

ПСИХОЛОГИЯ  
PSYCHOLOGY

УДК 796.01:159.9

DOI: 10.18413/2313-8971-2016-2-4-70-76

Абрамова В.В.  
Иванькова Ю.А.

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА СПОРТСМЕНАМИ  
В СПОРТИВНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко, ул. 25 Октября, д. 128, г. Тирасполь, 3300, Приднестровская Молдавская республика; E-mail: batut-Tir-08@yandex.ru  
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко, ул. 25 Октября, д. 128, г. Тирасполь, 3300, Приднестровская Молдавская республика; E-mail: valerynka89@mail.ru

**Аннотация**

В статье рассматривается проблема отрицательного воздействия стресса на соревновательную деятельность спортсмена. На основе теоретического анализа литературных данных уточняется содержание понятия «стресс», конкретизируются стресс-факторы спортивной деятельности внутренней и внешней природы и описываются особенности их проявления, в том числе с позиции специфики соревновательной деятельности в отдельных видах спорта. Указывается, что эффективное преодоление стресса в соревновательной деятельности обеспечивается за счет применения в процессе спортивной подготовки комплекса средств и методов, направленных на развитие психических процессов и качеств личности спортсмена, и обеспечения психологической помощи, психологического консультирования и психологического сопровождения, предполагающего проведение психодиагностики, психопрофилактики и психорегуляции (психокоррекции). Для формирования стрессоустойчивости рекомендуется воспитывать у спортсменов волевые качества, повышать самооценку, развивать креативные способности и применять различные способы психической саморегуляции.

**Ключевые слова:** спортсмен; соревновательная деятельность; стресс; стресс-факторы, психологическое сопровождение спортсменов.

Abramova V.V.  
Ivankova J. A.

STRESS MANAGEMENT IN SPORTS COMPETITION ACTIVITY

Pridnestrovian T.G. Shevchenko State University, 128 25 October St., Tiraspol, 3300, Pridnestrovian Moldavian Republic; E-mail: batut-Tir-08@yandex.ru  
Pridnestrovian T.G. Shevchenko State University, 128 25 October St., Tiraspol, 3300, Pridnestrovian Moldavian Republic; E-mail: valerynka89@mail.ru

**Abstract**

This article describes a problem of how stress can have a negative effect on sports competition activity. On the basis of theoretical analysis, we can determine the concept of what 'stress' is. The article also gives the knowledge about sports activity stress factors of inward and outward nature and the peculiarities of their exposure, including the specifics of competition activity in different sports. It is noticed that effective stress management is provided by a complex of methods and means aimed at developing the mental processes and qualities of an athlete's identity, psychological assistance which involves psychodiagnostics, psychoprophylaxis and psychocorrection. There are some ways which can help the athletes to generate stress resistance. They include: endurance and stamina training, self-esteem boost, development of creative abilities and implementation of different types of psychic self-regulation.

**Keywords:** sportsman; competition activity; stress; stress-factors; psychological assistance.

Введение. В отличие от тренировок, на соревнованиях у спортсмена единственная цель – показать все, на что он способен, реализовать достигнутую на тренировках подготовленность к старту, которую характеризует уровень развития

необходимых для вида спорта физических и двигательных качеств, а также психических свойств и функций. В то же время, успешность выступления на соревнованиях зависит не только от уровня подготовленности спортсмена, но и от того, в

каком состоянии он будет находиться. Известно немало случаев, когда, имея хорошую подготовленность и показывая на тренировках высокие результаты, на соревнованиях спортсмен выступает значительно хуже из-за стресса, перевозбуждения, «мандража» и т. п.

Действительно, чтобы спортсмен смог в полной мере реализовать свои физические, технико-тактические способности, навыки и умения, суметь вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, ему необходимо психологически готовиться к определенным стрессовым факторам спортивной деятельности.

Цель работы заключается в выделении конкретных путей преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности в процессе их психологической подготовки.

Методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Основатель концепции стресса Г. Селье определил это явление как общую неспецифическую реакцию организма на любые сильно воздействующие на него факторы (стрессоры) [10].

В дальнейшем стресс стали связывать не только с неспецифичностью реакции организма на действие раздражителей различной природы и характера, но и с понятием адаптации к этим раздражителям для поддержания гомеостаза (Ф.И. Фурдуй [13]), для осуществления специфической адаптационной перестройки систем организма (М.Ф. Фролов [12]), для обеспечения специфических гомеостатических реакций и мобилизации защитных способностей организма (И.К. Вайнштейна [2]), для защиты или повреждения организма на разных уровнях его организации посредством единых нервно-гуморальных и внутриклеточных механизмов регуляции (А.Е. Ольшаникова [6]).

В.Р. Dohrenwend рассматривал стресс как состояние организма, в основе которого лежат как адаптивные, так и неадаптивные реакции в ответ на внутренние и внешние стимулы, развивающиеся до некоторого порогового уровня, за которым психологические и физиологические способности и возможности нарушаются [16; 17]. Также как особое состояние человека в период приспособления к новым условиям существования рассматривают стресс К.В. Судакова, связывая это состояние с изменениями, происходящими в психологических механизмах регуляции и действиях субъекта под влиянием трудных ситуаций разного типа. М. Тышкова рассматривает стресс как особое психическое состояние, характерное неспецифическими системными изменениями ак-

тивности психики человека, выражающими ее организацию и мобилизацию в связи с возникшими повышенными требованиями новой ситуации.

Как «дискомфортные реакции индивида в особых ситуациях» и «несоответствие между требованиями, предъявляемыми к индивиду, и возможными его реакциями на эти требования» определяет стресс D. Mechanik [18]. Эту точку зрения разделяет Т. Кокс, говоря, что стресс – это феномен осознания, возникающий при сравнении требований к личности и ее способностью справиться с ними.

Стресс выступает как реакция организма, вырабатываемая в ходе филогенеза, на действие агентов, действительно или символически сигнализирующих об опасности нарушения его целостности, считает Л. Леви.

Спортивные соревнования являются выраженной стрессовой ситуацией, и в первую очередь это связано с тем, какие в данных соревнованиях задачи поставлены перед спортсменом и какими он располагает в настоящее время возможностями для их реализации. При этом особое значение имеет не просто объективная трудность решаемой задачи, а прежде всего вероятностная оценка спортсменом возможности ее выполнения. Соответственно основной причиной возникновения стресса в соревновательной деятельности является субъективное ощущение несоответствия задач, стоящих перед спортсменом, и его возможностей.

Соответственно стресс, в данном случае, является продуктом сознания спортсмена, его образа мыслей и оценки собственных возможностей, уровня тренированности, обученности и готовности к саморегуляции своего поведения в экстремальных условиях соревнования. Это позволяет считать его психическим стрессом, в отличие от реакций организма непосредственно на нагрузку и сразу после её окончания, которые могут быть обозначены как физиологический стресс.

Таким образом, психический стресс – это состояние чрезмерной психической напряженности и дезорганизации поведения, развивающееся под воздействием или реальной угрозы, или реально действующих экстремальных стресс-факторов спортивной деятельности.

Психический (соревновательный) стресс, возникающий у спортсменов в связи с участием в спортивных соревнованиях – это сложное психофизиологическое состояние личности, определяемое несколькими системами условий различного иерархического уровня. Особенности и сила действия этого стресса на деятельность спортсмена обусловлены соотношением и взаимоотношением различных его индивидуальных свойств:

социально-психологических, личностных, психологических, психо-динамических, физиологических, т. е. всей системой их взаимосвязей [3].

Независимо от того, какие чувства и эмоции вызывает стрессор – усталость, боль, страх, гнев или др. – реакция будет похожей: усиливается деятельность эндокринной системы, гормональная активность резко повышается, происходит выброс стероидных гормонов, что в свою очередь приводит к изменениям во многих функциональных системах: учащается пульс и темп дыхания, повышается артериальное давление и тонус мышц, появляется тремор, ухудшается кинестетическая чувствительность, движения становятся менее координированными и менее экономичными [8]. Кроме того, ухудшается «интеллектуальный» контроль над поведением, затрудняется распределение и переключение внимания, снижа-

ется критичность оценки своих действий, возможны неадекватные решения.

К факторам стресса спортивной деятельности относят:

1. Спортивную борьбу, носящую соревновательный характер, направленный на завоевание рекорда или победы над соперником;

2. Максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время спортивной борьбы, без чего нельзя добиться победы;

3. Длительный, систематический, упорный тренировочный процесс, вносящий серьезные коррективы в режим жизни спортсмена.

Обобщая выводы многих исследователей, занимающихся изучением проблемы соревновательного стресса, стрессоры спортивной деятельности можно классифицировать по-разному (рис.).



Рис. Классификация стресс-факторов спортивной деятельности  
Fig. Classification of stress-factors of competition activity

К стресс-факторам кратковременного действия относят [1; 14]:

– страх (при выполнении упражнения, в котором ранее была получена травма; при встрече с явным фаворитом; при неблагоприятном прогнозе и т. д.);

– неприятные физические ощущения (боль, усталость и т. д.);

– темп и скорость (необоснованно завышенные ставки на рекордный результат, информационная перегрузка, необходимость предельной силы и быстроты движений и т. д.);

– неудачи (ошибка в технике движения, неудачный старт и т. д.).

Стрессоры с длительным действием:

– риск и опасность, присутствующие при выполнении соревновательных действий (мото и автоспорт, прыжки с трамплина и т. д.);

– длительная нагрузка, порождающая усталость (продолжительное выполнение упражнений на фоне нарастающего физического и психического утомления, монотонность условий и т. д.);

– борьба (соревновательная деятельность, необходимость оперативного изменения стиля деятельности и т. д.);

– изоляция (невозможность контактов во время соревнования, несоответствие командным требованиям т. д.) [1; 14].

Препятствия – объективные условия внешней среды и деятельности, мешающие достижению цели в процессе решения двигательной задачи. К ним могут относиться и материальные преграды (вес штанги, длина дистанции, встречный ветер и т. д.), вызывающие при выполнении упражнений противодействие физических сил, и сбивающие факторы (случайная неудача, чрезмерная стиму-

ляция спортсмена, пристрастное судейство и т. д.), создающие угрозу личности спортсмена в успешном выполнении двигательных действий и своей безопасности.

Трудности – своеобразные внутренние помехи, возникающие на почве относительного несоответствия энергетических и (или) информационных ресурсов спортсмена (собственно физиологических и психологических) требованиям выполнения упражнений. Могут быть деятельностными и личностными.

Деятельностные трудности создаются в состоянии операционной напряженности при преодолении сопротивления физических сил, действующих непосредственно на тело и организм спортсмена, и имеют две основные разновидности: физические, противодействующие выполнению упражнений продолжительное время, с нужной интенсивностью и скоростью (мало силы, не хватает выносливости, надо быстрее) и технические, мешающие правильному согласованию движений во времени и пространстве (не знаю, плохо представляю, не чувствую, не умею).

Личностные трудности возникают в ситуациях преобладания эмоциональной напряженности, борьбы мотивов. Они осложняют движения спортсменов опосредован, через ухудшение его психического состояния, и могут быть угнетающими или возбуждающими. Угнетающие трудности понижают побудительную силу мотивов (устал, страшно, не уверен); возбуждающие – уменьшают эффективность когнитивных процессов (очень волнуясь, тороплюсь, злюсь) [14].

Известно, что более успешны в состоянии соревновательного стресса спортсмены, имеющие большой опыт и квалификацию. Очевидно, это объясняется тем, что в процессе многочисленных официальных соревнований, отборочных стартов, «прикидок» и т.п. они адаптируются к воздействию определенных стресс-факторов и осваивают приемы саморегуляции, необходимые в стрессогенных ситуациях. Было установлено, что воздействие стрессоров (раздражающих факторов) малой интенсивности повышает адаптацию к тем же стрессорам большой интенсивности. На основе этой закономерности были разработаны методики антистрессовой психологической подготовки: стресс-прививочная терапия Д. Мейхенбаума [7].

С целью преодоления стресса в спортивной практике применяются:

– психологическое сопровождение спортсмена (спортивной команды), т. е. деятельность психолога, направленная на совершенствование или актуализацию психических свойств, процессов и состояний для повышения эффективности

тренировочного процесса, подготовки к соревнованиям и выступлениям в них;

– психологическая помощь спортсмену по решению проблем и трудностей, характерных для разных этапов спортивной карьеры: на этапе начальной спортивной специализации – несоответствие реального тренировочного процесса с представлениями юных спортсменов о нем и о выбранном виде спорта; на этапе углубленной тренировки – работа «на результат», связанная с выраженным ростом тренировочных нагрузок; на этапе высших достижений – переход из юношеского спорта во взрослый, спорт становится главным делом жизни; на этапе перехода в профессионалы – самостоятельная забота о поддержании своей спортивной формы; на этапе завершения спортивной карьеры (самый психологически сложный этап) – спортивные результаты долго не растут или начинают снижаться [4];

– консультирование спортсмена, тренера (организация доверительного диалога со спортсменами и тренером, направление анализа стрессовой ситуации, предложение вариантов, показ последствий того или иного выбора, а также помощь спортсмену в поиске «внутренней опоры» для самостоятельного преодоления трудностей, также консультация тренеров по волнующим их проблемам в психологической подготовке спортсменов)

– лекции и занятия, направленные на повышение психологической грамотности и компетентности спортсмена и тренера.

Психологическое сопровождение спортсменов по преодолению стресса реализуется в двух направлениях:

– всю работу по оказанию помощи спортсмену делает психолог, согласовывая с тренером цели работы и организационные вопросы (с какими спортсменами работать в первую очередь, время занятий и др.);

– психолого-педагогические воздействия реализует тренер по диагностической информации и рекомендациям психолога.

Многие тренеры эффективно общаются со спортсменами и успешно решают возникающие проблемы. Однако следует учитывать, что возможности тренера по оказанию психологической помощи ограничены, он не может в полном объеме оценить результаты психологической диагностики, провести тренинги улучшения взаимодействия, занятия психотехническими играми и др. Практика работы спортивных психологов показывает, что наиболее эффективным является психологическое сопровождение по преодолению стрессовых состояний, при котором одновременно психолог и сам работает со спортсменами, и дает необходимые рекомендации тренеру.



Психологическое сопровождение спортсменов по преодолению стресса состоит из мероприятий психодиагностики, психопрофилактики и психорегуляции (психокоррекции).

Психодиагностика – это получение информации о психологических особенностях, на основании которой планируются мероприятия профилактики и коррекции.

Психопрофилактика – это создание условий, препятствующих возникновению стрессовых состояний и т. п.

Психорегуляция – психологическое воздействие с целью оптимизации проявлений психических свойств, процессов и состояний. С помощью методов психорегуляции (внушений, убеждений, бесед психотерапевтической направленности, занятий психорегулирующей тренировкой, сеансов релаксации и т. д.) можно изменить мотивацию, повысить стрессоустойчивость, стимулировать проявление смелости, упорства, помочь войти в состояние «боевой готовности», улучшить показатели реакции и скорости восприятия и т. д. [15].

Осуществляя психопрофилактику и психорегуляцию обязательно надо учитывать:

- индивидуальные личностные особенности спортсменов (черты характера, навыки, способности);
- проблемные зоны (недостаточное развитие базовых качеств стрессоустойчивости, негативные установки);
- опыт преодоления стресса в предыдущих соревнованиях;
- цели и задачи, решаемые в конкретных соревнованиях;
- дозирование силы мотива (регулирующая сила мотивов проявляется в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели [11]).

А.Ц. Пуни говорил о том, что каждая спортивная специальность, исходя из своей специфичности и тех условий, в которых протекает соревновательная борьба, имеет особенности, предъявляющие разные требования к психике спортсмена. С учетом этого, все виды спорта можно условно объединить в несколько групп.

К первой группе относятся виды спорта, для которых характерно отсутствие непосредственного соприкосновения между противниками (все виды гимнастики, прыжки в воду, тяжелая атлетика, прыжки и метания в легкой атлетике и т. д.). В качестве основных психологических особенностей соревновательной борьбы в данном случае выделяют состояние публичного одиночества и

полное акцентирование сознания на исполнении определенных двигательных действий.

Ко второй группе относятся виды спорта, которые характеризуются непосредственным соприкосновением противников (спортивные единоборства, спортивные игры и т. д.), вследствие чего основной психологической особенностью соревновательной борьбы является реализация заранее составленного, с учетом особенностей каждого противника, тактического плана ведения соревновательной деятельности. Это требует высоко развитой ориентирующей функции сознания и взаимосвязанных психических процессов и качеств личности (наблюдательности, оперативного мышления, творческого воображения, инициативности, самостоятельности и т. д.).

К третьей группе относятся виды спорта с одновременным вступлением нескольких спортсменов в борьбу, которая ведется на параллельных курсах (бег и ходьба в легкой атлетике, плавание, велосипедный спорт, гребной спорт и т. д.). Победу одерживает тот, кто определенное пространство преодолет за более короткое время, чем противник.

Соответственно, наряду с общими положениями, касающимися воспитания волевых черт характера, повышения самооценки, развития креативных способностей и взаимосвязи межполушарной координации, применения эффективных способов психической саморегуляции по преодолению стрессов (аутогенной тренировки И.Г. Шульца [5], эмоционально-волевой тренировки А.Т. Филатова [9], активной нервно-мышечной релаксации (восстановления) Э. Джекобса [5], психомышечной тренировки А.В. Алексеева [5]), в каждой из вышеуказанных групп видов спорта должна осуществляться разная по направленности и содержанию психологическая работа. Так для гимнастов важно:

- владеть умением быстро преодолевать неудачи (использовать неудачу как способ разобраться в том, что действительно произошло) и оставаться наедине со своими мыслями, действовать самостоятельно (научиться думать о том, что выполняется в настоящее время;
- не фокусировать свое внимание на болельщиках, соперниках, судьях);
- научиться контролировать зрение и слух, т. е. наблюдать только то, что не вызывает раздражения и возбуждения;
- твердо верить в победу (использовать воображение для достижения поставленной цели);
- соревноваться без напряжения (выполнять свои действия автоматически, уверенно) [3].

В командных видах спорта применяют беседы с игроками; внушенный отдых; аутотренинг. Обучают самовнушению, самоубеждению, самоприказам. Целенаправленно работают над формированием спортивной мотивации, уверенности в своих возможностях, в том числе путем «формирования внутренних опор», основанных на создании у спортсмена уверенности в способности к принятию правильного решения и его последовательной реализации. Практикуют такие приемы как «снятие запрета на ошибку» (перед игрой с относительно несильным соперником рекомендуется намеренно рисковать, чтобы подавить его волю к сопротивлению), «деактуализация соперника» (подчеркивается преимущество спортсмена перед соперником в эффективной тактической деятельности), «десенсибилизация» (проводится с участием профессионального психолога — спортсмену предлагается вспомнить случаи, когда его план игры натолкнулся на более эффективный план соперника, какое неблагоприятное состояние при этом возникло, затем этот опыт прорабатывается с помощью специальных психологических приемов)

Работа с представителями всех видов легкой атлетики предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;
- получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;
- разработка подробной программы проведения предстоящих состязаний;
- организация преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;
- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;
- стимуляция правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Заключение. Таким образом, применение различных средств, методов и приемов психоло-

гической подготовки, основанных на учете индивидуальных психосоматических и личностных особенностей спортсменов, специфики их соревновательной деятельности и преобладающих стресс-факторов внутренней и внешней природы, способствует формированию необходимых свойств личности, отвечающих за успешное преодоление стресса в спортивной соревновательной деятельности. И от того, насколько своевременно и грамотно будет организована психологическая помощь спортсмену, зависят его спортивное долголетие, физическое и психическое благополучие, успешность, удовлетворенность собой и спортивными результатами, уверенность в себе и своих силах в спорте и вне его.

#### Список литературы

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. М.: Перре; СПб.: Речь, 2004.
2. Вайнштейн, И.К. Эмоциональные структуры мозга и сердца. М., 1989.
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Феникс, 2001.
4. Ильин Е.П. Психология спорта: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2012.
5. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии. М.: Издательство «МедиаЛабПроект», 2008.
6. Ольшаникова А.Е. О некоторых физиологических коррелятах эмоциональных состояний // Проблемы дифференциальной психофизиологии: сб. научн. ст. М.: Просвещение, 1969.
7. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсина, А. Ауэрбаха. СПб., 2006.
8. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Волков Д.Н. и др.; под ред. А.Е. Ловягиной. М.: Издательство Юрайт, 2016.
9. Рожнова В.Е., Табачникова С.И., Филатова А.Т. Система специализированной психогигиенической, психопрофилактической и психотерапевтической помощи работникам в условиях современного промышленного производства // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. М.: Медицина, 1985.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.
11. Федоскина Е.М. Методы психологической реабилитации спортсменов, находящихся в состоянии перенапряжения // Рудиковские чтения: матер. VI Международной научной конференции психологов физической культуры и спорта. М., 2010.
12. Фролов М.Ф. Психофизиологический стресс и качество деятельности человека-оператора // Психическая напряженность в трудовой деятельности: сб. научн. ст. М., 1993.
13. Фурдуй Ф.И. Физиологические механизмы стресса и адаптации при остром действии стресс-факторов. Кишинев: Изд-во Штиинца, 1986.

14. Шагиев Р.М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности: дис. ... канд. псих. наук. Ярославль, 2009.

15. Гусак В. В. Аутогенне тренування та його вплив на процеси відновлення спортсменів // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / М.С. Солопчук (відп. ред.) та ін. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2015. Випуск 8. 424 с. С. 122–127.

16. Dohrenwend Bruce P. The Social Psychological Nature of stress: A Framework for Causal Inquiry. Journal Abnormal Social Psychology, 1966, vol. 62.

17. Dörner P. Self-reflection and problemsolving. In: Human and artificial intelligence. – Berlin, 1978.

18. Parsons P. A. Behavior, stress and variability. Behavior Genetics, 1988, vol. 18.

### References

1. Ababkov V.A., Perry M. Adaptation to stress. Basic theory, diagnostics, therapy. Moscow: Perret; SPb.: Rech, 2004.

2. Weinstein I.K. The emotional structures of the brain and the heart. Moscow, 1989.

3. Vyatkin B.A. Mental stress in sports management. Moscow: Phoenix, 2001.

4. Ilyin E.P. Sports Psychology: a Textbook St. Petersburg: Peter, 2012.

5. Kurashvili V.A. Psychological preparation of athletes. Innovative technologies. Moscow: «MediaLab-Proekt» Publishing House, 2008.

6. Olshannikova A.E. Some physiological correlates of emotional states // Problems of differential psychophysiology: Sat. scien. art. Moscow: Education, 1969.

7. Psychological Encyclopedia / Ed. R. Corsini, A. Auerbach. St. Petersburg, 2006.

8. Psychology of physical culture and sports. Tutorial and workshop for academic Bachelor / Lovyagin A.E., Ilina N.L., Volkov D.N. and etc.; ed. A.E. Lovyagin. Moscow: Yurayt Publishing, 2016.

9. Rozhnova V.E. Tabachnikova S.I., Filatova A.T. Specialized psychohygienic system psychoprophylactic and psychological care to employees under the conditions of modern industrial production // Manual therapy / Ed. V.E. Rozhnova. Moscow: Medicine, 1985.

10. Selye H. Stress without distress. Moscow: Progress, 1979.

11. Fedoskina E.M. Methods of psychological rehabilitation of over-stressed athletes // Rudikovskie chteniya: mater. the VI International scientific. conf. psychologists of physical culture and sports. Moscow, 2010.

12. Frolov M.F. Psychophysiological stress and quality of the human-operator activity // Mental stress in the workplace: Sat. scien. art. Moscow, 1993

13. Furdui F.I. The physiological mechanisms of stress and adaptation action in acute stressors. Kishinev: Shtiintsa Publisher, 1986.

14. Shagiev R.M. Structural and functional characteristics of the stress in the sports activity: Dis. ... cand. Psych. Sciences. Yaroslavl, 2009.

15. Gusak V.V. Autogenous training and its influence on the processes of rehabilitation of athletes // Bulletin of Kamyanets-Podilsky National University named after I. Ogiyenko. Physical training, sports and health of the person / M.S. Solopchuk (chief editor) et al. Kamyanets-Podilsky: National university of the Kamyanets-Podilsky name of I. Ogiyenko, 2015. Release 8. 424 p.

16. Dohrenwend Bruce P. The Social Psychological Nature of stress: A Framework for Causal Inquiry. Journal Abnormal Social Psychology, 1966, vol. 62.

17. Dörner P. Self-reflection and problemsolving. In: Human and artificial intelligence. – Berlin, 1978.

18. Parsons P. A. Behavior, stress and variability. Behavior Genetics, 1988. vol. 18.

### Данные авторов:

**Абрамова Валентина Владимировна**, заведующий НИЛ «Спортивные технологии» факультета физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент

**Иванькова Юлия Андреевна**, преподаватель кафедры педагогики и психологии спорта, аспирант

### About the authors:

**Abramova Valentina Vladimirovna**, Head of Research Laboratory "Sports Technologies," Faculty of Physical Education and Sports, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor

**Ivan'kova Juliya Andreevna**, Lecturer, Department of Pedagogy and Psychology of Sports, Postgraduate Student