ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.Н. Вавилонский, О.В. Прокопов, А.А. Железнов
Витебск, УО «ВГУ им П.М. Машерова»

Для каждого спортсмена существует свой уровень психологической устойчивости и "психологический барьер". В связи с этим нами были исследованы ситуации, когда одни спортсмены вели себя адекватно в условиях соревновательной деятельности, а другие, в зависимости от влияния взаимосвязанных внутренних и внешних факторов, "показывали существенные отклонения от нормы" в сложившейся ситуации. Практическая основа в системе психологической подготовки включает следующие факторы: системное введение дополнительных трудностей и их обязательная реализация в соответствии с тренировочной программой; использование соревновательного метода, регулярное участие в соревнованиях и выполнение соревновательных установок; постоянное и последовательное усиление функций самовоспитания [1, 2].

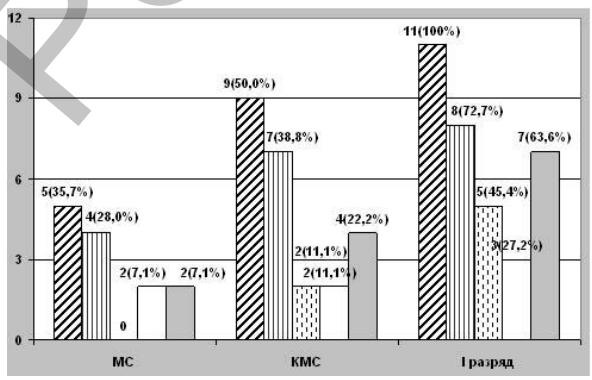
Психологическая оценка спортсмена складывается из составляющих его поведения в каждой конкретной ситуации, где необходимо проявление морально-волевых качеств [3]. В связи с этим целью данного исследования было пределение основных факторов психологической подготовленности спортсменов и их влияние на соревновательную деятельность.

Задачи исследования заключались в выявлении стрессовых психических состояний спортсменов в соревновательном периоде и обоснованность влияния ситуационной тревожности на результативность соревновательной деятельности спортсменов.

Материал и методы. В процессе исследования проводилось психологическое наблюдение за спортсменами в период соревновательной деятельности.

Всего было обследовано 43 спортсмена в возрасте от 16 до 21 года, имеющие спортивную квалификацию: МС – 14 (32,5%) человек, КМС – 18 (41,8%) человек, 1 разряда – 11 (25,6%) человек.

Результаты и их обсуждение. Как видно из представленных данных, повышенный уровень реактивной тревожности у МС – 5 спортсменов, что составляет 35,7%, у КМС – 9 (50,0%) спортсменов, у спортсменов 1 разряда – 11 (100%). Снижение уровня концентрации внимания: МС – у 4 (28,6%) спортсмена, КМС – 2 (11,1%) спортсмена,1 разряд – 8 (72,7%). Чувство паники испытывало 2 (11,1%) КМС, 5 (45,4%) спортсменов 1 разряда, у МС – не зафиксировано. Головокружение: МС – 1 (7,1%) спортсмен, КМС – 2 (11,1%) спортсмена, 1 разряд – 3 (27,2%) спортсмена. Чувство утомляемости: МС – 1 (7,1%) спортсмен, КМС - 4 (22,2%) спортсмена, 1 разряд – 7 (63,6%) спортсменов.



- повышенный уровень реактивной тревожности;
- снижение уровня концентрации внимания;
- чувство паники;
- головокружение;
- чувство утомления

Репозиторий ВГУ

Для качественного определения потенциальных возможностей спортсмена необходимо кроме физиологических компонентов психического стресса учитывать профиль черт личности, в особенности ее интеллектуальный уровень и ранее приобретенные навыки на основе личного опыта.

Таким образом, стрессовые ситуации оказывают негативное влияние на результат выступления спортсмена. Для нивелирования воздействия стресса на спортивную деятельность рекомендуется использовать следующие рекомендации:

- "восприятие сложившейся ситуации" (изменение восприятия ситуации, показание максимума того, на что способен спортсмен и концентрации на соревновании, а не на решающем значении успеха или неудачи).
- "роль внешнего внимания" (управление внешним окружением, убеждая, что необходимо контролировать свои эмоции и осознавать негативное влияние этих эмоций на спортсмена).
- "решающее действие" (сосредоточение исключительно на стоящей перед спортсменом задаче, "отключение" от внешнего влияния).
- "управление когнитивным стрессом" (уменьшение или полное устранение негативных образов и мыслей, которые вызывают высокий уровень физиологической активности и провоцируют появление стресса).

Таким образом, исследуя влияние стресса на соревновательную деятельность, было определено, что:

- Уровень стрессоустойчивости выше у спортсменов высокой квалификации, имеющие более высокий уровень психологической подготовки. Спортсмен, отличающийся значительной психологической стабильностью, может выдержать сильный стресс в течение продолжительного времени.
- Знание индивидуальных особенностей спортсменов со стороны выносливости и подверженности психическому стрессу имеет немаловажное значение в деле индивидуализации процесса подготовки к стартам в ответственных соревнованиях.
- Эффективное преодоление стресса обеспечивается за счет разумного использования имеющихся ресурсов личности и оценивается по показателям эффективности затрат энергии и ресурсов, достижения цели противодействия стрессу и восстановления функционального состояния, личного развития в виде повышения способности, самооценки [4].

Список литературы

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФиС, 1990. – 320 с.
2. Гиссен Л.Д., Мирошников М.П., Мухина С.И. Психический стресс в спорте. – М., 1980. – 340 с.
3. Мунтян В.С. Оптимизация результативности соревновательной деятельности спортсменов на основе повышения уровня их психологической устойчивости. – ХГУ "Народная украинская академия". 2010.
4. Соколова Н.И., Мельникова Е.А. Влияние стресса на соревновательную деятельность спортсменов – Центр спортивной медицины, г.Донецк 2007.

Репозиторий ВГУ