

Научная статья

УДК 796

DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_196

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА КАК УСЛОВИЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ НИГЕР)



Наталья Борисовна Трофимова<sup>1</sup>, Иди Маман Башир<sup>1</sup>

Воронежский государственный педагогический университет<sup>1,2</sup>  
Воронеж, Россия

<sup>1</sup> Доктор психологических наук, профессор кафедры общей и педагогической психологии

Тел.: (473) 903-855-15-70, e-mail: n\_trofimova@mail.ru  
orcid.org/0000-0003-1690-4840

<sup>2</sup> Аспирант кафедры общей и педагогической психологии  
Тел.: (473) 961-188-30-25, e-mail: maifadabachir@gmail.com  
orcid.org/0000-0002-0617-8489

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме индивидуального подхода к психологической подготовке спортсменов и их психологического сопровождения в течение всей спортивной деятельности. Целью исследования стало научное обоснование индивидуализации процесса психологической подготовки спортсменов, как условия для достижения выносливости в стрессовых ситуациях и спортивных соревнованиях. Предмет исследования представлен деятельностью спортивного психолога в спортивной команде для достижения выносливости в стрессовых ситуациях и спортивных соревнованиях, а объектом – индивидуальная психологическая подготовка спортсмена. Авторами разработана модель индивидуальной психологической подготовки спортсменов Нигера, которые и стали испытуемыми в проведении исследования. Доказана эффективность модели и правильность выбора методов исследования. Достоверность результатов подтверждены тройным мониторинговым срезом. Научная новизна исследования обоснована разработанной системой индивидуальной психологической подготовки футболистов Нигера, представленная в виде модели, адекватной реальной системе психологического сопровождения, учитывает связи и характеристики психологической и спортивной деятельности. В ходе реализации модели особое внимание уделено психорегуляции и формированию аутопсихологической компетенции, что позволило диагностировать, а затем разработать комплекс рекреации с целью восстановления физических и психологических возможностей футболистов.

**Ключевые слова:** спортсмены; психологическая подготовка; футбольный клуб; стресс; выносливость; соревнования; спортивный психолог.

**Для цитирования:** Трофимова Н.Б., Башир И.М. Индивидуальная психологическая подготовка спортсмена как условие для достижения выносливости в стрессовых ситуациях и спортивных соревнованиях (на примере Республики Нигер) // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 196-200. DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_196.

### Введение

Актуальность исследования обусловлена необходимостью индивидуальной психологической подготовки в спорте в связи с высоким уровнем требований, предъявляемых спортивной деятельностью к личностными адаптационным возможностям спортсмена. Исследуя проблемы психологии спорта, многие авторы указывают на важность психологических факторов в спортивной подготовке. Так Н.А. Вороновым описано психологическое сопровождение спортсменов, которое реализует практический психолог, отслеживая эмоциональное, физиологическое, физическое состояние, а также ведет карту психологической динамики каждого спортсмена в процессе тренировки и подготовки к соревнованиям [4].

О.А. Верева выдвинула гипотезу и доказала, что эффективность индивидуальной подготовки спортсменов повышается при интеграции психолого-педагогических условий, включающих индивидуальный стиль деятельности, психологическую готовность к реали-

зации цели, личностно-ориентированное взаимодействие, индивидуализацию возможностей и др. [3].

Известным ученым академиком А.Н. Блеер, в рамках исследования эмоционального состояния Российских футболистов, получены эмпирические данные о том, что футболисты «эмоционально пассивны, но фрустрационно устойчивы». В случае проигрыша не наблюдается тяжелых эмоциональных переживаний, связанных с крушением надежд на победу в матче. Психологическая устойчивость, выработанная в процессе психологических упражнений, позволяет переключить спортивную активность на бытовую сферу [2].

Профессор Н.Б. Трофимова обращая внимание на личностные характеристики влияющие на успешность в жизни, пишет: «...при удачном протекании кризиса юношеского возраста у студентов формируется чувство идентичности, при неблагоприятном – спутанная идентичность, сопряженная с мучительными сомнениями относительно себя, своего места в группе, в обществе, с неясностью жизненной перспективы» [5].

О необходимости формирования аутопсихологической компетенции, как условия самопознания отражено в работе Е.М. Беспаленко. Автор пишет: «...аутопсихологическая компетентность является одним из главных психологических условий развития личностного потенциала и предполагает осознание собственных индивидуально-личностных особенностей на основе знания самого себя» [1].

Анализ научных источников позволил определить *проблему* исследования – недостаточную разработку вопроса индивидуального подхода к психологической подготовке спортсменов и их психологического сопровождения в течение всей спортивной деятельности.

*Цель исследования* – научное обоснование индивидуализации процесса психологической подготовки спортсменов как условия для достижения выносливости в стрессовых ситуациях и спортивных соревнованиях.

*Предмет исследования* – деятельность спортивного психолога в спортивной команде для достижения выносливости в стрессовых ситуациях и спортивных соревнованиях.

*Объект исследования* – индивидуальная психологическая подготовка спортсмена.

*Организация исследования.* В качестве испытуемых выступили игроки футбольных команд в количестве 50-ти человек, 15-16 лет (спортивный клуб «Сахель» и Олимпийский клуб) город Ниамей государства Нигер. Начало исследования – 2019 год.

Для достижения цели разработана модель индивидуальной психологической подготовки спортсменов (схема 1). Целью реализации модели является развитие и реализация потенциальных возможностей, обеспечивающих стрессоустойчивость, эффективную тренировочную и соревновательную деятельность каждого спортсмена футболиста. На схеме обозначены методы индивидуальной психологической подготовки спортсменов футболистов Нигера. В совокупности методы определяют сферу воздействия: эмоции и волю; мотивы и потребности; психику и психические состояния; поведение и личностный рост. В целом это определяет пути индивидуализации психологической подготовки спортсменов, заключающиеся в разработке комплекса психологических мер.

К психологическим мерам мы относим: создание индивидуальных моделей; психорегуляция и формирование аутопсихологической компетенции; регрессивный корреляционный анализ. Заключительный этап реализации модели – разработка индивидуальных программ психологического сопровождения спортсменов.

#### *Результаты исследования*

Для проведения мониторинга эффективности реализации модели использовались методики: «Диагностика мотивационной структуры личности» (В.Э. Мильман, 1990); методика «Прогноз» разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости (НПУ) и риска дезадаптации в стрессе; опросник «Басса-Дарки», который позволяет выявить пять видов агрессии и уровень социальной адаптации.

По методике «Диагностика мотивационной структуры личности» на основе соотношения показателей всех шкал, выводимых в результате тестирования, были диагностированы типы мотивационного и эмоционального профиля. Большинство спортсменов (38 человек) имели «прогрессивный» тип мотивационного профиля, характеризующийся повышенным уровнем развивающихся мотивов над уровнем мотивов поддержания:  $(D+DP+OD) - (P+K+C) \geq 5$  баллов. Мы это объяснили тем, что это те футболисты, которые добились

успеха в спортивной деятельности, выступали на соревнованиях, имеют личностные спортивные достижения.

«Импульсивный» тип, характеризующийся резкими перепадами профильной линии с тремя выраженными пиками, чаще всего по шкалам «К», «О», «ДР» диагностирован у двух спортсменов, причем один из них в команде два года, а другой тренировался менее полугода.

«Экспрессивный» тип, при котором отражается выборочная дифференциация мотивационных факторов диагностирована у десяти спортсменов.

«Стенический» тип эмоционального профиля, отражающий склонность спортсменов к активным, деятельным эмоциональным переживаниям и устойчивую, конструктивную, управляемую позицию в трудных ситуациях диагностирован у 48 спортсменов и лишь в двоих выявлен «астенический».

Результаты диагностики по методике «Прогноз» для выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости (НПУ) и риска дезадаптации в стрессе следующие. В диапазоне 29 баллов и более респондентов не было, а значит, спортсменов, нуждающихся в дополнительном медицинском и психологическом обследовании, нет. Нервно-психические срывы вероятны, особенно в предсоревновательном этапе обнаружены у троих испытуемых. Полученные ими баллы в диапазоне 14–21. Для психолога было проблематичным разработать индивидуальный план психологического сопровождения с испытуемым, набравшим 18 очков по анкете НПУ, так как у него преобладает «стенический» тип эмоционального профиля. Это требовало дополнительных исследований, в которых были использованы проективные методы, а также клинико-биографический. Для коррекции индивидуального профиля применялись адаптивные упражнения и психологические задачи.

Нервно-психические срывы маловероятны у 47-ми испытуемых. По индивидуальным профилям у каждого сумма баллов была в диапазоне 1–12 баллов. Индивидуальные маршруты психологической подготовки для этих спортсменов состояли из регулярных занятий в тренингах, выполнение психологических упражнений, релаксационных процедур. Для всех участников команды запланированы индивидуальные консультации.

Опросник «Басса-Дарки» позволил выявить наличие или отсутствие агрессии по пяти шкалам: вербальная; физическая; предметная; эмоциональная и самоагрессия. Результаты показали, что гипертрофированной агрессии не выявлено. Физическая агрессия, предметная и вербальная агрессия в совокупности образуют суммарный индекс агрессивных реакций и диагностирована у одиннадцати спортсменов. Эмоциональная агрессия, т.е. индекс враждебности у двенадцати спортсменов. Патологических изменений в поведении не выявлено.

Нужно отметить, что защитная агрессия по показателям есть у 47-ми испытуемых. Если учесть глубинно-психологические подходы на инстинктивную природу агрессии, то, в данном случае она представляется неотъемлемым свойством спортсменов, желающих победить в спортивных состязаниях.

Полученные данные прошли обработку и ранжирование по значимости каждого параметра измерения личностных характеристик.

Следующий этап – это разработка индивидуальной траектории психологического сопровождения каждого спортсмена. Программа психологического сопровожде-

ния создается с целью развития и реализации потенциальных возможностей, обеспечивающих стрессоустойчивость, эффективную тренировочную и соревновательную деятельность каждого спортсмена футболиста.

вательную деятельность каждого спортсмена футболиста.

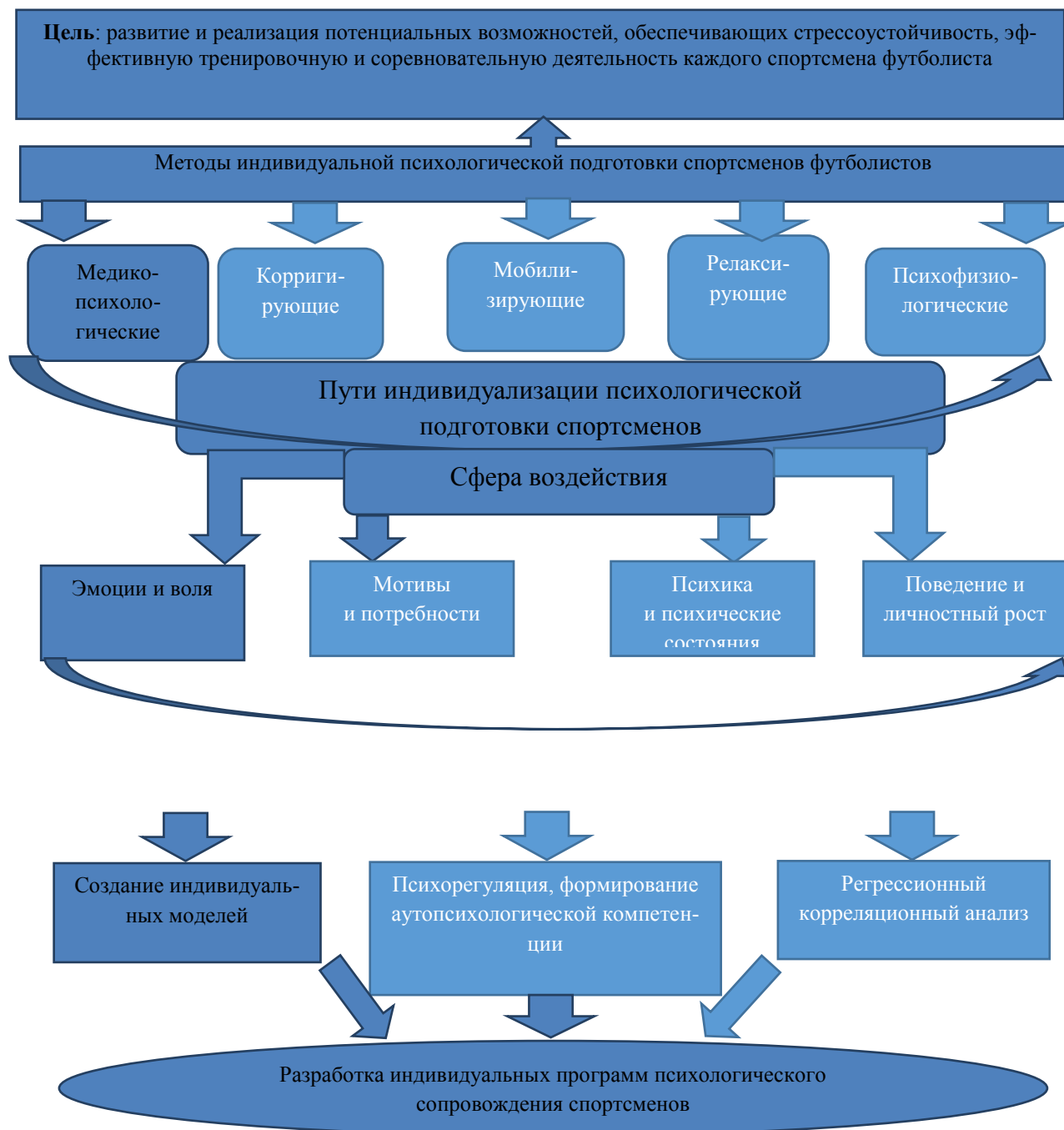


Схема 1 – Модель индивидуальной психологической подготовки спортсменов (адаптированная для Республики Нигер)

Проведенное исследование позволило сделать следующие *выводы*:

Существующая практика подготовки футболистов высокой квалификации к соревнованиям, нуждается в интеграции современных положений теории и методики спортивной тренировки и спортивной психологии в части усиления индивидуализирования педагогических воздействий на психологическую подготовленность спортсменов. Индивидуализированность педагогиче-

ских воздействий на психологическую подготовленность футболистов к соревнованиям достигается выявлением сформированности составляющих компонентов психологической готовности и разработкой индивидуализированных программ управления психологической подготовкой спортсменов и их внедрения в процесс предсоревновательной подготовки.

Состояние психологической подготовленности футболистов спортивного клуба «Сахель» и Олимпийского

клуба города Ниамей государства Нигер находится на уровне выше среднего. Это подтверждено проведенными мониторингами. Большая часть спортсменов (~74%) имеет устойчивую психологическую готовность к соревнованиям.

Состояние психологической готовности футболистов на предсоревновательном этапе изменяется. Спортсмены, тренирующиеся менее полугода подвержены стрессу, а в случае неудачи у некоторых появляется чувство вины. С такими спортсменами незамедлительно

проводится психологическая работа в целях профилактики мотива избегания неудач.

Разработанная модель индивидуальной психологической подготовки спортсменов (адаптированная для Республики Нигер) представляет собой сферу систематизированной психологической деятельности со спортсменами.

#### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Беспаленко Е.М. Процесс формирования психолого-педагогических компетенций у педагогов образовательных организаций. Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. 2020. Том 39. №2, с. 188-196.
2. Блеер А.Н. Мотивационный профиль Российских футболистов. Научно-практический журнал «Спортивный психолог». №2 (57) 2020, с 4 – 9.
3. Вережка О.А. Психолого-педагогические условия индивидуальной подготовки спортсменов высокой квалификации. Дисс. к. пед. н., Москва, 2006 –153 с.
4. Воронов Н.А. Психологическая подготовка спортсменов – курсантов к участию в соревнованиях. Электронный ресурс. «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки» №2(29) 2019 Alley-science.ru
5. Трофимова Н.Б. Духовное опустошение юноши как возможный результат кризиса идентичности /NorwegianJournaloftheInternationalScience№56/2021. ISSN 3453-9875.(DOI): 10.24412/3453-9875-2021-56-3-68-75.
6. Трофимова Н.Б., Гончаренко Е.С. Нравственное поведение современной молодежи в ситуации кризиса. Журнал «Современная наука».Актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание.№7, 2020, с. 95-98.
7. Трофимова, Н.Б., Сезин, К.А. Основы профессионального самоопределения студентов – будущих педагогов. Казанский педагогический журнал. Казань, 2015, С.139-142.
8. Трофимова Н.Б., Жукова А.М. Позиция личности как основополагающий критерий нравственного поведения студентов. ИзвестияВГПУ. Воронеж, 2016. - № 1 (270).-С.58-61.
9. Goldberg C.A. Robert Park's marginal man: the career of a concept in American sociology / C.A. Goldberg //Laboratorium. Журналсоциальныхисследований. – 2012. –№ 2. – С. 199-217.
10. NSFL.ru Конференция руководителей национальных футбольных и студенческих ассоциаций по проекту Открытого чемпионата стран СНГ и Балтии, – NSFL.ru, – б/и.– 2011

#### References

1. Bepalenko E.M. The process of formation of psychological and pedagogical competencies among teachers of educational organizations. Issues of journalism, pedagogy, linguistics. 2020. Volume 39. No. 2, p. 188-196.
2. Bleer A. N. Motivational profile of Russian football players. Scientific and practical journal "Sports psychologist". No. 2 (57) 2020, from 4 to 9.
3. Verevka O.A. Psychological and pedagogical conditions for individual training of highly qualified athletes. Diss. to. ped. n., Moscow, 2006 - 153 p.
4. Voronov N.A. Psychological preparation of athletes - cadets for participation in competitions. Electronic resource. "Scientific and practical electronic journal Alley of Science" No. 2 (29) 2019 Alley-science.ru
5. Trofimova N.B. Spiritual devastation in youth as a possible result of an identity crisis. Norwegian Journal of Development of the International Science. No. 56, 2021, - p. 68-75
6. Trofimova N.B., Goncharenko E.S. Moral behavior of modern youth in a crisis situation. Journal "Modern Science". Actual problems of theory and practice. Series: Cognition. No. 7, 2020, p. 95-98.
7. Trofimova, N.B., Sezin, K.A. Fundamentals of professional self-determination of students - future teachers. Kazan pedagogical journal. Kazan, 2015, with139-142.
8. Trofimova N.B., Zhukova A.M. The position of personality as a fundamental criterion of moral behavior of students. News of the VSPU. Voronezh, 2016. - № 1 (270).- Pp.58-61.
9. Goldberg C.A. Robert Park's marginal man: the career of a concept in American sociology / C.A. Goldberg //Laboratorium. Journal of Social Research. - 2012. - No. 2. - S. 199-217.
10. NSFL.ru Conference of the leaders of national football and student associations on the project of the Open Championship of the CIS and Baltic countries, - NSFL.ru, - b / and. – 2011

Поступила в редакцию 05.05.2022  
Подписана в печать 30.06.2022

Original article  
UDC 796  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_196

INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL TRAINING OF A ATHLETES AS A CONDITION  
FOR ACHIEVING ENDURANCE IN STRESS SITUATIONS AND SPORTS COMPETITIONS  
(ON THE EXAMPLE OF THE REPUBLIC OF NIGER)

Natalia B. Trofimova<sup>1</sup>, Idi Bashir<sup>2</sup>

Voronezh State Pedagogical Universite  
Voronezh, Russia<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Dr. Psychological Sciences, Professor of the Department of General and Pedagogical Psychology,  
Ph.: (473) 903-855-15-70, e-mail: n\_trofimova@mail.ru  
orcid.org/0000-0003-1690-4840

<sup>2</sup>Postgraduate student of the Department of General and Pedagogical Psychology  
Ph.: (473) 961-188-30-25, e-mail: maifadabachir@gmail.com  
orcid.org/0000-0002-0617-8489

**Abstract.** The article is devoted to the problem of an individual approach to the psychological preparation of athletes and their psychological support throughout the entire sports activity. The purpose of the study was the scientific substantiation of the individualization of the process of psychological preparation of athletes as a condition for achieving endurance in stressful situations and sports competitions. The subject of the study is the activity of a sports psychologist in a sports team to achieve endurance in stressful situations and sports competitions, and the object is the individual psychological preparation of an athlete. The authors have developed a model of individual psychological training of Niger athletes, who became the test subjects in the study. The effectiveness of the model and the correctness of the choice of research methods have been proved. The reliability of the results was confirmed by a triple monitoring cut. The scientific novelty of the study is substantiated by the developed system of individual psychological training of Niger footballers, presented as a model that is adequate to the real system of psychological support, takes into account the connections and characteristics of psychological and sports activities. During the implementation of the model, special attention was paid to psychoregulation and the formation of autopsychological competence, which made it possible to diagnose and then develop a recreation complex in order to restore the physical and psychological capabilities of football players.

**Keywords:** athletes; psychological preparation; football club; stress; endurance; competitions; sports psychologist.

**Cite as:** Trofimova, N. B., Bashir, I. M. (2022) Individual psychological training of a athletes as a condition for achieving endurance in stress situations and sports competitions (on the example of the Republic of Niger). *Physical Culture and Health*. (2), 196-200. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_196.

Received 05.05.2022  
Accepted 30.06.2022