

И.А. Ермаков

ФОРМЫ СПОРТИВНОГО СТРЕССА

Профессиональная деятельность спортсмена – область достижений человеческих возможностей, характеризующаяся высоким уровнем требований к психике и физиологии человека. В связи с необходимостью систематической адаптации к регулярному повышению спортивных нагрузок, ростом результатов и спортивного мастерства, высокой конкуренцией спортсмены испытывают нагрузки, с высокой стрессогенностью, они должны преодолевать широкий спектр влияющих на них стресс-факторов как внутренней, так и внешней природы. Поэтому у исследователей и практиков сохраняется устойчивый интерес к свойствам личности, которые обеспечивают эффективное противодействие стрессорам в спорте, к предпосылкам стрессоустойчивости, ее взаимосвязи с результативностью выступлений спортсменов в соревнованиях.

Структуру стрессоустойчивости спортсмена образуют следующие блоки, относящиеся к разным уровням интегральной индивидуальности [2]:

– психодинамические свойства (активность, ригидность, эмоциональная возбудимость, темп реакций), волевые качества (выдержка, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль, инициативность, самостоятельность, ответственность, энергичность);

– особенности саморегуляции поведения (общий уровень саморегуляции поведения, планирование, моделирование, оценка результатов, гибкость);

– мотивация (мотивация стремления к успеху).

Признаками стресса до соревнований являются снижение концентрации внимания, появление бессонницы перед выступлением, снижение порогов реакции, вследствие чего повышается раздражительность, развивается нетерпимость, усиливается суетливость, невозможность усидеть на одном месте и др.

Признаки стресса в процессе выступления: появляются ошибки в восприятии, снижается концентрация внимания, неожиданно появляются грубые нарушения правил, снижается порог реакции – появляется раздражительность, нарушается координация движений, возникает чувство усталости в ногах («ноги тяжелые»), спортсмен легко сдается, сбой дыхания и сухость во рту, появляется тенденция уходить от борьбы, спортсмен не сотрудничает с другими игроками в случае командного выступления.

Специфика протекания спортивного стресса хорошо описана в книге Ю.В. Щербатых «Психология стресса и методы коррекции» [3]. Спортивный стресс напоминает учебный стресс, в котором хронические нагрузки

межсессионного периода перемежаются с экстремальными эмоциональными переживаниями во время экзаменов. Подобным образом у спортсменов можно выделить стрессы тренировочного периода и стрессы, вызванные соревнованиями. Первая группа стрессов может быть вызвана чрезмерными тренировочными нагрузками, травмами, плохими отношениями с тренером или товарищами по команде, неадекватными или чрезмерными ожиданиями будущих спортивных результатов и т.д.

Вторая группа стрессов может быть спровоцирована собственными неудачными выступлениями на соревнованиях или удачными выступлениями соперников, конфликтами с судьями или тренерами, чрезмерным перенапряжением, травмами и т.д. Во второй группе причин стресса ведущую роль играет экстремальное физическое и эмоциональное напряжение, а в первой группе – больше когнитивно-эмоциональные факторы. В то же время и в соревновательный период информационный аспект стресса нельзя сбрасывать со счетов. Ситуация спортивных соревнований является стрессовой потому, что происходит значительное расхождение между поставленными перед спортсменами задачами и возможностями для их реализации, которые имеются у спортсмена. При этом не только объективная трудность задачи, а вероятностная оценка спортсменом ее достижения является главной причиной психического напряжения. Чем меньше уверен спортсмен в точности своего прогноза, тем выше стресс. Исследование содержания катехоламинов у теннисистов и пловцов показало, что во время тренировки содержание катехоламинов в организме статистически не превышало обычный уровень гормонов данной группы, в то время как на соревнованиях содержание норадреналина было существенно выше нормы. При этом наиболее успешно выступали те спортсмены, у которых соотношение норадреналина к адреналину было большим. [2]

Спортивные психологи приходят к выводу, что организм спортсмена может адаптироваться к физическим нагрузкам во время соревнований, а к эмоциональным нагрузкам во время состязаний – нет.

Существуют разнообразные виды классификаций спортивных стрессов. Согласно одной из них все стрессы можно разделить на группу с кратковременным действием и группу с длительным действием на организм [1].

К первой группе относят следующие стрессоры: вызывающие страх (исполнение упражнения, в котором ранее была получена травма, встреча с явным фаворитом и т.д.), вызывающие неприятные физиологические ощущения (боль, усталость, плохие метеорологические условия и т.д.), темпа и скорости (необоснованно завышенные установки на рекордный результат), отвлечения внимания (тактические маневры противника, опасения за здоровье, семейные и бытовые трудности и т.д.), неудач (неудачный старт, ошибка в технике движения, «неудачный противник» и т.д.).

Ко второй группе (длительного действия) относят стрессоры, связанные: с риском и опасностью (альпинизм, прыжки с трамплина, хоккей, мотоспорт), с длительной нагрузкой (продолжительное выполнение упражнений на фоне физического и психического утомления), с борьбой (длительные соревнования), с изоляцией (отрыв от дома и семьи во время соревнований).

Различают три формы соревновательного стресса: предстартовую лихорадку, стартовую апатию и боевую готовность.

Первая форма спортивного стресса выражается в чрезмерном перевозбуждении нервной системы, неоправданно повышенном тоне мышц и трудностях в поддержании ясности тактического мышления. При этом вегетативный баланс организма сдвинут в сторону преобладания тонуса симпатической нервной системы. Вторая форма отмечается при длительном ожидании соревнований и на спортивном жаргоне обозначается как «перегорание» спортсмена. Она сопровождается ваготонией – преобладанием тонуса парасимпатической нервной системы и субъективно проявляется в виде пониженной мотивации и общей слабости.

Наиболее оптимальной формой считается третья форма – боевая готовность, которая позволяет достичь наилучших спортивных результатов и по своей сути является вариантом эустресса. Для этого психического состояния характерны высокая мотивация деятельности, напряженное ожидание старта, умеренное эмоциональное напряжение, трезвая уверенность в своих силах, способность к сознательной саморегуляции поведения, мыслей и чувств, хорошая концентрация внимания на предстоящей деятельности. [3]

Библиографический список

1. Устинов, И.Ю. Основные факторы риска угрожающие безопасности здоровья человека / И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – ВГИФК, 2017. – С. 422-426.

2. Шагиев, М.Р. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. псих. наук / М.Р. Шагиев. – Ярославль, 2009. – 24 с.

3. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.