(cc) BY

Ушакова Екатерина Егоровна
студентка
Научный руководитель
Кузнецова Юлия Николаевна
канд. психол. наук, преподаватель

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Казань, Республика Татарстан

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ

Аннотация*: в статье рассматриваются основные средства и методы формирования психологической защиты у спортсменов-подростков. В процессе работы были изучены теоретические основы психологической защиты, особенности развития подростков как возрастной группы, а также практические подходы, включающие психологические тренинги, арт-терапию, работу с окружением и использование современных технологий в работе психологов. Особое внимание уделено внедрению конкретных практических инструментов и программ, направленных на развитие стрессоустойчивости, эмоциональной регуляции и позитивного мышления у спортсменов. В качестве результатов проделанной работы представлены рекомендации по системной реализации средств и методов формирования психологической защиты для повышения адаптивных ресурсов и профилактики психологических проблем у спортсменов-подростков.*

Ключевые слова*: психологическая защита, спортсмены-подростки, стрессоустойчивость, эмоциональная регуляция, когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, профилактика стрессовых состояний, внутренние ресурсы.*

Введение. Психологическая защита является сложным механизмом, используемым человеком с целью защиты своего эго и установки психического равновесия в моменты стрессовых ситуаций и конфликтов, в момент тревожности,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

неприятных переживаний или при наличии каких-либо реальных или мнимых угроз. У спортсменов-подростков, сталкивающихся с высокими требованиями, постоянной физической нагрузкой, интенсивной конкуренцией и непрерывной ответственностью, применение эффективных средств формирования психологической защиты становится особенно актуальным.

Психологическая защита как явление включает в себя различные механизмы психики, такие как: отрицание, рационализация, интеллектуализация, проекция, а также преодоление и позитивное переосмысление. Все они могут быть присущи спортсменам-подросткам как в рамках различных ситуаций, связанных со спортивной деятельностью, так и в обычной жизни. С учетом возрастных особенностей стоит отметить, что у подростков данные механизмы находятся в стадии активного развития, и именно в этот период важно формировать осознанные и адаптивные стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Психика человека в этот период податлива и способна адаптироваться за счет освоенных инструментов регуляции состояния. Непосредственно в спортивной психологии особое значение приобретает развитие таких механизмов, как: конструктивный анализ и преодоление жизненных трудностей, позитивное мышление, умение лояльно воспринимать неудачи как часть жизненного опыта.

Одним из самых эффективных способов развития в себе определенных реакционных механизмов выступает психологическая подготовка, которая включает в себя реализацию различных тренингов. Основной целью таких тренингов является развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости. Например, в рамках подготовленных тренингов можно научить подростка выполнять дыхательные упражнения и научится прогрессивной мышечной релаксации. Все эти способы в дальнейшем помогают снизить уровень тревоги в самых стрессовых для спортсмена ситуациях, например, перед соревнованиями или самим выступлением. Среди наиболее популярных тренингов такого рода, можно встретить следующие: визуализация (моделирование ситуации, в которой спортсмен представляет успешный исход соревнований или разрешение конфликтной ситуации), медитации (упражнения, направленные на расслабление контроля и переход в

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

осознанное принятие сложившейся ситуации), аутогенные тренировки (основной целью таких тренировок является освоение навыка самовнушения, через которое достигается расслабление тела и головы собственными силами).

Важное место занимает освоение навыков позитивного переосмысления различных жизненных ситуаций, где спортсмен подросткового возраста сталкивается с трудностями, которые неизбежны в том или ином виде. Для освоения подобного навыка подросткам предлагается вести дневники успехов и позитивных событий, в которые нужно фиксировать собственные достижения и моменты, вызывающие гордость за себя. Такая практика помогает сформировать позитивное мышление и концентрироваться на хороших моментах жизни. Стоит отметить, что важным моментом здесь является именно проговаривание различных неудачных ситуаций с тренером, родителем или психологом, а в разговоре необходимо сделать упор на то, что любая неудача – это необходимый опыт и возможности для роста через преодоление трудностей.

Для борьбы с внутренним напряжением, которое характерно для спортсменов подросткового возраста в утрированной форме можно использовать игровые методы и арт-терапию.

В рамках арт-терапии подросткам можно предложить создать художественную работу в виде рисунка, отражающего все внутренние переживания относительно конкретного события или показать свое текущее эмоциональное состояние. Такой подход может помочь спортсмену осознать и принять свои чувства, а также развить внутреннюю устойчивость.

В рамках игрового метода подросткам можно предложить устроить ролевую игру, где моделируются стрессовые ситуации, например, проигрывание на соревнованиях, что позволяет подросткам учиться сохранять спокойствие в самой стрессовой ситуации, так как она уже знакома и возникала в жизни спортсмена пусть и в процессе игры. В такой игре можно разобрать сразу несколько исходов конкретной ситуации, чтобы быть готовой к каждой из них.

Работа с окружением, особенно с родителями и тренерами, также является важной составляющей формирования психологической защиты. Когда идет речь

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

о профессиональных спортсменах, обучение тренеров и родителей методам психологической поддержки является важным процессом формирования благоприятной психологической среды спортсмена. Тренерам и родителям важно учится управлять эмоциями подростков и поддерживать их в трудных ситуациях.

Для формирования психологической защиты спортсмена можно также использовать достижения информационных технологий, например таких как мобильные приложения, которые могут расширить возможности профилактической работы. Самым простым примером является использование приложения для медитаций, в которых можно выполнять конкретные упражнения, а том числе и дыхательные, которые способны успокоить в стрессовый момент.

Часто применяемым у профессиональных спортсменов является способ контроля настроения и психологического состояния через мобильные приложения, в которых ведутся дневники. С помощью таких дневников можно выявить признаки перенапряжения или тревоги у спортсмена, чтобы в дальнейшем небезосновательно скорректировать психологическую работу с каждым отдельным спортсменом. При этом не только психолог, но и тренер в обязательном порядке должен обладать информацией по поводу эмоционального состояния спортсмена и его общего отношения к ближайшим соревнованиям.

В психологической работе со спортсменами-подростками важно применять все возможные и эффективные средства и методы формирования психологической защиты комплексно, чтобы поспособствовать повышению уровня стрессоустойчивости, снизить тревожности и развить защитные психологические механизмы. Безусловно, применение в спортивных школах и клубах программ, сочетающих тренинги по эмоциональной регуляции, арт-терапию и работу с окружением, поможет снизить уровень тревожности у подростков и повысить их внутреннюю уверенность для достижения поставленных спортивных целей.

Заключение. Таким образом, средства и методы формирования психологической защиты у спортсменов-подростков являются важнейшим инструментом профилактики психологических проблем. Комплексное применение различных инструментов формирования психологической защиты как в индивидуальной,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

так и в групповой формах, а также использование современных технологий позволяет создать условия для гармоничного развития подростков. Высокий уровень стрессоустойчивости в целом является полезным навыком в процессе выполнения спортивных задач. А внедрение программы психологической защиты, включающей психологические тренинги, арт-терапию, работу с окружением и использование цифровых технологий, поспособствует формированию внутренней силы и уверенности у подростков, что является залогом успешного становления личности.

Список литературы

1. Баранов В.А. Психология спорта: учебное пособие / В.А. Баранов. – М.: Издательство МГУ, 2018. – 320 с.

2. Москаленко В.А. Психология подросткового возраста / В.А. Москаленко. – СПб.: Питер, 2020. – 256 с.

3. Кузнецова И.В. Психологическая подготовка спортсменов-подростков: современные подходы / И.В. Кузнецова // Журнал спортивной психологии. – 2021. – №4. – С. 45–53.

4. Лебедева Н.А. Использование мобильных приложений в психологической поддержке спортсменов / Н.А. Лебедева // Психология и спорт. – 2022. – №2. – С. 78–85.

5. Российский научный центр спортивной медицины и реабилитации. Методические рекомендации по психологическому сопровождению юных спортсменов. – М.: РНЦСМиР, 2020. – 112 с.

6. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия: основы и современные подходы / К. Роджерс. – М.: Гуманитарий, 2019. – 400 с.

7. Власова Е.В. Инновационные технологии в спортивной психологии / Е.В. Власова // Вестник спортивной науки. – 2023. – №1. – С. 12–20.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)