

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ К ФОРМИРОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТЕ

Омарова Адель Маратовна

магистрант, Университет ТУРАН, РК, г. Алматы

Васько Татьяна Павловна

научный руководитель, PhD, Университет ТУРАН, РК, г. Алматы

«Стресс – неспецифическая реакция организма на любое
предъявляемое к нему требование»

Г.Селье.

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. Само слово «соревнования» уже несет в себе сильную психическую нагрузку и соответственно, финальный результат во многом будет зависеть от профессиональных качеств спортсмена, от его морально-волевой и психологической подготовленности.

Формирование стрессоустойчивости и профилактика выгорания в основе своей направлена на развитие силы мышления, которая находится на стыке профессиональной подготовки, психологической подготовки спортсмена и развития у него эмоционального интеллекта (рисунок 1).



Рисунок 1. Основные компоненты развития силы мышления у спортсмена

Примечание: составлено автором.

С каждым соревнованием напряжение нарастает у всех спортсменов, но побеждают те, кто спокойно может работать в условиях высокого физического и эмоционального накала.

Таким образом, стресс представляет собой совокупность адаптационно-защитных реакций организма человека на воздействия, инициирующие физическую или психическую травму. Если человек оказывается в сильном стрессовом состоянии, которое длится продолжительное время, то происходит перегруз его адаптационных возможностей, что приводит к различным «поломкам» в организме. В психологии спорта высших достижений поведения изменения в эмоционально-волевой сфере напрямую связаны с результатами выступлений спортсмена, при этом зона уверенности будет зависеть от результатов на каждом соревновании, накопительный эффект приводит к изменению пороговых значений уверенности и боевой готовности спортсмена:

- по верхнему показателю судят о максимальном количестве побед, после которых возникает страх проиграть;

- по нижнему показателю определяется максимум проигрышей, после которых спортсмен приобретает стойкую неуверенность в своих силах (рисунок 2).



Рисунок 2. Уровень психологической готовности к спортивным **Состязаниям в большом спорте [4]**

Спортивная психология успеха направлена на то, чтобы помочь спортсмену по максимуму расширить зону уверенности, опираясь на его индивидуально-психологические особенности спортсмена. Для саморегуляции спортсмена из психологических техник хороший эффект дает обучение спортсменов методам и инструментам аутогенной тренировки. Аутогенная

тренировка представляет собой такой метод саморегуляции психического состояния, который позволяет посредством использования самовнушений привести в спокойное состояние мысли, эмоции [5].

Проведенные авторами исследования на спортсменах подтверждают высокую значимость психолого-педагогической работы и применения аутогенных тренировок как метода психической саморегуляции, способствующей формированию стрессоустойчивости спортсменов в период подготовки к соревнованиям. К примеру, по результатам теста на стрессоустойчивость (Н.В. Киршева, Н.В.Рябчикова) наблюдаются значимые различия между контрольной и экспериментальной группой (рисунок 3).

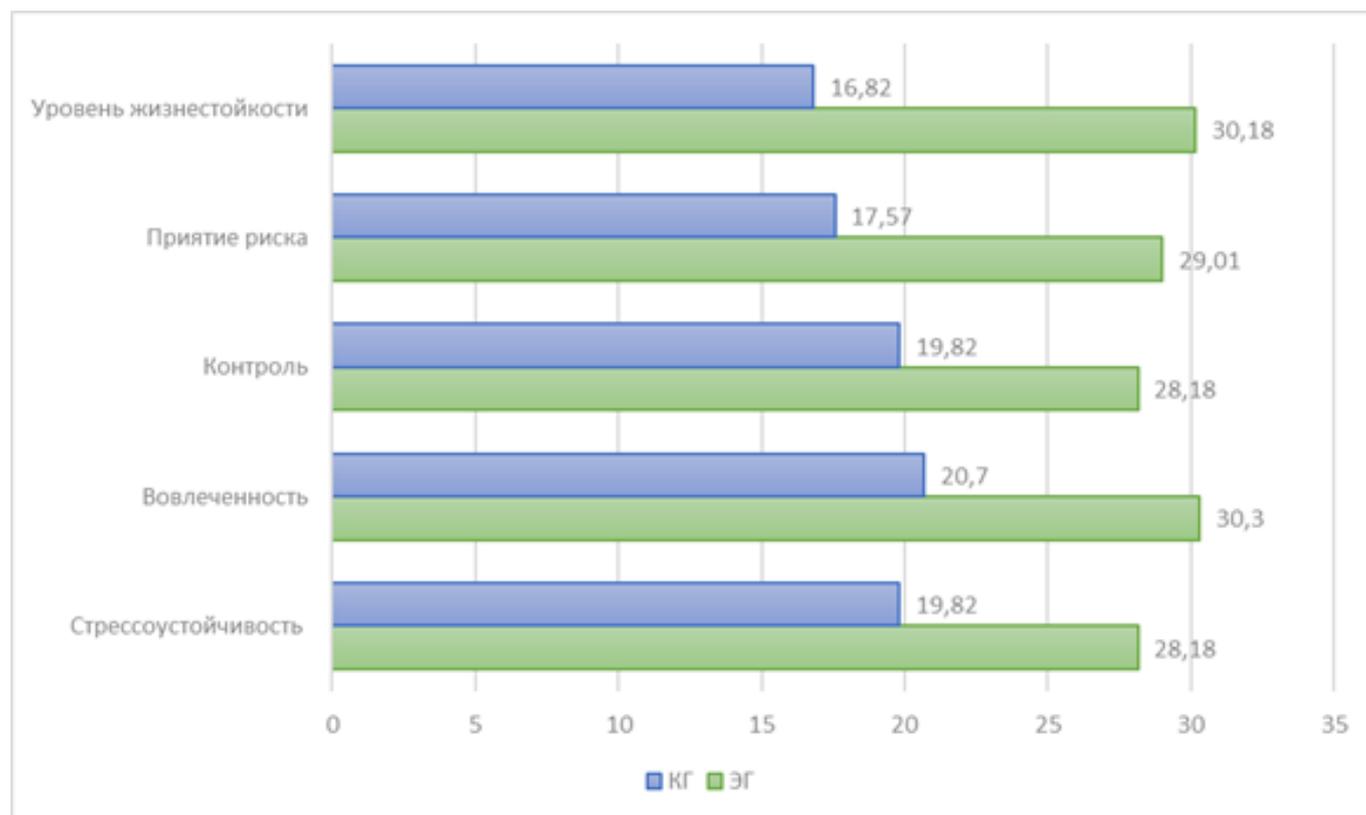


Рисунок 3. Различия в показателях стрессоустойчивости и жизнестойкости после аутогенной тренировки

Еще один тест, предложенный авторами, позволил определить влияние аутогенной тренировки на повышение уровня стрессоустойчивости и взаимозависимость стрессоустойчивости с мотивами и способами достижения целей на основе опросника «Цель-Средство-Результат» (по А.А. Карманову). В данном теста были выявлены внешние и внутренние факторы стресса, присущие спортсменам, и оценен уровень стрессоустойчивости спортсмена в зависимости от индивидуальной мотивации и способов достижения целей [6]. На рисунке 4 показаны различия между контрольной и экспериментальной группой, участвовавшей в эксперименте.

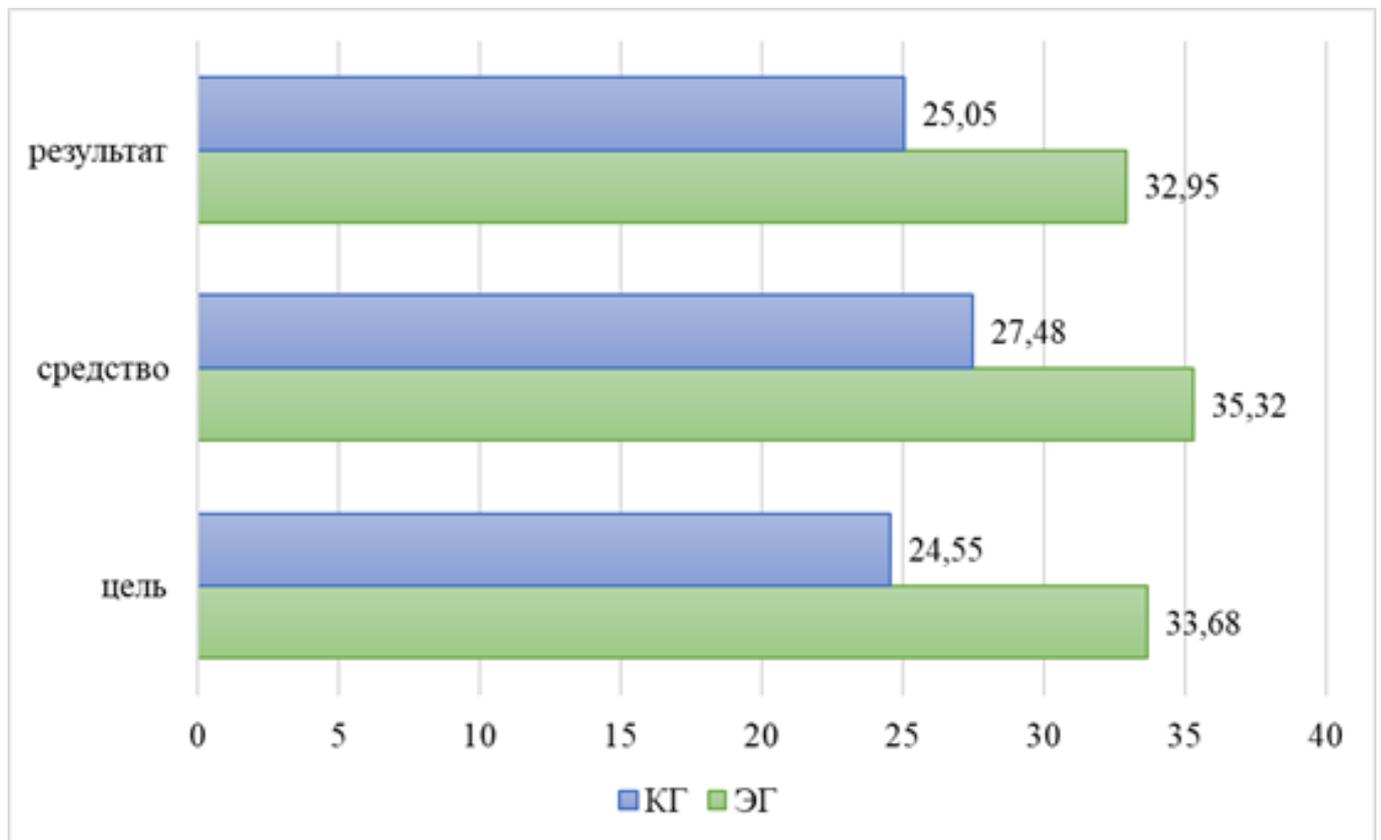


Рисунок 4. Значимые различия в структуре спортивной деятельности между контрольной и экспериментальной группами после аутогенной тренировки

В настоящее время все чаще говорят о психологической стороне спортивной деятельности. При комплексной психолого-педагогической работе и при применении аутогенных тренировок для развития/совершенствования навыков психической саморегуляции, спортсмен может натренировать способность продуктивно мыслить и как следствие управлять позитивно своим мышлением, особенно в стрессовых ситуациях.

Спортивная психология активно развивается и расширяется, и одновременно с этим все большее значение начинает играть психологическое состояние спортсмена.

Обобщая накопленный научно-практический опыт в сфере психологии спорта, современные подходы к формированию стрессоустойчивости в спорте и проведенные авторами исследования на профессиональных спортсменах привели к следующим выводам:

- 1/ В профессиональном спорте, результаты зависят от способности спортсмена выявлять («распаковывать») свои профессиональные и личностные резервы, и стрессоустойчивость здесь выступает как интегративная личностная характеристика.
- 2/ Применение научно-обоснованных подходов в профессиональной карьере поможет спортсмену и тренерскому составу комплексно и системно к применению методов спортивной психологии в тренировочном процессе для повышения результативности и стрессоустойчивости спортсмена.
- 3/ Аутогенные тренировки и психолого-педагогическое сопровождение спортсменов способствуют снятию эмоционально-нервного напряжения, снижению чувства неудобства и беспокойства, приводят в порядок обмен веществ в организме и оказывают влияние на нормализацию состояния основных физиологических функций организма. Под влиянием аутогенных тренировок поднимается настроение, нормализуется сон, улучшается уровень деятельности отдельных систем организма и свободное управление ими, возрастает активность человека, повышается уверенность в собственные силы и возможности.

4/ По своему назначению аутогенная тренировка является активным методом психотерапии, психопрофилактики и психогигиены. По воздействию на психофизиологические процессы аутогенная тренировка в разы повышает возможность саморегуляции исходно произвольных функций организма. В профессиональном спорте результаты во многом зависят от способности спортсмена управлять собой в условиях повышенного стресса, поскольку плотный соревновательный график и результаты каждого старта предъявляют жесткие требования к психике спортсмена и влияют в первую очередь на стрессоустойчивость и способность удерживать высокий боевой настрой вне зависимости от результатов прошедших стартов, причем на зону уверенности и боевой готовности влияют не только неудачные выступления, но и в стресс-зоне находятся и победные результаты спортсмена, которые от старта до старта сложно, практически нереально удерживать на чемпионском уровне.

Список литературы:

1. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., доц. Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. -- Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. - 142 с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - СПб.: Питер, 2009. - 336 с.
3. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль: ЯрГУ, 2013. — 120 с.
4. Прохоров А.О. Психология состояний. - М.: Владос, 2011. - 174 с.
5. Аутогенная тренировка. Справочное пособие для врачей. Лобзин В.С. Решетников М.М. Ленинград Медицина 1986.- 280 с.
6. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учебн.пособие /М.: Советский спорт, 2007. - 114 с.