

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

УДК 159.9

Интеграция психологического и физиологического подходов в тренировке

Савельева Ольга Викторовна¹

Суркова Дина Расимовна²

Бережник Юлия Юрьевна³

¹*Самарский государственный экономический университет*

²*Самарский государственный медицинский университет*

³*Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара*

Аннотация.

Цель исследования – проанализировать влияние психологических и физиологических подходов, средств и методов в систему интегральной подготовки спортсменов. Внимание ученых сосредоточено на процессах когнитивной оценки спортсменов, управлении эмоциями и стратегиями преодоления стресса (копинг-стратегиями), используемыми спортсменами. Актуальность темы подчеркивает необходимость интеграции психологического и физиологического подходов в тренировку спортсменов с целью оптимизации результатов в соревновательной среде.

Методы исследования. В работе использовались методы теоретического исследования, опрос (анкетирование), анализ литературных данных, методики Дж. Тейлора «Измерение уровня тревоги», адаптирована В. Г. Норикадзе; Т. Холмс и Р. Райх «Стрессоустойчивость и стрессовая адаптация»; симптоматическая анкета А. Волкова, Н. Водопьянова «Самочувствие в экстремальных ситуациях».

Результаты исследования. При оценке и коррекции психических расстройств были выделены основные факторы, а также рассмотрены преобладающие источники стресса, показаны способы измерения стрессоустойчивости у спортсменов. Авторы указали, что результаты показателей нельзя рассматривать как манометрические, так как у разных людей разные физиологические системы могут по-разному реагировать на одну и ту же ситуацию.

Выводы. Интеграция психологического и физиологического подходов в тренировку спортсменов оптимизирует результат. Использование широкого спектра психологических инструментов и методик, адаптированных к индивидуальным особенностям личности и психосоматической природе каждого спортсмена, напрямую влияет на развитие его личностных качеств, необходимых для преодоления тревоги и стресса в спортивных соревнованиях.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, адаптация, психологическое состояние, фобия, стресс, саморегуляция, тревожность, физиотерапия, психология спорта.

Integration of psychological and physiological approaches in training

Savelyeva Olga Viktorovna¹

Surkova Dina Rasimovna²

Berezhnik Yulia Yurievna³

¹*Samara State University of Economics*

²*Samara State Medical University*

³*Volga State University of Railway Engineering, Samara*

Abstract.

The purpose of the study is to analyze the influence of psychological and physiological approaches, tools, and methods in the system of integral training of athletes. The attention of scientists is focused on the processes of cognitive assessment of athletes, emotion management, and stress coping strategies used by athletes. The relevance of the topic emphasizes the necessity of integrating psychological and physiological approaches in the training of athletes to optimize results in a competitive environment.

Research methods. The study employed theoretical research methods, surveys, analysis of literary data, J. Taylor's "Measurement of Anxiety Level," adapted by V. G. Norikadze; T. Holmes and R. Rahe's "Stress Resistance and Stress Adaptation"; and the symptomatic questionnaire by A. Volkov and N. Vodopyanova "Well-being in Extreme Situations."

Research results. In the assessment and correction of mental disorders, key factors were identified, and prevailing sources of stress were examined, along with methods for measuring stress resilience in athletes. The authors indicated that the results of the indicators cannot be considered as manometric, as different individuals may respond differently to the same situation due to varying physiological systems.

Conclusions were drawn that the integration of psychological and physiological approaches in athlete training optimizes outcomes. The use of a wide range of psychological tools and techniques, tailored to the individual characteristics and psychosomatic nature of each athlete, directly influences the development of personal qualities necessary for overcoming anxiety and stress in sports competitions.

Keywords: stress resistance, adaptation, psychological state, phobia, stress, self-regulation, anxiety, physiotherapy, sports psychology.

ВВЕДЕНИЕ. Психологическое благополучие спортсмена, наряду с физической подготовкой, имеет решающее значение для его успеха в спорте [1]. Достижение гармоничного баланса между разумом и телом важно для оптимизации результатов в соревновательной практике. В то время как физические тренировки требуют значительного внимания, времени и усилий, психологической подготовкой часто пренебрегают, что становится причиной низких спортивных результатов, физического и эмоционального выгорания [2]. Сфера спорта требует уникального сочетания физической силы и психологической подготовленности [3]. Следовательно, использование различных психологических стратегий, адаптированных к индивидуальным потребностям каждого спортсмена, имеет большое значение для его развития. Эти приемы не только формируют характер, но и развивают личностные качества, помогая справляться со стрессом и тревогой во время соревнований.

Организация спортивных мероприятий с учетом как внешних, так и внутренних факторов в значительной степени способствует формированию необходимых качеств личности. Это включает в себя помощь спортсменам в поддержании их физического и психического здоровья, укреплении уверенности в себе и повышении самооценки. В конечном счете, это приводит к улучшению результатов. Своевременная психологическая помощь имеет решающее значение для того, чтобы спортсмены полностью раскрыли свой потенциал. В процессе развития стрессоустойчивости, как навыка преодоления стресса, крайне важно учитывать широкий спектр факторов, включая индивидуальные особенности спортсмена, его предыдущий опыт участия в соревнованиях, цели предстоящих соревнований и управление мотивацией. Этот процесс включает в себя не только целеустремленность спортсмена, но и его моральные устои, психическое состояние и физические возможности.

Стрессоустойчивость спортсменов играет решающую роль в определении успеха как на соревнованиях, так и на тренировках. Современная спортивная среда представляет собой сложную систему физических и психологических вызовов [4]. Стремление к успеху, конкуренция, постоянные тренировки и высокие ожидания могут создавать значительное давление на спортсменов и вести к стрессу. Борьба за высокие результаты, страх перед травмами, неопределенность в отношении будущего в спорте, а также внешние факторы, такие как политическая обстановка и исключение спортсменов из международных соревнований, могут дополнительно усиливать напряжение и эмоциональное возбуждение у спортсменов [5]. Учитывая высокие физические и психологические требования современного спорта, важно понимать механизмы, которые позволяют спортсменам справляться со стрессом. Понимание этих механизмов позволяет разрабатывать эффективные стратегии для

повышения способности спортсменов к адаптации, что приводит к улучшению результатов и снижению риска профессионального истощения.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На базе вузов Самарской области (СГЭУ, СамГМУ, ПривГУПС) в 2023-2024 гг. проводилось совместное исследование, в котором приняли участие студенты 1-4 курсов спортивных сборных команд (86 человек). В работе использовались методики: Дж. Тейлора «Измерение уровня тревоги», адаптированная В. Г. Норикадзе; Т. Холмс и Р. Райх «Стрессоустойчивость и стрессовая адаптация»; симптоматическая анкета А. Волкова и Н. Водопьянова «Самочувствие в экстремальных ситуациях».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Современные исследования в области спортивной психологии подчеркивают важность стрессоустойчивости как фактора, непосредственно влияющего на спортивные результаты [6]. Внимание ученых сосредоточено на процессах когнитивной оценки спортсменов, управлении эмоциями и стратегиях преодоления стресса (копинг-стратегиях), используемыми спортсменами на тренировках и в соревновательной практике.

Изучение научно-методической литературы показало, что понимание различий между страхом, тревогой и фобией важно для эффективной работы с психологическими состояниями спортсменов и разработки для них индивидуальных стратегий поддержки и коррекции (табл. 1).

Таблица 1 – Основные характеристики и понятия психологических состояний

№	Понятие	Характеристика	Психологические состояния
1.	Страх	Естественная и адаптивная эмоция, которая возникает как реакция на реальную угрозу или опасность.	Помогает человеку мобилизовать свои ресурсы для борьбы или избегания опасности. Спортсмен, испытывая страх, может справиться с ним, контролировать свои ощущения и эмоции, используя их в качестве мотивации для достижения целей.
2.	Тревога	Состояние беспокойства, напряженности и неопределенности, которое может возникать без конкретной угрозы или опасности.	Более длительная реакция, чем страх. Влияет на психологическое благополучие спортсмена, его концентрацию и производительность.
3.	Фобии	Вид тревожного расстройства, характеризующийся избирательным, чрезмерным и необоснованным страхом перед определенными объектами, ситуациями или явлениями.	Человек испытывает интенсивный страх, панику, физиологические реакции (учащенное сердцебиение, потливость, дрожь) при столкновении с объектом или ситуацией, вызывающими страх.

Проблема тревожности и страха привлекает внимание многих известных зарубежных и отечественных психологов. Результаты анализа научно-методической литературы свидетельствуют о различных методологических подходах. Зигмунд Фрейд — австрийский психоаналитик, изучал психические механизмы страха и тревоги. Карен Хорни — немецко-американская психоаналитик, работала над пониманием межличностных аспектов тревожности. Эрих Фромм — немецкий психоаналитик и философ, изучал влияние общественных условий на формирование страхов и тревог. Карл Роджерс — американский психолог, разработал концепцию пси-

хотерапии, включающую работу с эмоциями, включая страх и тревогу. Отечественные ученые: Феликс Березин — советский психолог, выделил важную роль тревоги в процессе адаптации личности; Лев Божович — советский психолог, исследовал психологию страха и тревоги в контексте развития личности; Нина Левитова — советский психолог, занималась проблемами эмоций, включая страх и тревогу; Владимир Мясищев — советский психолог, изучал психологические аспекты страха и тревоги в контексте спортивной деятельности.

При рассмотрении и коррекции психических расстройств, приводящих к возникновению фобий у спортсменов, были выделены основные факторы, на которые указали испытуемые (рис. 1):

- психическая травма, связанная с особо значимыми соревнованиями или неудачами в спорте, которая может привести к формированию ассоциаций между определенными ситуациями и страхом;
- отсутствие способности адаптироваться к сложившейся жизненной ситуации, что может усилить тревожность и создать основу для развития фобий;
- наследственная предрасположенность к тревожности и психическим расстройствам, которая может увеличить вероятность развития фобий у спортсменов;
- гиперопека в семье, когда спортсмену не предоставляется возможность самостоятельно преодолевать трудности и сталкиваться с вызовами, что может создать зависимость и уязвимость;
- наследственная предрасположенность к тревожности и психическим расстройствам, которая может увеличить вероятность развития фобий у спортсменов.

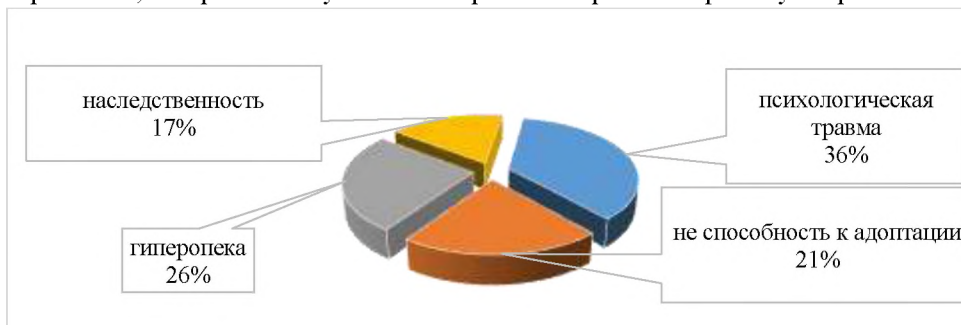


Рисунок 1 – Факторы, приводящие к возникновению фобий у спортсменов

По результатам опроса были указаны основные источники стресса, получившие максимальные процентные показатели у респондентов (рис. 2):

1. Стремление к победе и желание оправдать ожидания тренеров, команды и фанатов (21%).
2. Постоянные тренировки и соревнования, не дающие возможности заниматься личной жизнью (12%).
3. Проблемы финансового характера: профессиональные и известные спортсмены таких проблем не испытывают, менее популярные из них сталкиваются с ограничениями, связанными с их финансовыми возможностями, вплоть до невозможности заниматься на профессиональном уровне видом спорта, если он требует больших инвестиций (15%).

4. Плотный график тренировок и соревнований без достаточного времени на восстановление может привести к физическому и эмоциональному истощению (10%). 5. Получение травм, так как это может оказать необратимый эффект и приостановить спортивную деятельность на длительный срок в самых негативных сценариях (42%).

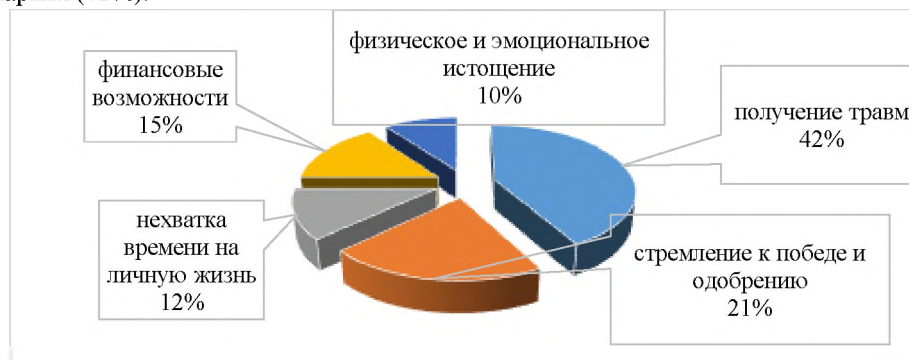


Рисунок 2 – Процентное соотношение источников стресса

В результате исследования было выявлено, что каждый вид спорта имеет свой собственный набор уникальных физических и психологических требований, которые обуславливают различные потребности в психологическом подходе спортсмена [7]. С другой стороны, в некоторых видах спорта стресс может положительно повлиять на индивидуальный результат спортсмена, так как именно в стрессовых ситуациях физические возможности человека раскрываются лучше. Поэтому виды спорта можно разделить на три основные категории, которые имеют свои отличительные особенности и обусловлены различными потребностями в психологическом подходе спортсмена:

- Деятельность, которая не предполагает физического контакта с противником. Виды спорта, где требуется концентрация на каждом движении и способность сохранять сосредоточенность в одиночку.

- Деятельность, которая предполагает физический контакт с противником. В этом виде спорта требуется быстрое мышление, наблюдательность, умение быстро принимать решения и действовать независимо.

- Соревновательная деятельность с несколькими противниками одновременно. Этот вид спорта требует четкой цели, сосредоточенности на себе и умения не отвлекаться на внешние факторы.

Способы измерения стрессоустойчивости у спортсменов:

- проведение индивидуальных приёмов у спортивных психологов;
- анализ реальных случаев из опыта спортсмена и оценка ситуативного поведения в напряженных соревновательных условиях;
- тесты на ловкость, позволяющие оценить способность спортсмена выполнять физические и когнитивные задачи под давлением времени и в других стрессовых условиях.

Результаты показателей нельзя рассматривать как манометрические, т. е. всегда свидетельствующие об однозначном изменении той или иной функции. У разных людей физиологические системы могут по-разному реагировать на одну и ту же ситуацию.

Выступая в соревнованиях различного ранга и в различных условиях, имея конкретные цели и задачи и добиваясь тех или иных результатов, спортсмен должен устанавливать связь между оптимальным уровнем стресса и собственными ощущениями [8, 9]. Имея информацию, полученную на основе самооценки об особенностях своего психического состояния в данный момент, он может принимать меры по оптимизации своего состояния более оперативно и заблаговременно (рис. 3).



Рисунок 3 – Саморегуляция уровня стресса

Использование широкого спектра психологических инструментов и методик, адаптированных к индивидуальным особенностям личности и психосоматической природе каждого спортсмена, напрямую влияет на развитие его личностных качеств, необходимых для преодоления тревоги и стресса на тренировках и в соревнованиях [10].

ВЫВОДЫ. В результате исследования было проанализировано влияние психологических и физиологических подходов, средств и методов в систему интегральной подготовки спортсменов. При оценке и коррекции психических расстройств были выделены основные факторы, приводящие к возникновению фобий у спортсменов. Показаны преобладающие источники стресса и их процентное соотношение. Рассмотрены оптимальные способы измерения стрессоустойчивости у спортсменов. В работе авторы указали, что у разных людей различные физиологические системы могут по-разному реагировать на одну и ту же ситуацию, поэтому результаты показателей нельзя рассматривать однозначно и закономерно. Использование широкого спектра психологических инструментов и методик, адаптированных к индивидуальным особенностям личности и психосоматической природе каждого спортсмена, напрямую влияет на развитие его личностных качеств. Характер спортивных соревнований, а также учет внешних и внутренних факторов стресса формируют необходимые личностные качества, которые важны для преодоления тревоги и стресса в спортивных соревнованиях. Таким образом, интеграция психологического и физиологического подходов в тренировке спортсменов оптимизирует результаты в соревновательной среде. Соревновательная практика непосредственно отражает понимание интегральной подготовки в тренировочном процессе. Результаты исследования могут быть использованы специалистами для дальнейших разработок и внедрения средств и методов в систему интегральной подготовки спортсменов для конкретных видов спорта.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Горин К. Ю. Психологические особенности личности как один из важнейших факторов при организации занятий по физической подготовке. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p566-568 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 566–568. EDN: QAKZPP.
2. Применение средств физической культуры для профилактики эмоционального выгорания у преподавателей вуза / Илькевич Т. Г., Илькевич К. Б., Болдов А. С., Климова Л. Ю. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 6 (232). С. 306–310. EDN: ISZCDL.
3. Формирование эмоциональной устойчивости у студентов технических вузов / Николаева И. В., Васельцова И. А., Агеев С. Л., Гордеев А. А. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 8 (234). С. 293–297. EDN: ZQRTBF.
4. Савельева О. В., Данилова А.М., Воронин А.Д. Проблема гармонизации физического и психического здоровья человека. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p555-559 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 555–559. EDN: LVKXKF.
5. Алексина А. О., Плиев Д. А. Положительное влияние спорта на психологическое здоровье человека. DOI 10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.26 // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 26–29. EDN: PJZPMC.
6. Балькова Д. В., Савельева О. В. Влияние физической активности на стрессоустойчивость студентов // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2020. № 4 (44). С. 58–62. EDN: YHULVA.
7. Иванова Л. А., Казакова О. А., Селезнев А. А. Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов (на примере женских спортивных команд по футболу в вузах) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 271–277. EDN: YJCOKZ.
8. Николаева И. В., Челоканова А. И. Занятия физическими упражнениями как важный фактор психологического здоровья. DOI 10.18411/tmio-02-2023-82 // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 94-2. С. 91–93. EDN: ПУJKR.
9. Колмыкова А. А., Савельева О. В. Влияние физической культуры на психологическое благополучие и качество жизни. DOI 10.18411/tmio-05-2024-597 // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 109-12. С. 14–17. EDN: OVCNPD.
10. Ященко Е. Ф., Слотина Т. В., Кедич С. И. Эмоциональная устойчивость и ее ресурсы у работающей молодежи. DOI 10.24158/spp.2023.11.10 // Общество: социология, психология, педагогика. 2023. № 11 (115). С. 84–89. EDN: UFAWTQ.

REFERENCES

1. Gordin K. Yu. (2023), "Psychological characteristics of personality as one of the most important factors in the organization of physical training classes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (215), pp. 566–568.
2. Ilkevich T. G., Ilkevich K. B., Boldov A. S., Klimova L. Yu. (2024), "The use of physical culture for the prevention of emotional burnout among university teachers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (232), pp. 306–310.
3. Nikolaeva I. V., Vasiltsova I. A., Ageev S. L., Gordeev A. A. (2024), "Formation of emotional stability among students of technical universities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (234), pp. 293–297.
4. Savelyeva O. V., Danilova A. M., Voronin A. D. (2022), "The problem of harmonization of physical and mental health of a person", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 555–559.
5. Aleksina A. O., Pliev D. A. (2022), "The positive impact of sports on human psychological health", *Olympus. The humanitarian version*, No. 2 (15), pp. 26–29.
6. Belkova D. V., Saveleva O.V (2020), " The influence of physical activity on the stress resistance of students", *Skif. Questions of student science*, No. 4 (44), pp. 58–62.
7. Ivanova L. A., Kazakova O. A., Seleznev A. A. (2017), "Psychological and pedagogical technologies in the training of athletes (on the example of women's sports football teams in universities) ", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (145), pp. 271–277.
8. Nikolaeva I. V., Chelykanova A. I. (2023), "Physical exercise classes how important to the important factor psychological health", *Trends in science and education*, No. 94-2, pp. 91–93.
9. Kalmykova A. A., Saveleva O.V (2024), "The influence of physical culture on psychological well-being and quality of life", *Trends in the development of science and education*, No. 109-12, pp. 14–17.
10. Yashchenko E. F., Slotina T. V. and Kedic S. I. (2023), "Emotional stability and its resources among working youth", *Society: sociology, psychology, pedagogy*, No. 11 (115), pp. 84–89.

Информация об авторах: Савельева О.В., ст. преподаватель кафедры физического воспитания, saveleva_leya@mail.ru, ORCID: 0009-0008-0988-9770, SPIN-код 9111-6643. Суркова Д.Р., ст. преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья, surkova-d@mail.ru, ORCID: 0009-0006-5708-0795, SPIN-код 6089-5220. Бережний Ю.Ю., ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Yuta_16@mail.ru, ORCID: 0009-0008-5049-7007, SPIN-код 3895-1429.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 01.11.2024.

Принята к публикации 29.11.2024.