

**Носкова Марина Владимировна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Уральский государственный  
медицинский университет» Минздрава России

г. Екатеринбург, Свердловская область

## **АРТ-ТЕХНОЛОГИИ ВЫЯВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются психологические ресурсы спортсмена. Раскрываются преимущества арт-технологий в работе со спортсменами. Показан опыт применения арт-терапевтических занятий в контексте психологического сопровождения, а также представлены примеры упражнений.*

***Ключевые слова:** спорт, спортсмен, психологические ресурсы, арт-технологии, упражнения.*

В спорте успех предопределяется не только физической, тактической, технической подготовкой, но и психологической подготовленностью. Особую актуальность данному вопросу придают современные глобальные реалии, связанные с обострением конкуренции, повышением требований к спортсмену, экстремальными, стрессовыми ситуациями. Физические и психологические нагрузки, неблагоприятные климатические и географические факторы, стрессовые условия, экстремальные ситуации снижают адаптационные возможности спортсменов, повышенное психическое напряжение может привести к нарушениям не только физического здоровья, но и психологического равновесия. Все эти стрессоры и нагрузки приводят к развитию различных патологических процессов личности [5]. Как показывает практика, необходимо не только рассматривать жизненные трудности, стрессовые и кризисные ситуации, конфликты, но и выявлять психологические ресурсы спортсмена, помогающие ему успешно справляться с негативными обстоятельствами. Так, по мнению С.Л. Соловьевой «наличие определенных ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности личности, делая более

достижимыми значимые цели в жизни. Ресурсы как бы субъективно повышают ценность человека в глазах окружающих и в его собственном мнении о самом себе, делают его более сильным, значительным и продуктивным» [6].

Согласно исследованию И.Б. Котовой и А.М. Аветян, психический ресурс личности представляет собой сложное образование, включающее различные составляющие. Один из распространенных подходов к определению природы этого ресурса – установление его характеристик, которые способны поддерживать выполнение различных деятельностей или помочь преодолеть трудные ситуации [4].

Внешние психические ресурсы человека тесно связаны с его социальным окружением и способом существования. Внутренние психические ресурсы играют не менее важную роль. Эти ресурсы, заложенные в самом человеке, представляют собой его внутренние силы, способности и качества, дают возможность преодолевать разные стресс-факторы и трудности [3, с. 78].

В рамках психологического сопровождения спортсменов по выявлению психологических ресурсов, эффективны различные арт-терапевтические технологии, которые безопасно оказывают психологическое влияние на личность. Арт-терапия (art-therapy) – лечение изобразительным искусством. Работа И.Н. Карицкого и И.В. Лопатковой подчеркивает, что арт-терапия, которая включает в себя использование техник изобразительного искусства, может иметь значительное значение в сфере спорта. Это открывает новые перспективы для улучшения спортивных результатов, сокращения риска получения травм, повышения психологического благополучия спортсменов и облегчения их приспособления к обществу [3].

Практико-ориентированная задача арт-терапии – преодолеть сложное влияние «экстремальной среды», уменьшая последствия травматических переживаний, негативных установок. В процессе любой спортивной деятельности данный вид психологического сопровождения будет способствовать освобождению от усталости, чувства раздражения, отчаяния и агрессии.

Психолого-педагогическая помощь с применением арт-терапевтических техник имеет несколько направлений: рисуночная терапия, музыкотерапия, цветотерапия [1].

В работе со спортсменами мы используем рисуночную терапию, позволяющая прорабатывать личностные проблемы, внутренние конфликты, эмоциональные состояния, раскрывают психологические ресурсы личности. Занятия с использованием арт-технологий проводятся как индивидуально, так и в групповой форме.

Приведем примеры упражнений с элементами арт-технологий с целью раскрытия психологических ресурсов спортсмена.

Рекомендуемое количество участников в группе до 15 человек. Каждое занятие включает в себя несколько этапов: краткая теоретическая часть с аргументацией практической значимости упражнений; инструкция по выполнению упражнений; реализация заданий; обсуждение результатов.

*Упражнение Арт-рисунок «Кто Я?».*

Оборудование: ватман, краски, гуашь, вода, кисточки разных размеров, карандаши, восковые мелки и др. Участник сам выбирает материал для рисования.

Инструкция. Необходимо на листе бумаги нарисовать себя в разных ситуациях, в том числе спортивной деятельности. Время выполнения упражнения – 40 минут. Затем человек рассказывает про свой рисунок, комментируя, отвечая на вопросы группы или психолога. После этого участнику необходимо назвать свои 10 положительных качеств.

*Упражнение «Мои эмоции».*

Оборудование: лист А4, кисточки разных размеров, краски, гуашь, вода, кисточки.

Инструкция. Разделить лист на 6 квадратов. В каждом квадрате необходимо изобразить свои эмоции. Каждая эмоция должна изображаться своим цветом, при этом постараться представить размер, форму или оттенок эмоции. Время выполнения задания – 20 минут. После выполнения упражнения проходит дебрифинг.

*Упражнение «Сундук радостных вещей и ситуаций».*

Оборудование: лист А4 или А3, краски, гуашь, вода, кисточки разных размеров.

Инструкция. Представьте, что перед вами сундук. У каждого он свой по размеру, форме, цвету. Необходимо в него положить вещи или ситуации, вызывающие у вас радость. Изобразите сундук и наполните его радостными вещами или ситуациями. Время проведения упражнения – 50 минут. После окончания упражнения проходит обсуждение. Примерные вопросы. Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение? Что вы чувствуете сейчас? Хотели бы вы внести изменения в свой рисунок?

*Упражнение «Я в спорте».*

Оборудование: лист А4 или А3, краски, гуашь, вода, кисточки разных размеров, цветные карандаши, восковые мелки, пастель.

Инструкция. На листе бумаги изобразите себя в спортивной деятельности. Время выполнения задания – 50 минут. После выполнения работы проходит обсуждение.

*Упражнение «Моя проблема и ее решение».*

Оборудование: лист А4 или А3, краски, гуашь, вода, кисточки разных размеров, цветные карандаши, восковые мелки, пастель.

Инструкция. На листе бумаги необходимо нарисовать свою проблему и ваше видение решения своей проблемы. Время выполнения задания – 40 минут. Далее обсуждение проблемы и перспективные направления ее решения.

При выполнении упражнений можно включать классическую музыку как фоновое сопровождение.

Преимуществом данных техник является укрепление психического здоровья спортсмена. Регулярное применение этих упражнений помогает снижать уровень стресса, тревожности, усталости, улучшает самооценку, повышает уровень уверенности, способствуют высвобождению чувств раздражения, отчаяния, обиды; формируют психическую устойчивость, стрессоустойчивость; выявляет психологические ресурсы спортсмена. Все это является важными компонентами для достижения успеха в спорте и на пути к самореализации.

**Список литературы**

1. Зюкин А.В. Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов / А.В. Зюкин, Е.С. Набойченко, М.В. Носкова // Уральский медицинский журнал. – 2019. – №1 (169). – С. 98–105. – DOI 10.25694/URMJ.2019.01.27. – EDN ECDHNU
2. Капиева К.Р. Психический ресурс личности: паттерны и детерминанты развития / К.Р. Капиева // Гуманизация образования. – 2015. – №3. – С. 75–81. – EDN UFENTD
3. Карицкий И.Н. Арт-терапия в спорте: теоретическое введение обзор исследований / И.Н. Карицкий, И.В. Лопаткова // Перспективы психологической науки и практики. – 2017. – С. 709–715. – EDN ZGTTWN
4. Котова И.Б. Психический ресурс личности как основа создания и реализация авторского проекта / И.Б. Котова, А.М. Аветян // Известия Южного Федерального Университета. – 2013. – №5. – С. 65–72.
5. Набойченко Е.С. Психическая устойчивость спортсменов высших достижений в индивидуальных и командных видах спорта как ключ успешной спортивной деятельности / Е.С. Набойченко, М.В. Носкова, В.Н. Шершнева // Перспективы науки и образования. – 2022. – №6 (60). – С. 445–458. – DOI 10.32744/pse.2022.6.26. – EDN ENBSEC
6. Соловьева С.Л. Ресурсы личности / С.Л. Соловьева // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2010. – №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.medpsy.ru/mpj/archiv\\_global/2010\\_2\\_3/nomer/nomer02.php](http://www.medpsy.ru/mpj/archiv_global/2010_2_3/nomer/nomer02.php) (дата обращения: 18.12.2023). – EDN WHZXDT