

*Дворак В.Н.*

**Повышение стрессоустойчивости спортсменов в условиях  
соревновательной деятельности**

*«Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины»,  
Гомель, Беларусь*

Стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих субъекту переносить стресс – значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки) без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [1, с. 131]. Рассматривая спортивную деятельность как разновидность профессиональной, необходимо учитывать тот факт, что стресс-факторы сдерживают оптимальность функционирования систем организма и, как следствие, могут негативно сказываться на ее итоговой результативности [2].

Стрессоустойчивость спортсменов напрямую зависит от организации микросоциального взаимодействия. При конфликтных ситуациях в спортивной сфере, затруднениях в построении взаимодействия нарушения психического состояния у спортсменов отмечались значительно чаще, чем при эффективном социальном взаимодействии. Также со стрессоустойчивостью напрямую связан анализ факторов окружения. Но не только это определяет уровень стрессоустойчивости и эмоциональной напряжённости. Необходимо также принимать во внимание особенности индивидуальных личностных качеств самого атлета, а также его близкого окружения.

В современной психологии спорта изучение возможностей повышения стрессоустойчивости спортсменов является одной из основных проблем. Ключевое значение в этом направлении имеет разработка вопросов, связанных с разработкой эффективных технологий, позволяющих преодолевать экстремальные физические и психологические нагрузки в условиях соревнований, что обеспечит улучшение результативности соревновательной деятельности.

Разработанная нами технология повышения стрессоустойчивости спортсменов, занимающихся вольной борьбой, состоит из следующих этапов: ориентировочно-мотивационного, диагностического, процессуально-развивающего, оценочного и рефлексивного. Подробнее остановимся на каждом этапе.

На ориентировочно-мотивационном этапе со спортсменами проводились лекции-беседы. В ходе их реализации была подробно рассмотрена проблема преодоления стресс-факторов в спорте и раскрыто значение стрессоустойчивости для повышения эффективности спортивной деятельности, формировалась установка на освоение современных способов саморегуляции.

На диагностическом этапе осуществлялась исходная диагностика борцов с целью выявления спортсменов с низким уровнем стрессоустойчивости. Использовались следующие психодиагностические методики: тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона, методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера), опросник «Шкала самооценки предстартовой тревоги» (разработан Ч.Д. Спил-бергером, адаптирован Ю.Л. Ханиным), методика «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков и Е.В. Эйдман). Выбор этих диагностических

обусловлен тем, что они относятся к числу наиболее известных и давно применяемых в экспериментальной и прикладной психологии.

Процессуально-развивающий этап – основной этап программы. На данном этапе проводились коррекционные занятия со спортсменами с низким уровнем стрессоустойчивости. В качестве базовых психотехник были выбраны методики психической саморегуляции с учетом гендерных, возрастных особенностей и уровня спортивной квалификации атлетов.

Приведем примерную структуру занятия. Его вводная часть состояла из приветствия и разминки, которые были направлены на формирование работоспособности и снятие напряжения. Важная задача данного этапа состояла в создании такой групповой атмосферы и состояния каждого участника группы, которые позволили бы перейти к содержательной части работы. Смысловая нагрузка данной части занятия обусловлена необходимостью установления контакта в начале любого взаимодействия, общения. Поэтому, в начале занятий проводились упражнения, которые позволяли создать определенный уровень открытости, раскрепощения, эмоциональной свободы в группе, которые бы позволили успешно работать, продвигаться вперед в содержательном плане.

В основной части занятия использовались комплексы упражнений на повышение устойчивости к экстремальным условиям спортивной деятельности, концентрации внимания, а также уменьшение эмоционального напряжения и оптимизация эмоционального состояния спортсменов. Общеизвестно, что изучение себя и других, способность управлять своим внутренним состоянием – основа успеха в спортивной деятельности. Однако культура управления психическими функциями требует постоянного усилия воли, самоорганизации и самомобилизации. Сосредоточение внимания на физиологических и психических процессах в организме позволяет яснее ощутить свое тело, состояние отдельных его частей, их напряженность или расслабленность, степень внутреннего комфорта, работу внутренних органов, мышечной системы.

Для достижения основной цели при обучении методам психической саморегуляции необходимо научиться активно изменять ритм дыхания и перераспределять мышечный тонус, изучить приемы специального самовнушения. Для спортсмена очень важно уметь пользоваться полученными навыками. Решение этих задач обеспечивает достижение наиболее оптимального состояния и функционирования нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, дает возможность управлять своим эмоциональным состоянием, подавлять вспышки и раздражение, произвольно создавать ощущения отдыха и спокойствия и мобилизовать себя.

В заключительной части занятия проводилась его рефлексия. Оценивалось – была ли решена главная задача при развитии стрессоустойчивости заключающаяся в том, чтобы увеличить волевые усилия спортсмена в

преодолении негативных эмоциональных состояний. Другими словами, воспитание волевой саморегуляции собственного эмоционального состояния.

На третьем – оценочном этапе технологии проверялась эффективность проведенных занятий. Эффективность оценивалась по результатам итогового обследования и сравнения полученных данных с итогами констатирующего этапа. Применялись те же психодиагностические методики. Статистическая обработка данных проводилась с помощью G-критерия знаков.

На рефлексивном этапе технологии участники обсуждали с психологом и тренером эффективность всей программы. Каждый из участников высказывался о том, помогли ли ему проведенные занятия в развитии стрессоустойчивости, а также, какое влияние программа оказала на его спортивную деятельность. Тренер выражал свое мнение относительно наличия либо отсутствия изменений в уровне стрессоустойчивости спортсменов.

На основании анализа результатов исследования установлено, что разработанная и апробированная в процессе исследования программа развития стрессоустойчивости с комплексным использованием методов саморегуляции, способствует развитию стрессоустойчивости спортсменов. Показатель стрессоустойчивости увеличился на 4,3 балла. Статистическая оценка значимости произошедших позитивных изменений, осуществленная с помощью G-критерия знаков, показывает, что различия между показателями стрессоустойчивости до и после программы статистически значимы ( $p < 0,01$ ). По результатам оценки волевой саморегуляции в конце исследования значение показателя увеличилось на 3,4 балла. Применение G-критерия знаков свидетельствует о достоверном повышении уровня волевой саморегуляции спортсменов. По тесту предстартовой тревоги наблюдается снижение уровня тревоги после завершения исследования на 2,4 балла.

Таким образом, разработанная программа развития стрессо-устойчивости может эффективно применяться в системе психологической подготовки спортсменов и использоваться как в работе спортивных психологов со спортсменами, имеющими низкий уровень стрессоустойчивости.

#### **Литература:**

1. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 1. – С. 122 – 133.

2. Марищук, В.Л. Стресс и некоторые возможности его преодоления в спортивной деятельности / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук // Возрастная, педагогическая и коррекционная психология: сб. науч. тр. / под науч. ред. Ю.Н. Карандашева, Т.В. Сенько. – Минск, 2003. – 238 с.