

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа № 1 города Белореченска муниципального образования  
Белореченский муниципальный район Краснодарского края

Рассмотрено

на заседании методического  
совета МБУ ДО СШ 1

Протокол от 04.04.2026 г. № 3

### **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**на тему: «Динамика регуляции психической устойчивости спортсменок-  
баскетболисток на протяжении соревновательного сезона»**

Автор: Горохова Е.Д.,  
тренер-преподаватель баскетбола

Белореченск, 2026 г.

**Содержание**

№	Наименование разделов и тем	стр.
	Введение	3
	Основная часть	5
1.	Методы, используемые для изучения динамики психической устойчивости спортсменок-баскетболисток в течение соревновательного сезона	5
2.	Факторы, влияющие на стресс спортсменок-баскетболисток	8
3.	Ресурсы для преодоления стресса спортсменок-баскетболисток	9
4.	Исследование динамики регуляции психической устойчивости спортсменок-баскетболисток на протяжении соревновательного сезона	10
	Заключение	14
	Список литературы	16

## Введение

Методическая разработка написана на тему: «Динамика регуляции психической устойчивости спортсменок-баскетболисток на протяжении соревновательного сезона». В работе изложены факторы, влияющие на стресс спортсменок-баскетболисток, ресурсы для преодоления стресса, а также показаны результаты исследования психической устойчивости спортсменок-баскетболисток в течении всего соревновательного сезона при продолжительном нахождении в стрессовых условиях.

Психическая устойчивость в баскетболе определяется как способность сохранять оптимальное психическое состояние и эффективность действий в стрессовых ситуациях. Она становится ключевым фактором успеха в условиях жёсткой конкуренции и высоких нагрузок.

*Актуальность темы* в том, что в спорте существует проблема воздействия стресс-факторов на результат спортсменов. Действительно, чтобы показать уровень своей подготовки, на соревнованиях спортсмену необходимо показать свои резервные возможности и психологически быть готовым к стрессовым факторам, т.к. зачастую во время тренировочного процесса спортсмен имеет хорошую физическую подготовку и высокие результаты, а на соревнованиях выступает гораздо хуже из-за нестабильной психической устойчивости, стресса, «мандража», эмоциональной возбудимости или апатии. Изучение динамики психической устойчивости баскетболисток в течении соревновательного сезона помогут скорректировать работу тренера-преподавателя по психологической подготовке, которая направлена на формирование и совершенствование у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Исследование динамики регуляции психической устойчивости спортсменок-баскетболисток на протяжении соревновательного сезона -

актуальная тема в спортивной психологии. Она связана с необходимостью понимания, как психоэмоциональное состояние влияет на результативность, а также с разработкой методов оптимизации подготовки к соревнованиям.

*Целью исследования* было установить динамику регуляции психической устойчивости на протяжении всего соревновательного сезона.

В исследовании приняли участие 10 спортсменок сборной команды по баскетболу муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края.

Исследовалась динамика психической устойчивости на трех этапах соревновательного сезона. Проверялось предположение о том, что поддержание психической устойчивости спортсменов, выступающих в командном виде спорта, осуществляется за счет стабильных личностных регуляторов, обусловленных спецификой вида спорта, и ситуативных регуляторов, которые активируются в зависимости от ситуации осуществления командной деятельности. Динамика психологической устойчивости показана в исследовании от этапа к этапу.

## Основная часть

### **1. Методы, используемые для изучения динамики психической устойчивости спортсменок-баскетболисток в течение соревновательного сезона**

На протяжении всего соревновательного сезона спортсмены испытывают стресс, поэтому психическая устойчивость является составляющей психологической подготовки. Поддержание психической устойчивости зависит от личностных качеств человека, но эта зависимость может меняться по мере того, как протекает соревновательный сезон, от степени утомления, значимости соревнований. Важно знать какие индивидуальные особенности спортсменов способствуют повышению психической устойчивости.

В настоящее время всё более актуальными становятся исследования по преодолению стресса, как динамического процесса, что обуславливается продолжительным нахождением спортсмена в стрессовой ситуации. Так, Горская Г.Б., доктор психологических наук, профессор кафедры спортивной психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, в своих статьях [1], [2], [3] рассматривает проблему преодоления хронического стресса в рамках профессиональной деятельности на примере многолетней карьеры спортсменов командных видов спорта. Исходным для проведения исследований является положение о том, что член команды включается в преодоление стресса и как отдельная личность, и как член команды. Поэтому изучаются как индивидуальные, так и командные стратегии преодоления стресса, устанавливалась специфика их психологической регуляции.

С целью изучения динамики психической устойчивости баскетболисток в течении соревновательного сезона у спортсменок исследовались:

показатели психической устойчивости по методике А. Голдберга;

показатели жизнестойкости С. Мадди;  
эмоциональный интеллект по методике Н. Холла;  
показатели соревновательной тревожности по методике CSAI-2;  
типологические свойства нервной системы по опроснику Я.Стреляу.

С помощью методики А. Голдберга оценивались показатели, позволяющие показать успешный результат, а именно, моральная стойкость, сопротивляемость психологическому давлению, концентрация, уверенность и мотивация. Тест жизнестойкости позволяет узнать показатели вовлеченности, контроля важных ситуаций, принятие риска.

Показатели жизнестойкости С. Мадди охватывают три ключевых компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Вовлеченность - это убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти что-то стоящее и интересное для личности.

Контроль - это уверенность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.

Принятие риска - это убежденность в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного.

Эти компоненты помогают оценить способность личности выдерживать стрессовые ситуации и сохранять внутреннюю сбалансированность.

Методика Н. Холла дает возможность определить эмоциональную осведомленность, способность управлять своими эмоциями, самомотивацию, эмпатию и распознавание эмоций других людей.

Методика CSAI-2 оценивает три основных компонента соревновательной тревожности: когнитивную – тревожные мысли и сомнения; соматическую – физиологические проявления возбуждения и напряжения; уверенность в себе – чувство готовности и контроля. Эти показатели помогают

спортсменам понять, как они переживают соревнования «здесь и сейчас» и помогают подготовиться к предстоящему выступлению.

Опросник Я. Стреляу помогает определить типологические свойства нервной системы спортсмена. Типологические свойства нервной системы по опроснику Я.Стреляу включают в себя силу процессов возбуждения, силу процессов торможения и подвижность нервных процессов. Эти характеристики помогают определить тип темперамента испытуемого и его основные свойства. Опросник Стреляу позволяет оценить проявления свойств нервной системы в повседневной деятельности, что отличает его от физиологических методов исследования.

Динамика регуляции психической устойчивости может изучаться в нескольких направлениях:

Изменение психических состояний в течение сезона. Исследователи анализируют, как меняются уровень тревожности, самоконтроль, концентрация, эмоциональная устойчивость под влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок.

Влияние личностных характеристик. Изучается связь между психической устойчивостью, уровнем реализации личностного потенциала, степенью эмоционального выгорания и успешностью соревновательной деятельности.

Роль методов регуляции. Исследуется эффективность различных техник (идеомоторная и аутогенная тренировки, дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.) в поддержании или улучшении психической устойчивости.

Влияние тренировочного процесса. Анализируется, как тренировочные нагрузки и товарищеские игры влияют на формирование психической устойчивости, развитие волевых качеств и саморегуляции.

Методы исследования могут включать:

Педагогическое наблюдение. Позволяет выявить внешние признаки психических состояний, общее состояние в команде, межличностные отношения.

Беседы с спортсменками. Помогают получить более полную информацию о психическом состоянии.

## **2. Факторы, влияющие на стресс спортсменок-баскетболисток**

Факторами, влияющими на психическую устойчивость, могут послужить неправильное построение тренировочного процесса, мера накопления утомления, статус и значимость соревнований.

*Неправильное построение тренировочного процесса* может привести к накоплению стресса у спортсменов. Тренировки не должны быть слишком стрессообразными, вызывая неадекватные эмоциональные реакции и негативное влияние на здоровье спортсменов. Для преодоления стресса необходимо учитывать следующие аспекты:

- конкуренция: у спортсменов может возникнуть конкуренция за достижения, что может вызывать стресс;
- приспособление: необходимо адаптировать спортсменов к новым условиям и требованиям.
- сотрудничество: работа над командным духом и сотрудничеством может помочь в преодолении стресса;
- избегание: в некоторых случаях может быть полезно избегать стрессовых ситуаций, если это возможно.

*Мера накопления утомления* представляет собой важный аспект, который влияет на работоспособность спортсмена и общее состояние. Спортсмены могут испытывать стресс, когда их организмы не могут справиться с нагрузками, вызванными тренировками или соревнованиями.

*Соревнования*, особенно в командных видах спорта, могут оказывать значительное влияние на эмоциональное состояние спортсмена. Стресс,

возникающий в результате соревнований, может проявляться в виде раздражительности, апатии, тревожности и снижении работоспособности. Это состояние может приводить к истощению ресурсов организма и ухудшению его адаптационных возможностей. Однако, соревнования также могут быть источником положительного стресса, который помогает спортсменам сосредоточиться и улучшить свои результаты. Важно для спортсменов уметь адаптироваться к стрессовым ситуациям и использовать методы управления стрессом, чтобы сохранить психическое здоровье и повысить эффективность в соревнованиях.

Для повышения стрессоустойчивости спортсмены могут использовать различные методы, такие как психологический тренинг, арт-терапия, позитивная терапия и индивидуальное психологическое консультирование. Эти методы помогают спортсменам развивать навыки саморегуляции и повышать их способность к адаптации к стрессовым ситуациям.

### **3. Ресурсы спортсменок-баскетболисток для преодоления стресса в соревновательном периоде**

Преодоление стресса у спортсменок-баскетболисток по исследованиям профессора Горской Г.Б. может происходить как за счет личностных, так и за счет социально-психологических ресурсов.

Личностные ресурсы – это эмоциональный интеллект, непосредственно связанный с осмыслением стрессовой ситуации и определением способов поддержания устойчивости к нему, социально-психологическая адаптация, мотивация спортивной деятельности, коммуникативные и организаторские способности, эмпатия каждого спортсмена.

Социально-психологические ресурсы – это уровень развития команды как социальной группы, сплоченность, групповая мотивация, психологическая атмосфера в группе).

Личностные ресурсы – это как правило, быстрые ресурсы, которые спортсмены используют обычно в начале своей спортивной карьеры. На пике же спортивной карьеры снижается актуальность применения индивидуальных ресурсов и растет значимость командных.

#### **4. Исследование динамики регуляции психической устойчивости спортсменок-баскетболисток на протяжении соревновательного сезона**

Подготовительный этап у спортсменов в баскетболе получается достаточно продолжительным, а соревновательный продолжается несколько месяцев, что следует особо учитывать при исследовании психической устойчивости.

Исследования динамики регуляции психической устойчивости 10 спортсменок сборной команды по баскетболу муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края проводились методом анализа отдельного случая в реальных условиях подготовки, где все спортсмены находились в одинаковых условиях и испытывали одинаковые стрессовые воздействия. Выборку испытуемых составили спортсменки-баскетболистки в возраст 15-17 лет. Измерение изучаемых показателей проводилось три раза на разных этапах соревновательного сезона на протяжении четырех месяцев. Некоторые возможные результаты исследований:

- Связь психологической устойчивости с конкурентоспособностью.
- Влияние эмоциональной поддержки.
- Особенности психической адаптации. Под влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок происходит психическая адаптация, но устойчивостью к влиянию стрессогенных факторов обладают не все спортсменки.

Результаты исследования спортсменок сборной команды по баскетболу муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края:

*На первом этапе* исследования показали, что:

- положительная корреляция связывает показатель силы процесса возбуждения с показателями жизнестойкости (вовлеченностью, контролем, принятием риска), что позволяет отнести их к одной и той же группе ресурсов поддержания устойчивости к стрессу. Из этих показателей только показатель силы процесса торможения непосредственно коррелирует с показателем психической устойчивости «уверенность»;

- показатели психической устойчивости положительно коррелируют с показателями эмоционального интеллекта «управление эмоциями» и «самотивация». Показатель эмоционального интеллекта «управление эмоциями» положительно коррелирует с показателями психической устойчивости «моральная стойкость ( $r=0,818$ ,  $p<0,01$ ), «сопротивляемость давлению» ( $r=0,810$ ,  $p<0,01$ ), «уверенность» ( $r=0,748$ ,  $p<0,05$ ). Помимо этого, показатель эмоционального интеллекта «управление эмоциями» отрицательно коррелирует с показателями соревновательной тревожности «когнитивная тревожность» ( $r=-0,667$ ,  $p<0,05$ ), и «соматическая тревожность» ( $r=-0,854$ ,  $p<0,01$ );

- зафиксированы отрицательные корреляционные показатели «моральная стойкость» ( $r=-0,647$ ,  $p<0,05$ ) «сопротивляемость давлению» ( $r=0,718$ ,  $p<0,01$ ), «управление эмоциями» ( $r=-0,667$ ,  $p<0,05$ ), «уверенность» ( $r=-0,862$ ,  $p<0,01$ ) с показателями «когнитивной» и «соматической тревожности». Это значит, что чем выше моральная стойкость, уверенность и психическая устойчивость, тем меньше проявляются признаки тревожности у спортсменов;

- показатель «уверенность в соревнованиях» положительно коррелирует с показателями: «управление эмоциями» ( $r=0,938$ ,  $p>0,01$ ), «психическая

устойчивость» ( $r=0,772$ ,  $p>0,01$ ), «моральная стойкость» ( $r=0,656$ ,  $p>0,05$ ), «сопротивляемость давлению» ( $r=0,764$ ,  $p>0,05$ ).

Описанные связи объясняются тем, что исследование проводилось после продолжительного отсутствия соревнований, а также перед первыми краевыми соревнованиями нового соревновательного сезона.

Таким образом, можно констатировать факт, что перед ответственным соревнованием у спортсменов произошла мобилизация ресурсов сопротивления соревновательному стрессу, но она в ограниченной степени затронула устойчивые личностные свойства как ресурс преодоления стресса, который воспринимается как предельно сильный.

*На втором этапе* исследования зафиксирована только одна отрицательная корреляционная связь ( $r=-0,728$ ,  $p<0,05$ ) между показателем силы процесса торможения и показателем «соматическая тревожность». Сила процесса торможения повышается, в результате чего уровень соматической тревожности снижается. Данные показатели аргументируются тем, что исследование проводилось сразу после краевых соревнований и спортсмены не испытывали никакого давления и напряжения.

*На третьем этапе* исследования установлены более многочисленные положительные корреляционные связи, характер которых близок к установленному на первом этапе исследования.

Установлены положительные корреляционные связи показателя силы процесса возбуждения с показателями жизнестойкости ( $r=0,806$ ,  $p>0,01$ ), вовлеченности ( $r=0,699$ ,  $p>0,05$ ), принятие риска ( $r=0,742$ ,  $p>0,05$ ) и подвижности нервных процессов ( $r=0,644$ ,  $p>0,05$ ).

Но появилась не отмеченная на первом этапе исследования отрицательная корреляционная связь показателя силы возбуждения с показателем «когнитивная тревожность» ( $r=-0,632$ ,  $p<0,05$ ).

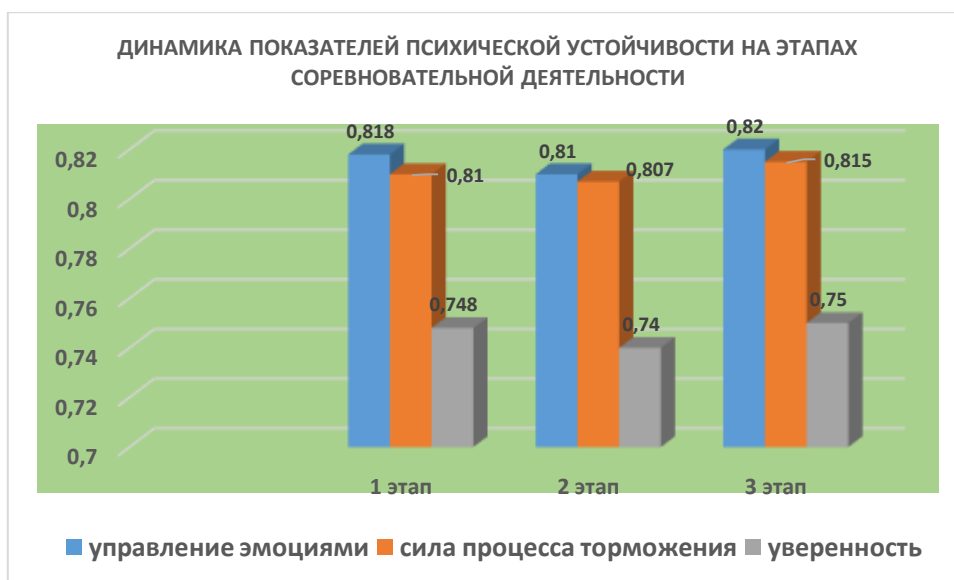
Выявлены новые положительные связи между показателем силы процесса торможения, который положительно коррелирует с показателями

«сопротивляемость давлению» ( $r=0,667$ ,  $p>0,05$ ), «концентрация» ( $r=0,653$ ,  $p>0,05$ ), «мотивация» ( $r=0,759$ ,  $p>0,05$ ).

Установлены и положительные корреляционные связи показателей жизнестойкости «вовлеченность» ( $r=0,685$ ,  $p>0,05$ ) и «принятие риска» ( $r=0,736$ ,  $p>0,05$ ) с показателем психической устойчивости «мотивация».

Показатель психической устойчивости «сопротивляемость давлению» отрицательно коррелирует с показателями когнитивной и соматической тревожности ( $r=-0,809$ ,  $p < 0,01$  и  $r=-0,833$ ,  $p < 0,01$ ). Аналогичные корреляционные связи обнаружены между показателем психической устойчивости «уверенность» и показателями соматической ( $r=-0,808$ ,  $p < 0,01$ ) и когнитивной тревожности ( $r=-0,856$ ,  $p < 0,01$ ).

Динамика показателей психической устойчивости на этапах соревновательной деятельности отражена на рисунке.



Большое количество положительных связей объясняется тем, что исследование проводилось перед зональными соревнованиями, которые играют важную роль для спортсменов. Для спортсменок была важна активация личностных ресурсов, так как по результатам данных соревнований формировалась сборная района, отбор на предстоящие подготовительные тренировочные сборы, а также подтверждение статуса победителей данных соревнований.

## Заключение

Результаты исследования показывают, что исследование психической устойчивости спортсменов и поддержание её ресурсов в течение соревновательного сезона являются значимыми. С помощью получаемых результатов можно определить меры для поддержания психической устойчивости к стрессу на протяжении всего соревновательного сезона.

Подтвержден установленный в исследованиях других авторов факт, что поддержание психической устойчивости баскетболисток в течение продолжительного нахождения в стрессовой ситуации осуществляется за счет различных психологических ресурсов.

Изучение динамики регуляции психической устойчивости в баскетболе позволяет глубже понять механизмы достижения спортивных результатов и разработать эффективные стратегии психологической поддержки спортсменок.

Выявлено, что стабильно вовлекаемыми ресурсами поддержания устойчивости спортсменок к стрессу являются: компонент эмоционального интеллекта «управление эмоциями» и типологическое свойство «сила процесса торможения». Именно они, прежде всего, обеспечивают уверенность спортсменов в своих силах, сопротивляемость психологическому давлению, возникающему во время соревнований. Другие психологические ресурсы поддержания устойчивости к стрессу вовлекаются в зависимости от оценки спортсменами сложности стрессовой ситуации.

Важными итогами исследования являются следующие выводы:

1. Выявлена важность исследования динамики психической устойчивости для того, чтобы минимизировать время нахождения спортсмена в стрессовом состоянии в течение соревновательного сезона и достижения максимальных результатов, соответствующих физической подготовке.

2. Психическая устойчивость спортсменов наиболее чувствительна к статусу и значимости соревнований, на что следует обращать внимание при подготовке спортсменок-баскетболисток.

Практическое значение данных исследований в том, что они могут быть использованы тренерами-преподавателями баскетбола для регуляции психической готовности спортсменок-баскетболисток к соревнованиям, оптимизации учебно-тренировочного процесса, профилактики эмоционального выгорания и повышения эффективности соревновательной деятельности.

Некоторые рекомендации для тренеров-преподавателей:

учитывать индивидуально-типологические особенности спортсменок при планировании психолого-педагогических мероприятий;

использовать методы, направленные на снижение тревожности и стабилизацию психоэмоционального состояния;

создавать условия для предельного физического и психического напряжения в тренировочном процессе.

## Список литературы

1. Горская Г.Б. Динамика регуляции психической устойчивости команды на протяжении соревновательного сезона /Г.Б. Горская, В.Г Дыдарь – Текст непосредственный. // Общество: социология, психология, педагогика. - 2017. - № 8. - С. 38-42.
2. Горская Г.Б. Устойчивость спортсменов к хроническому стрессу: динамика психической регуляции. /Г.Б. Горская, Т.А. Орлова. - Текст непосредственный. // Общество: социология, психология, педагогика. – 2018 - № 9. - С. 57-62.
3. Горская Г.Б. Психологические ресурсы преодоления долговременных психических нагрузок на разных этапах профессиональной карьеры спортсменов командных видов спорта. /Г.Б, Горская, З.Р. Совмиз. – Текст непосредственный. // Физическая культура, спорт – наука и практика. - 2018. - № 3. - С. 88-93.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. /Л.А. Китаев-Смык. - Текст непосредственный. //М.: Издательство «Наука. – 1983. – 368 с.