Алгебраическая сумма коэффициентов, большая +1,28, свидетельствует о хорошем психическом состоянии. Сумма, меньшая -1,28, говорит о выраженной психической напряженности, тревожности, депрессии. Промежуточные значения (от -1,28 до +1,28) говорят о неопределенности данных. Обычно пограничные значения характеризуются коэффициентами в пределах от -5,6 до -1,28.

Значение диагностических коэффициентов тревожности

Номера признаков	Баллы				
	1	2	3	4	5
2	-1,38	-0,44	1,18	1,31	0,87
4	-0,8	-1,3	-0,6	0,37	1,44
8	-1,6	-1,34	-0,4	-0,6	0,88
9	-1,11	0	0,54	1,22	0,47
10	-0,9	-1,32	-0,41	-0,41	1,2
11	-1,19	-0,2	1,04	1,03	0,4
13	-0,78	-1,48	-1,38	0,11	0,48
14	-1,26	-0,93	-0,4	0,34	1,24
17	-1,23	-0,74	0	0,37	0,63
19	-1,92	-0,36	0,28	0,56	0,1

Значение диагностических коэффициентов депрессии

Номера признаков	Баллы				
	1	2	3	4	5
1	1,58	-1,45	0,41	0,7	1,46
3	1,51	-1,53	0,34	0,58	1,4
5	1,45	-1,26	1	0	0,83
7	1,3	-1,5	0,15	0,8	1,22
6	1,38	-1,62	0,22	0,32	0,75
12	1,34	-1,34	0,5	0,3	0,72
15	1,2	-1,23	0,36	0,56	-0,2
16	1,08	-1,08	1,18	0	0,46
18	1,2	-1,26	0,37	0,21	0,42
20	1,08	-0,54	0,1	0,25	0,32

Пограничное состояние тревожности проявляется в снижении порога возбуждения по отношению к различным стимулам, в нерешительности, нетерпеливости, непоследовательности действия. Невротическая реакция тревожности как беспокойства за собственное здоровье и за здоровье своих близких, в общении с людьми проявляется в том, что человек ведет себя неуверенно.

Депрессия проявляется в невротических реакциях — в ослаблении тонуса жизни и энергии, в снижении фона настроения, сужении и ограничении контактов с окружающими, наличии и ограничении контактов с

окружающими, наличии чувства безрадостности и одиночества.

Насколько данная методика валидна?

А. У методики есть название и автор и год публикации (Методика «ТиД», Ю.Л.Ханин, 1976). Время, необходимое для прохождения тестов- 10-20 минут. В методике присутствуют инструкция, тестовые материалы, описание методики, интерпретация результатов.

Б. Тип теста - индивидуальный, опросник. Методика предназначена для психологической диагностики состояний тревожности и депрессии, обусловленные неуравновешенностью нервных процессов.

В. Методика не является продолжительной, легка в применении, указания к методике достаточно четкие. Методы подсчета и определения показателей - числовые.

Г.

1. Тип - тесты.

2. Обработка данных тестирования: Проставленные тестируемыми баллы принимают определенные числовые значения. По этим значениям балл самочувствия заменяется диагностическим коэффициентом. Вслед за перекодировкой подсчитывают алгебраическую сумму (с учетом положительного или отрицательного знака) диагностических коэффициентов для каждой шкалы отдельно. Алгебраическая сумма коэффициентов, большая +1,28, свидетельствует о хорошем психическом состоянии. Сумма, меньшая -1,28, говорит о выраженной психической напряженности, тревожности, депрессии. Промежуточные значения (от -1,28 до +1,28) говорят о неопределенности данных. Пограничное состояние тревожности проявляется в снижении порога возбуждения по отношению к

различным стимулам, в нерешительности, нетерпеливости, непоследовательности действия. Невротическая реакция тревожности как беспокойства за собственное здоровье и за здоровье своих близких, в общении с людьми проявляется в том, что человек ведет себя неуверенно. Депрессия проявляется в невротических реакциях - в ослаблении тонуса жизни и энергии, в снижении фона настроения, сужении и ограничении контактов с окружающими, наличии и ограничении контактов с окружающими, наличии чувства безрадостности и одиночества.

Д. Шкала интервалов

Таким образом, **методика является валидной и надежной** по общей информации, целям и задачам, практической и методической оценке.

4. Упражнения для формирования стрессоустойчивости у спортсменов

Упражнение 1.

Сохраняйте фокусировку. Избавляйтесь от ненужных стереотипов. Во время тренировки мы не замечаем, как переключаемся в режим автопилота, и скатываемся на уровень старых привычек и прошлых ошибок.

Вот простые примеры: с раннего детства пловец-спинист привыкает подтягиваться за дорожку, пловец-бассист доплывает последний гребок кролем, или выполняя специальные упражнения, спортсмен не выдерживает метрические и временные параметры рабочих движений, сокращая или вовсе изменяя их технику. Тренировка подходит к концу, а мы и не заметили, что

качественно отработали только 20% тренировочных заданий, а 80% работы было бесполезной рутинной. Также и в тренерской работе.

Наша задача отключить автопилот: для этого перед тренировкой уделите 1-2 минуты следующим действиям, необходимо представить и осмыслить то, что вы планируете на тренировке. Для этого визуализируйте, как вы это будете делать, какие усилия будете прилагать, конечный результат, эмоции. Таким образом вы активно программируете свое подсознание. И оно будет стремиться выполнить эту программу, ориентированную на успех. Таким образом, мы формируем полезную привычку, делаем эти простые упражнения частью нашей жизни.

Упражнение 2.

Порой так трудно взять себя в руки, когда бушуют эмоции и чувства, и оценить ситуацию в целом, отбросив все, что окружает тебя в данный момент времени, и нам очень важно иметь под рукой доступный инструмент самопомощи. Этот инструмент – наше тело.

В течение дня перенесите фокус внимания на то, чтобы создать одновременное или последовательное сильное напряжение мускулов в разных частях тела (например, на 5—10 секунд сжать кисти рук в кулаки, а затем в течение 15—20 секунд концентрироваться на возникшем в них чувстве расслабления) и непрерывно наблюдайте за этими ощущениями, переводя своё внимание с одной руки на другую.

То же можно попробовать и с мускулами лица: сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и сморщите нос. Вы должны хорошо почувствовать свои щеки. Эти упражнения позволяют человеку выйти из круга

автоматизма, приостановить поток мыслей и сосредоточить своё внимание на том, что сейчас действительно важно. Упражнение является одновременно упражнением внимания, мыслей, чувств и двигательного центра.

Упражнение 3.

Четко осознать свои цели, расставить приоритеты, наметить этапы достижения.

Если спортсмен или тренер ежедневно направляет свое внимание в процесс достижения результата, в чётко сформулированную задачу, вкладывает положительные эмоции, и отслеживает результат, то 🌟 механизм успешности запускается!

Программа начинает работать при важном условии: если в течение месяца каждый день вы будете «навязывать» эту программу своему организму и получать от него отчёт!

Вы формируете свою цель. Запускайте механизм её осуществления. А затем как «менеджер» контролируйте и проверяйте, как идут дела. Организму ничего не остается, как подчиняться.

Вывод. Движение без цели — это путь «туда, не знаю куда». Осуществление поставленных задач нужно постоянно держать под жёстким контролем, а как конкретно? Мы будем это узнавать.

Составьте список того, что вам хотелось бы сделать в будущем, чтобы упорядочить свои цели. Определите, как далеко в будущее вы хотите заглянуть. Может быть, вам интересно увидеть свою жизнь через год или два, а может быть — через десять лет? Подумайте, чего вы хотите достичь за это время. Что вы хотите создать? Чему

научиться? Кем стать? От чего вы хотели бы отказаться или освободиться?

Представьте себе, что каждая важная цель вашего жизненного периода является чем-то вроде «промежуточного отрезка спортивной дистанции». Когда вы доходите до финиша очередного отрезка, вы можете сказать себе: «Это я уже сделал!»

Выберите 6 целей, они должны быть позитивно окрашены и достойны того, чтобы к ним стремиться. Расставьте их в нужной временной последовательности и обозначьте каждый отрезок несколькими ключевыми словами!

Упражнение 4.

Слова поддержки к себе, смысл в том, чтобы преодолеть себя, стать сильнее. Произнесите их про себя и ваши ресурсы усилятся и возрастут. «Кто молодец? Я молодец!»; «Смог однажды, смогу и сейчас!»; «Круто сделано!»; «Горжусь собой!». А, ещё лучше, найдите свои ключевые фразы самоподдержки.

Упражнение 5.

Привычка, как условный рефлекс, может возникнуть мгновенно. Представьте, что будет, если коснуться голыми руками горячей плиты или электрической розетки. Другой способ возникновения рефлексов – это формирование привычек, которые складываются за счет неоднократного повторения. Что же получается? Мандраж перед стартом это не недуг, а скверная привычка?

Чтобы избавиться от неё нужно просто выработать другую, когда мозг выстроит правильные синаптические связи, новая привычка «вмонтируется» в нейронные цепи и привычка сформируется. Постоянные проигрыши тоже

похожи на скверную привычку, которая приобретается спортсменом или тренером при определённых обстоятельствах.

5. Заключение

1. Как правило, устойчивость к соревновательному стрессу возникает при достаточно высоком уровне мастерства и в результате успешных выступлений в значимых и ответственных соревнованиях. Не вызывает сомнения то, что тренерам и спортсменам необходимо психологически подготавливаться к ответственным стартам. И для этого обеспечивать оптимальное психическое состояние для успешной соревновательной деятельности.
2. Стресс — это обычное и часто встречающееся явление. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), стресс — это неспецифическая (то есть одна и та же на разные раздражители) реакция организма на любое предъявленное к нему требование, это ответ на угрозу, реальную или воображаемую.
3. Нервное напряжение и стрессы вызывает не только профессиональная деятельность, но и обыденная жизнь. Именно поэтому важно вырабатывать навык стрессоустойчивости в организме - для предотвращения нервного истощения и профессионального выгорания.

Нужно сделать шаг назад, подумать и проанализировать свое поведение. Постараться вспомнить о своих высоких целях и действовать в соответствии с

ними. А ваша настойчивость поможет преодолеть сопротивление старой привычки!

6. Список использованной литературы

1. Александровский Ю.А. Состояние психической дезадаптации и их компенсации. М.: Наука, 1976.;
2. Анцыферова Л.И. О динамическом подходе к психологическому изучению личности // Психологический журнал. 1980. № 2. С. 52—60.
3. Барабаш, А.А. Влияние боя на психику воина / А.А. Барабаш // Ориентир. - 2004. - № 6. – 421с.
4. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н.И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов (г. Санкт-Петербург, 25–28 июня 2003 г.): В 8 Т. Т. 1. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. – С. 453–457.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. / В.А. Бодров – М.: ПЕР СЭ, 2006. – С. 650.
6. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А, Бодров. - Москва: Ин-т психологии РАН, 1995. - 128 с
7. Брушлинский А.В. Психология субъекта и его деятельности // Современная психология: Справочное руководство / Под ред. В.Н. Дружинина. М.: ИНФРА-М, 1999. С. 330—346.
8. Бусыгина, И. С. Внутрличностные ресурсы стрессоустойчивости личности // Психология. Психофизиология. - 2013. - №2. С 93-97.

9. Валиева, Ф.И. Теоретико-методологические подходы к проблеме индивидуальной устойчивости в аспекте профессионального выгорания // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. - 2010. - №3. С 233-237.
10. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. / Б.Х. Варданян — М., 1983.
11. Васягина, Н.Н. Основы психологии : учебник / Н. Н. Васягина ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2012. – 25,0 п.л.
12. Визитова, С. Ю. Психологические особенности стрессоустойчивости педагога и пути ее повышения: автореф. дис. ... канд. пс. наук: 19.00.07 / С. Ю. Визитова. - Москва. 2012. - 22 с.
13. Википедия – сводная энциклопедия [электронный ресурс]. – Режим доступа: // [http:// ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org). - Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 31.08.2021).
14. ВОЗ/EvelynHockstein.[электронный ресурс]. – Режим доступа:
http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_ru.pdf. - Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 31.08.2021).
15. Всемирная организация здравоохранения: обзор основных проблем здравоохранения. ВОЗ/EvelynHockstein.[электронный ресурс]. – Режим доступа:
http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_ru.pdf. - Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 31.08.2021).
16. Трошин В.Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. — М., 2007.

17. Маясова, Т. В. Влияние профессиональной деятельности на стрессоустойчивость // Вестник Мининского университета. - 2014. - №4 (8). С 13-19.
18. Кружилина, Т. В. Педагогические условия формирования стрессоустойчивости педагогов // Мир науки. Педагогика и психология. - 2019. - №6.
19. Церковский, А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник ВГМУ. -2011. - №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vzglyady-na-problemu-stressoustoychivosti> (дата обращения: 18.02.2021).
20. Питкевич, М. С. Стрессовые состояния и стрессоустойчивость человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2015. - №1. С.115-120.
21. Юсман, А. А. Динамика личностных ценностей студентов в зависимости от их стрессоустойчивости и стрессонагруженности // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. - 2010. - №2. С 89-98.
22. Рогозян, А.Б. Стресс-устойчивость в контексте теоретического конструкта психологических ресурсов личности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2011. - №1. С. 140-145.
23. Харламенкова, Н.Е. Личность и преодоление трудных жизненных ситуаций // Прикладная юридическая психология. - 2014. - №3. С. 10-18.
24. Логинова, М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестник Московского университета МВД России. - 2009. - №6. С. 19-22.

25. Фарафонов, А. Ю. Педагогические условия формирования стрессоустойчивости военнослужащих средствами физической подготовки: автореф. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / А. Ю. Фарафонов. - Калининград. 2017. - 24 с.
26. Попова, Р. Э. Педагогические условия становления профессиональной стрессоустойчивости будущего специалиста по адаптивной физической культуре: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Р.Э. Попова. - Чита. 2009. - 24 с.
27. Мингалев, А.Н. Стрессоустойчивость лиц, профессионально связанных с экстремальными ситуациями: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 03.03.01 / А. Н. Мингалев. - Краснодар. 2012. - 39 с.
28. Камнева, А. М. Технология формирования психологической устойчивости средствами физической культуры у студентов - будущих спортивных менеджеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. М. Камнева. - Волгоград. 2011. - 24 с.
29. Севостьянова, Е.В. Педагогическая технология повышения стрессоустойчивости у спортсменов- скалолазов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.В. Севостьянова. - Москва. 2021. - 25 с.
30. Совмиз, З.Р. Психологические ресурсы личности как субъекта преодоления стресса в условиях командной деятельности: автореф. дис. ... канд. пс. наук: 19.00.01 / З.Р.Совмиз. - Краснодар. 2017. - 26 с.
31. Киселев, В.Н. Жизненные ценности молодых рабочих в современных условиях: автореф. дис. ... канд. соц. наук: 22.00.06 / В.Н.Киселев. - Екатеринбург. 2013. - 20 с.

32. Павленко, С.А. Жизненные ценности Российского общества в середине XIX - начале XX в.: исторический аспект трансформации (на примере восточно-сибирского региона) : автореф. дис. ... канд. ист. наук: 24.00.01 / С.А. Павленко. Улан-Удэ. - 2013. - 23 с
33. Черкасова, А.А. Жизненные ценности студенческой молодежи в России и США: социологический анализ: автореф. дис. ... канд. соц. наук: 22.00.06 / А.А. Черкасова. Екатеринбург. - 2012. - 27 с.
34. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора: Очерки психологии труда оператора / П.Б. Зильберман - Москва, 1974.
35. Самоукина, Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности/ Н.В. Самоукина. - М.: Тандем, КМОС, 1999. - 352 с.
36. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
37. Профессиональный стандарт «Руководитель образовательной организации (управление в сфере образования)». Предварительный проект 17.07.2013
38. Лазарус, Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р.С. Лазарус // Эмоциональный стресс: сб. ст. - Ленинград: Медицина, 1970. – С.178.
39. Исследовательский центр портала Superjob [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.superjob.ru>. - Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 31.08.2021).
40. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.;;;; Ломов

- Б.Ф. Системный подход и система детерминизма в психологии // Психологический журнал. 1989. № 4. С. 19—33.].
41. Завалишина Д.Н., Барабанщиков В.А. Детерминация и развитие психики // Принцип системности в психологических исследованиях. М.: Наука, 1990. С. 3—6.
 42. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984, с. 92
 43. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.
 44. Ломов Б.Ф. Личность в системе общественных отношений // Психологический журнал. 1981. № 1. С. 3—17.
 45. Селиванов, В.И. Избранные психологические произведения (Воля, ее развитие и воспитание) / В.И. Селиванов. – Рязань: Изд-во Рязанского Гос.пед. ин-та, 1992. – 574 с.
 46. Зайцев, А.А. Комплексное использование методик аутогенной тренировки и диафрагмального дыхания в обучении военнослужащих методам регуляции стрессовых состояний, возникающих на занятиях по физической подготовке /А.А. Зайцев, А.Ю. Фарафонов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2017. - №4. – С. 121-123.
 47. Сиротин, О.А. Экспериментальное исследование психофизиологической природы эмоциональной устойчивости: автореф. дис. ... канд.психол.науки / О.А. Сиротин. – Москва, 1972. – 18 с.

48. Справочник практического психолога. Психодиагностика / под общ. ред. С.Т. Посоховой. – Санкт-Петербург: Сова, 2006. – 671 с.
49. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания/ Е.П. Ильин. – Москва: «Эсмо», 1980. – 367 с.
50. Мясищев, В.Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. – Ленинград: ЛГУ, 1960. – 224 с.
51. Прокофьева, Т.Н. Соционика. Алгебра и геометрия человеческих взаимоотношений / Т.Н. Прокофьева. – Москва: Изд-во «Алмаз», 2005. – 112 с.
52. Соционика для профессионалов. Соционические технологии в педагогике и управлении персоналом / под ред. Т.Н. Прокофьевой. – Москва: «Алмаз» , 2008. – 323 с.
53. Прокофьева, Т.Н. Соционика. Алгебра и геометрия человеческих взаимоотношений / Т.Н. Прокофьева. – Москва: Изд-во «Алмаз», 2005. – 112 с.