

УДК 796.015.864:159.9

А. А. Саюн,

филологический факультет,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Е. И. Смирнова

Устойчивость спортсменов к соревновательному стрессу

В статье анализируются результаты диагностики устойчивости спортсменов (борцов классического стиля) к соревновательному стрессу, предлагаются способы ее целенаправленного развития в тренировочном процессе.

Ключевые слова: соревновательный стресс, устойчивость к соревновательному стрессу, стрессоры.

Отрицательное влияние стресса на соревновательную деятельность спортсмена сегодня научно доказано. Действительно, чтобы на соревнованиях спортсмен мог в полной мере показать свои физические качества и тактические приемы, реализовать весь свой потенциал, ему необходимо не только отрабатывать технику в процессе спортивной подготовки, но и уметь контролировать свое эмоциональное состояние.

Анализ научных исследований и существующей практики показывает, что на этапе высшего спортивного мастерства со спортсменами работают специалисты, целенаправленно занимающиеся психологической подготовкой. На более ранних этапах подготовки этой проблеме не уделяется должного внимания. Устойчивость к соревновательному стрессу приобретает преимущественно с опытом участия в различных соревнованиях.

Цель нашего исследования — определить уровень устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу, предложить способы ее развития в тренировочном процессе на этапе спортивной специализации.

В. В. Абрамова, Ю. А. Иванькова соревновательный стресс определяют как «состояние чрезмерной психической напряженности и дезорганизации поведения, развивающееся под воздействием или реальной угрозы, или реально действующих экстремальных стресс-факторов спортивной деятельности» [1, с. 71].

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет отметить, что авторы выделяют различные внешние факторы, возможные психологические барьеры, индивидуально-психологические характеристики спортсменов, которые могут снижать устойчивость к соревновательному стрессу. Они подчеркивают необходимость специальной

психологической подготовки на всех этапах спортивного совершенствования, поскольку «появление неблагоприятных предстартовых состояний в юном возрасте может приводить к формированию стереотипов неадекватного поведения спортсменов на соревнованиях и упрочению возникновения неблагоприятных предстартовых состояний в будущем» [2, с. 153].

Нами проведено исследование устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу, в котором приняли участие 30 борцов греко-римского стиля патриотического борцовского клуба «Святобор» на базе Павлоградской гимназии им. В. М. Тытаря. Это юноши 8–15 лет, занимающиеся борьбой от 3 до 6 лет. У всех есть опыт выступления на соревнованиях.

Для проведения диагностики использовалась методика определения устойчивости к соревновательному стрессу В. Э. Мильмана [3].

Анкетирование показало, что у юных спортсменов низкая устойчивость к соревновательному стрессу практически по всем показателям.

Самые низкие результаты получены по показателю «соревновательная эмоциональная устойчивость» (–4,32). Это означает, что у занимающихся перед соревнованиями или во время выступления отмечается нестабильный эмоциональный фон. Внешние события вызывают сильные эмоциональные реакции, которые иногда приводят к нерациональной трате энергии, «перегоранию», преждевременному утомлению.

Немного выше результаты по показателю «спортивная саморегуляция» (–2,47). Это означает, что спортсмен не может дать оценку сильным и слабым сторонам соперника, выработать определенную тактику, мысленно смоделировать сложные ситуации соревновательной борьбы и продумать ход спортивного поединка.

Также отрицательные значения демонстрируют испытуемые по показателю «спортивная мотивация» ($-1,05$). Спортсмены с низким уровнем мотивации недооценивают себя, не стремятся подняться выше достигнутого уровня, неохотно берутся за решение сложных задач, боятся неудач.

Средний уровень достигнут борцами по критерию «стабильность, помехоустойчивость» (2,18). Это означает, что утомление или иные неблагоприятные факторы могут отражаться на технике движений и снижать качественные результаты спортивной борьбы.

Результаты исследования показывают, что наиболее чувствительны спортсмены к стрессорам, связанным с внешней неопределенностью. Это говорит об отсутствии уверенности в правильности собственной оценки условий спортивной борьбы, неумении предугадать ее развитие, предвидеть возможные внешние помехи, объективно оценить уровень подготовки соперников и т. д.

Мы поинтересовались у спортсменов, довольны ли они результатами своих выступлений. Ответы «да, но могло быть и лучше» и «не очень» дали 69 % опрошиваемых. Свои лучшие результаты, по мнению 39 % спортсменов, они показывали на тренировках, 44 % — на небольших соревнованиях и лишь 17 % — на крупных соревнованиях. На наш взгляд, это, с одной стороны, свидетельствует о достаточно адекватной самооценке; с другой стороны, говорит о недостаточной готовности спортсменов показывать наилучшие результаты в условиях соревнований.

Для настройки перед выходом на старт большинство спортсменов используют разминку. Некоторые респонденты ответили, что стараются успокоиться, снять напряжение. Не делают ничего 27 % опрошиваемых.

Таким образом, полученные результаты подтверждают наше предположение о низком уровне устойчивости спортсменов к соревновательному

стрессу и необходимости целенаправленно развивать это качество в тренировочном процессе.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил обобщить способы развития устойчивости к соревновательному стрессу, которые можно рекомендовать тренерам в работе со спортсменами. Они направлены на:

- актуализацию мотивов участия в соревнованиях, формирование активного стремления к победе и адекватного отношения к поражению (беседы, встречи со знаменитыми спортсменами, анализ конкретных примеров из жизни ведущих спортсменов и т. п.);

- моделирование на тренировках условий соревновательной деятельности (контрольные тренировки, товарищеские встречи, психофизические упражнения, психотехнические упражнения);

- регуляцию психических состояний (психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка, аутогенная тренировка, восстановительные мероприятия — массаж, сауна, плавание и др.);

- обучение самоконтролю, саморегуляции, помехоустойчивости к сбивающим факторам (использование различных стрессоров на тренировочных занятиях, коррекция тренировочной нагрузки перед соревнованиями, постановка реально достижимых целей на конкретное соревнование, информирование о соперниках, обсуждение результатов выступления);

- применение способов изменения целеполагания, приема «рационализации» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастики чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т. д.).

Комплексное проведение таких мероприятий позволит повысить психологическую устойчивость спортсменов к соревновательному стрессу.

1. *Абрамова В. В., Ивановка Ю. А.* Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности // Научный результат. Педагогика и психология образования. — 2016. — № 4 (10). — С. 70–76.

2. *Бабушкин Г. Д., Бабушкин Е. Г.* Коррекция предсоревновательной психологической подготовленности юных спортсменов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 1 (12). — С. 153–169.

3. *Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие по спецкурсу для пед. ин-тов по спец. «Физвоспитание» / В. Л. Маришук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова.* — М. : Просвещение, 1984. — 191 с.