

СТРАТЕГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ С ВЫСОКИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ: НАУЧНЫЙ ПОДХОД И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Касымова Гулжамал Омаровна

Узбекский государственный университет физического культуры и спорта

Аннотация. В данной статье рассматриваются стратегии формирования психологической устойчивости у спортсменов, их компоненты и практическое применение. В исследовании были протестированы современные методы управления стрессом, развития волевых качеств и поддержания мотивации. На основе статистического анализа предложены эффективные программы психологической подготовки.

Ключевые слова: спортивная психология, устойчивость, стресс, соревнования, психологическая подготовка, стратегия.

STRATEGIES FOR FORMING PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN HIGH-PERFORMANCE ATHLETES: SCIENTIFIC APPROACH AND PRACTICAL RESULTS

Kasimova Guljamal Omarovna

Uzbek State University of Physical Education and Sports

Annotation. This article explores strategies for developing psychological resilience in athletes, its components, and practical applications. The study tested modern methods for managing stress, strengthening volitional readiness, and maintaining motivation. Based on statistical analysis, effective psychological training programs are recommended.

Keywords: sport psychology, resilience, stress, competition, psychological training, strategy

В условиях современного спорта высших достижений психологическая устойчивость становится одним из ключевых факторов успешной карьеры спортсмена. Даже при высоком уровне физической подготовки и

технического мастерства, отсутствие способности справляться с психологическими нагрузками может привести к снижению результатов, срывам на соревнованиях и даже к профессиональному выгоранию. Цель данной статьи — рассмотреть основные стратегии формирования психологической устойчивости у спортсменов, опираясь на современные научные подходы и эмпирические данные. Психологическая устойчивость (ПУ) в контексте спорта — это способность спортсмена сохранять концентрацию, уверенность и мотивацию в условиях высокого стресса и давления. В психологии спорта ПУ часто рассматривается как синтез таких качеств, как стрессоустойчивость, эмоциональный контроль, целеустремлённость, когнитивная гибкость и оптимизм. На основе метаанализа авторы выделили ключевые психологические характеристики успешных спортсменов: высокий уровень саморегуляции, положительное отношение к стрессу и эффективное использование копинг-стратегий. Существует несколько эффективных методологических подходов к формированию ПУ у спортсменов: КПТ (Когнитивно-поведенческая терапия) используется для обучения спортсменов управлению негативными мыслями, заменой иррациональных установок на конструктивные и развития навыков положительного мышления. Практика КПТ включает в себя: Ведение дневников мыслей, Тренинг позитивной переформулировки, Моделирование стрессовых ситуаций. Майндфулнес-тренинги помогают спортсменам научиться контролировать внимание, принимать переживания без оценки и повышать устойчивость к деструктивным эмоциям. Исследования показывают, что осознанность коррелирует с высокой стрессоустойчивостью и меньшей тревожностью перед соревнованиями. Эти методы позволяют спортсменам научиться контролировать физиологические параметры (ЧСС, дыхание, мышечное напряжение), что способствует улучшению саморегуляции в стрессовых условиях. Эмпирические данные демонстрируют рост эффективности выступлений у спортсменов,

проходивших такие тренировки. Применение техники визуализации позволяет спортсменам многократно "прокручивать" в уме сценарии будущих соревнований, повышая уверенность и снижая уровень тревожности. Чёткая постановка целей помогает сфокусироваться на конкретных задачах, что снижает уровень неопределённости и тревожности. Диафрагмальное дыхание, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, медитация — все эти техники доказали свою эффективность в снижении физического и психоэмоционального напряжения.

Спортивные психологи всё чаще применяют персонализированные модули подготовки с использованием психодиагностики (тесты тревожности, уровень мотивации, стиль саморегуляции и др.). Формирование психологической устойчивости у спортсменов с высокими достижениями — это многоуровневая задача, требующая интеграции научных подходов, индивидуального подхода и постоянной практики. Психологическая устойчивость становится не просто элементом подготовки, а фундаментом для устойчивого спортивного роста, преодоления кризисов и достижения максимальных результатов. Психологическая устойчивость (ПУ) — это способность человека сохранять психическое равновесие, продуктивную деятельность и адаптационные ресурсы в условиях стресса, давления и неопределённости. В контексте спорта, ПУ особенно важна, так как высокие достижения неизбежно сопряжены с интенсивными нагрузками, жесткой конкуренцией, эмоциональными перегрузками и необходимостью быстрого принятия решений. Согласно С.Л. Рубинштейну, устойчивость — это проявление активной адаптации личности к изменяющимся условиям среды. Психологическая устойчивость не является стабильным врожденным качеством; она может быть развита через целенаправленную подготовку и тренировки. Современные исследователи выделяют несколько ключевых компонентов ПУ, особенно релевантных в спортивной деятельности:

Когнитивный компонент: включает способность к рациональному мышлению, оценке ситуации, принятию решений и фокусировке внимания.

Эмоциональный компонент: характеризуется способностью к саморегуляции, контролю эмоций, устойчивостью к фрустрации и способности к эмоциональной самоподдержке.

Мотивационный

компонент: включает в себя целеустремлённость, настойчивость, внутреннюю мотивацию и готовность к самопреодолению. **Личностно-волевой компонент:** выражается в таких качествах, как решительность, ответственность, самообладание, уверенность в себе. Формирование ПУ неразрывно связано с множеством внешних и внутренних факторов: **Индивидуально-психологические особенности:** тип темперамента, уровень тревожности, самооценка, эмоциональный интеллект. **Социальные факторы:** поддержка тренера, семьи, команды; наличие соревновательной среды. **Культурные и воспитательные аспекты:** спортивная культура страны, национальные особенности понимания успеха и неудачи. **Опыт и возраст спортсмена:** более опытные спортсмены, как правило, обладают большей устойчивостью, что связано с адаптацией к стрессовым ситуациям и обретением психологических ресурсов. Основан на идее, что мышление определяет поведение и эмоциональные реакции. Спортсмены, осознанно заменяющие негативные автоматические мысли на позитивные и конструктивные, демонстрируют более высокий уровень ПУ. Этот подход широко используется в работе спортивных психологов. Акцентирует внимание на личностном росте, самореализации и внутренней мотивации. Сегодня ПУ рассматривается не просто как личностное качество, а как **метанавык**, то есть способность, лежащая в основе других навыков: концентрации, коммуникации, мотивации, адаптации. Спортсмен с высокой ПУ способен:

- Быстро адаптироваться к изменяющимся условиям игры или соревнования.
- Эффективно восстанавливаться после неудач.
- Не поддаваться внешнему давлению (зрители, судьи, ожидания тренеров).
- Поддерживать мотивацию на протяжении долгого тренировочного цикла.

Тренер и психолог играют ключевую роль в формировании ПУ. Их задачи включают:

- Создание психологически безопасной тренировочной среды.
- Использование техник обратной связи и позитивного подкрепления.

- Проведение регулярных тренингов стрессоустойчивости.
- Индивидуальный подход к каждому спортсмену с учетом его психотипа.

Особенно важно, чтобы тренер и спортсмен работали как партнеры: спортсмен — как активный участник, тренер — как фасилитатор личностного и профессионального роста.

Психологическая устойчивость является многокомпонентной конструкцией, формируемой под влиянием множества факторов и являющейся результатом комплексного подхода. Теоретическое понимание её структуры и механизмов формирования открывает широкие возможности для научно обоснованного и системного воздействия на психику спортсмена. Это, в свою очередь, способствует повышению эффективности тренировочного процесса и достижению стабильных спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Clough, P., Earle, K. & Sewell, D. (2002). Developing Mental Toughness.
2. Gucciardi, D.F. (2017). Mental toughness and its relationship with sport performance.
3. Gapparov Z. (2018). Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent.
4. Weinberg, R. & Gould, D. (2020). Foundations of Sport and Exercise Psychology.
5. Kazantseva, V. (2021). Psixologik tayyorgarlikning asosiy yondashuvlari. Moskva.