

Намазов А.К.¹, Оленникова М.В.¹, Таболина А.В.¹, Намазов К.А.¹, Стороженко И.И.²**СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС И ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ**¹ ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 195251 Политехническая улица 29, Санкт-Петербург, Россия² ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия**Аннотация.** Проблема стресса в настоящее время является одной из актуальнейших в спортивной психологии. Поэтому «ценность» спортсмена в значительной мере определяется его толерантностью к стрессу.

Цель работы заключается в выделении конкретных путей преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности. Индивидуально-психологические особенности спортсменов зависят от особенности содержания конкретного вида спорта, от специфики соревновательной деятельности, существующие в любом виде спорта. С целью преодоления стресса в спортивной практике применяется психологическое сопровождение спортсмена, 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.

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

Таким образом, применение различных средств, методов и приемов психологической 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.

Ключевые слова: стресс, стресс-фактор, психологическая устойчивость, спортсмен, индивидуальные особенности.Namazov A.K.¹, Olennikova M.V.¹, Tabolina A.V.¹, Namazov K.A.¹, Storogenko I.I.²**COMPETITIVE STRESS AND INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTSMEN**¹ Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Polytechnicheskaya 29, 195251, Saint Petersburg, Russia² S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia**Abstract.** The problem of stress is currently one of the most relevant in sports psychology. Therefore, the "value" of the athlete is largely determined by his tolerance to stress. The purpose of the work is to identify specific ways of overcoming stress by athletes in competitive sports activities.

The individual psychological characteristics of athletes depend on the specific content of a particular sport, on the specifics of competitive activities that exist in any sport. In order to overcome stress in sports practice, psychological support is used for the athlete, i.e., the activity of a psychologist aimed at improving or updating mental properties, processes and conditions to increase the effectiveness of the training process, prepare for competitions and performances in them.

The psychological support of athletes to overcome stress consists of measures of psychodiagnostics, psychoprophylaxis and psychoregulation. Thus, the use of various means, methods and techniques of psychological preparation, based on the individual psychosomatic and personality characteristics of athletes, the specifics of their competitive activity and the prevailing stress factors of internal and external nature, contributes to the formation of the necessary personality traits responsible for successfully overcoming stress in sports competitive activity.

Keywords: stress, stress factor, psychological stability, sportsman, individual characteristics.**Введение.** 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.**Основная часть.** 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. Особенности и сила действия соревновательного 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. 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.

Кроме того, ухудшается «интеллектуальный» контроль над поведением, затрудняется распределение и переключение внимания, снижается критичность оценки своих действий, возможны неадекватные решения.

Кроме того, необходимо отметить, что личность характеризуется некоторой целостностью, определяющейся интегрирующей функцией мотивов, эмоций и воли. Мотивы и эмоции побуждают спортсмена к демонстрации конкретных черт характера, тогда как воля реализует деятельность при помощи данных черт характера.

В стрессовых, экстремальных ситуациях обнаруживается установка спортсмена либо на достижение успеха, либо на избегание неудач. Спортсмены, характеризующиеся установкой на достижение успеха, нередко рискуют в критических ситуациях спортивного поединка.

Тогда как спортсмены с установкой на избегание неудачи ведут себя более осторожно, устанавливают перед собой посильные цели, реже осмеливаются на рискованные действия.

Физиологическое ядро у каждого человека расцвечено многими индивидуальными психологическими особенностями.

Именно эти нюансы различают людей, имеющих один и тот же физиологический механизм в нервной деятельности.

Поэтому в процессе изучения личности можно рассматривать необозримое множество параметров и признаков личности, многие из которых могут оказаться в данном исследовании несущественными. Для спортсменов различных видов спорта характерны как общие черты личности, так и существуют специфические требования к психологическим особенностям личности спортсмена. Квалифицированных спортсменов характеризует самодисциплина, высокая волевая регуляция, инициативность, стремление к лидерству, активность в достижении поставленных целей, несмотря на трудности и препятствия. Личностные трудности возникают в ситуациях преобладания эмоциональной напряженности, борьбы мотивов.

Они осложняют движения спортсменов опосредовано, 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 волнуюсь, тороплюсь, злюсь).

Известно, что более успешны в состоянии соревновательного стресса спортсмены, имеющие большой опыт и квалификацию.

Очевидно, это объясняется тем, что в процессе многочисленных официальных соревнований, оборочных стартов, «прикидок» и т.п. они адаптируются к воздействию определенных стресс-факторов и осваивают приемы саморегуляции, необходимые в стрессогенных ситуациях.

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
- консультирование спортсмена, тренера
- 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.

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

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) [1].

Заключение

Таким образом, применение различных средств, методов и приемов психологической 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 источников

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. М.: Перре; СПб.: Речь, 2004.
2. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессустойчивость человека. ФГБОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия. СПб, 1999. 202 с.
3. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
4. Болотин А.Э. и др. Болотин А.Э. Сильчук А.М., Сильчук С.М. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
5. Борисов Д.Н. и др. Структура и динамика заболеваемости военнослужащих ВС РФ в 2004-2013 гг. Medline.ru. 2015. Т. 16. № 3. С. 587-595.
6. Борисов Д.Н., Лемешкин Р.Н., Хилько В.О. Контроль за состоянием здоровья военнослужащих в ходе проведения лечебно-эвакуационного обеспечения войск (сил) с использованием современных средств информатизации / Военная мысль. 2017. № 4. С. 47-55.
7. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Феникс, 2014.
8. Григорьев В.И. и др. Теория и методика физической культуры: учебник. 463 с.
9. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
10. Гублер Е.В., Генкин А.А. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
11. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
12. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Том Часть 1 MS Excel. 185 с.
13. Ильин Е.П. Психология спорта: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2018.
14. Каминский Л.С. Статистическая обработка лабораторных и клинических данных: применение статистики в научной и практической работе врача. Ленинград, 1964. (2-е издание). 252 с.
15. Корольков А.А., Петленко В.П. философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
16. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физической культуры. Москва, 1951. 532 с.
17. Курамшин Ю.Ф. и др. Теория и методика физической культуры. Учебник / Москва, 2003. 463 с.
18. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии. М.: Издательство «МедиаЛабПроект», 2018.
19. Маклаков А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих. автореферат дисс... СПб, 1996. 37 с.
20. Намазов А.К., Оленникова М.В. Психологическая устойчивость в спорте // XI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2016, с. 426-429
21. Намазов А.К., Оленникова М.В., Боякова Е.Н., Намазов К.А. Копинг-стратегии психической надежности у борцов с разным опытом соревновательной деятельности // Перспективные направления научных исследований в области физической культуры и спорта (теория и практика) Сборник статей Итоговой науч.-практ. конф. за 2018 г., посвященной 65-ой годовщине образования Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в ВС РФ., с. 56-62ю
22. Новиков В.С. и др. Физиология экстремальных состояний. СПб, 1998. 196 с.
23. Павленко А.В., Намазов А.К., Оленникова М.В., Намазов К.А. Копинг-стратегии индивидуального стиля соревновательной деятельности у единоборцев с разным опытом соревновательной деятельности // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» № 5(171), с. 446-449
24. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
25. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина А.Е., Ильина Н.А., Волков Д.Н. и др.; под ред. А.Е. Ловягиной. М.: Издательство Юрайт, 2016.
26. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
27. Серговецев А.А. и др. Современная функциональная диагностика и искусственный интеллект // Воен.-мед. журн. 2020. Т. 341. № 2. С. 40-45.
28. Сивашенко П.П. Основные показатели состояния здоровья военнослужащих-женщин в 2008-2013 гг. Вестник Рос. Воен.-мед. акад. 2015. № 3 (51). С. 166-172.
29. Сильчук А.М., Сильчук С.М., Рябчук В.В. Факторы, определяющие необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в ВС РФ. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 273-276.
30. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
31. Сушильников С.И. и др. Профессионально важные качества и профессиональные компетенции слушателей ординатуры, обучающихся по дисциплине "медицина чрезвычайных ситуаций" // Военно-медицинский журнал. 2017. Т. 338. № 12. С. 18-29.
32. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
33. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
34. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч. –практ. конф. 2019. С. 70-72.
35. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
36. Юнкеров В.И. и др. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований. СПб, 2005. 292 с.
37. Намазов А.К., Евсеев В.В., Кушелев С.А. Актуальные проблемы адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе // сб. науч. тр., 2018, с. 297-299.
38. Намазов А.К., Корягина Я.К., Кушелев С.А., Евсеев В.В., Шарнин Н.П. Проблема адаптации студентов-первокурсников в вузе // XII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2017, с. 398-403 .
39. Намазов А.К. Газиева И.С. Массовый спорт за рубежом // XI «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения» 2016, с. 433-437.
40. Намазов А.К. Роль физического воспитания в профессиональной подготовке студентов // Сборник научных трудов конференции, 2015, с. 143-148.
41. Намазов А.К., Газиева И.С. Развитие массового спорта, физического воспитания и здорового образа жизни в России // «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2014, с. 433-437.
42. Намазов А.К., Сущенко В.П. Методические основы технологии подготовки дзюдоистов на предсоревновательном этапе // «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2012, с. 258-259.