

**Кочнева Елена Михайловна**

канд. психол. наук, доцент

**Буянов Кирилл Вадимович**

студент

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный  
педагогический университет им. К. Минина»  
г. Нижний Новгород, Нижегородская область

## **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ**

***Аннотация:** в статье проведён теоретический анализ феноменологии стресса, рассмотрены разные подходы к изучению данного явления в работах отечественных и зарубежных авторов, описаны современные исследования стрессоустойчивости в исследованиях отечественных ученых.*

***Ключевые слова:** стресс, дистресс, эвстресс, стресс факторы, стрессоустойчивость спортсменов.*

Сегодня, когда в мире сильно возросла общая напряженность, когда в спорте, несмотря на все заявления ответственных лиц о том, что спорт вне политики, наблюдаются самые разные конфликтные ситуации, обусловленные именно политическими явлениями, происходящими в современном обществе, проблему формирования стрессоустойчивости у спортсменов профессионалом можно считать весьма актуальной.

Актуальность данной проблемы связана еще и с тем, что спортивная деятельность предполагает достижение спортсменами высоких результатов при регулярных нагрузках и высокой конкуренции. Это сопряжено с воздействием на них разного рода стрессогенов, внутреннего и внешнего рода. В связи с этим развитие стрессоустойчивости у спортсменов выступает ресурсом их результативности и противодействием стрессорам в спорте.

Изучением феноменологии стресса занимались многие отечественные и зарубежные ученые (В.А. Бодров, Б.А. Вяткин, Ю.М. Губачев, Л.А. Китаев-Смык, Л.В. Куликов, В.Р. Малкин, Р.С. Лазарус, В.Н. Платонов, Г. Селье, и др.). В работах данных авторов проанализированы вопросы, связанные с проблемой стресса, в частности, рассмотрены его механизмы, формы, стадии, виды, половые и гендерные особенности, возможные стресс-факторы, а также его роль и значение в жизни человека.

Известны работы, в которых изучался профессиональный стресс, который требует от человека больших внутренних резервов для выполнения трудовой деятельности в особых условиях (В.А. Бодров, О. Веденяпина, А.С. Жаданюк, Т. Кокс, В.В. Крыжко, А.В. Леонова, К. Маккей, В.Г. Сердюк, Д. Сивилл и др.).

К настоящему времени в психологии спорта изучены: а) спортивная карьера как феномен (Н.Л. Ильина, Н.Б. Стамбулова, А.Д. Черемных и др.); б) спортивная деятельность и факторы, влияющие на уровень спортивных достижений (Г.Д. Горбунов, Е.П. Ильин, В.Л. Марищук, А.В. Родионов, В.К. Сафонов и др.); в) социально-психологическая адаптация спортсменов высокой квалификации (С.И. Константинова); г) структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности (Р.М. Шагиев) [7].

Стрессоустойчивость как феномен изучался у: *педагогов* (А.А. Баранов, С.Ю. Визитова, Н.Е. Водопьянова, А.А. Деркач, Л.В. Карапетян, Е.С. Романова и др.); *студентов* (А.А. Андреева, О.В. Лозгачева, М.Л. Хуторная и др.); *сотрудников МВД* (В.А. Богаевский, В.А. Казначеев, М.М. Калашникова, А.М. Небольсин и др.); *операторов и работников экстремального профиля* (В.А. Бодров, А.К. Боковиков, Е.М. Кузнецова, А.А. Обознов, Н.Н. Смирнова и др.); *персонала организации* (В.А. Банников) [7].

Особую актуальность, рассматриваемая нами проблема, приобретает для спортсменов профессионалов, чья деятельность характеризуется высоким уровнем неопределенности, крайне стрессогенна и требует осознанного разрешения

ими внутриличностных конфликтов, которые выступая в качестве стресс-фактора, негативно сказываются на их профессионально-спортивной результативности.

Следует сказать, что стрессоустойчивость в спортивной деятельности практически не изученное явление. Среди научных работ по данной тематике известны работы *Р.М. Шагиева*, в которой изучались структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости спортсменов, *А.Л. Рудакова*, в которой рассматривали саногенную рефлексию как фактор стрессоустойчивости спортсменов, *И.Е. Мельниковой*, в которой исследовались онтогенетические и индивидуально-типологические аспекты мобилизации адаптационного ресурса у детей-спортсменов [7].

Р.М. Шагиев в исследовании структурно-функциональных характеристик стрессоустойчивости спортсменов верифицировал гипотезу о том, что базовыми компонентами стрессоустойчивости спортсменов являются: волевые качества (выдержка, самоконтроль, инициативность, ответственность, целеустремленность, настойчивость); особенности саморегуляции (оценка результатов, планирование, общий уровень саморегуляции поведения); мотивация достижения (стремление к успеху); психодинамические свойства (активность, ригидность, эмоциональная возбудимость, темп реакций) и ситуативная тревожность [6].

На основе структурно-функционального подхода Р.М. Шагиев обозначил характеристики разных уровней стрессоустойчивости спортсменов; на основе системного подхода он решил проблему целостности стрессоустойчивости, представив ее как динамическую систему психики спортсменов, состоящую из функциональных блоков. Выделенная структура позволила исследовать проблему эффективности и результативности спортсменов на этапе соревновательного отрезка деятельности.

Р.М. Шагиев выделил и охарактеризовал функциональные связи исходя из показателей результативности (успешность/неуспешность), что свидетельствовало, по его мнению, о «проблемных зонах и недостаточном развитии стрессоустойчивости.

В экстремальных условиях соревнований поиск вариантов развития стрессоустойчивости у спортсменов – это одна из актуальных задач психологической науки на современном этапе развития спортивной профессиональной деятельности.

Стрессоустойчивость Р.М. Шагиевым рассматривается как системное качество, которое проявляется в характере связей психодинамических и личностных характеристик интегральной индивидуальности.

Спортивная деятельность относится к особому рода профессиональной деятельности и характеризуется большой эмоциогенностью, наличием соревновательного эффекта, склонностью к риску. По мнению Е.П. Ильина [18; 19] на выраженность предсоревновательного состояния влияют: значимость соревнований, наличие конкуренции, условия организации, присутствие фанатов, индивидуальные психологические особенности спортсмена, психологический климат команды и т. д.

Л. Фрестер выделил конкретные *стресс-факторы*, наиболее часто, по мнению спортсменов, встречающиеся в условиях соревнования. Среди них обозначены следующие стресс-факторы: неудача на старте; предшествующие плохие тренировки и низкие соревновательные результаты; конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье; плохое самочувствие в отношении физического состояния; необъективное судейство; отсрочка старта, начала соревнования; положение фаворита перед соревнованием; упреки тренера, товарищей во время выступления; чрезмерная напряженность на старте; повышенное волнение, плохой сон за день или несколько дней до соревнования; плохое оснащение соревнований; предшествующая неудача на соревнованиях; значительное превосходство соперника; неожиданно высокие результаты соперника; незнакомый соперник, отсутствие сведений о нем; завышенные требования тренера; длительный переезд к месту соревнования; постоянно преследующая мысль о необходимости успешно выполнять поставленные задачи; зрительные, акустические и тактильные помехи; предшествующее поражение от предстоящего противника; негативные реакции зрителей [4, с. 218–219].

В отечественных публикациях (Л.Н. Акимова, Б.А. Вяткин) выделены такие стресс-факторы, как хроническая травматизация; накопление огромной общей усталости от постоянной борьбы, постоянных соревновательных стрессов; несоблюдение спортивными педагогами принципа оптимизации тренировочного процесса [1; 2].

Однако следует заметить, что стресс не всегда связан с отрицательными переживаниями и имеет негативную окраску. Хотя долгое время считалось, что стресс всегда отрицателен, что его вызывают только лишь негативные факторы. Исследования последнего десятилетия показали, что механизм стресса может прийти в действие не только под влиянием вредоносных факторов. Поэтому в современной формулировке стресс определяется как неспецифическая реакция организма на любое воздействие, оказываемое на него [5].

В зависимости от характера влияния на организм стресс подразделяют на *дистресс* (действующий отрицательно) и *эвстресс* (действующий положительно).

Таким образом, можно констатировать, что: а) стресс в работах ученых (Л.Н. Акимова, Б.А. Вяткин, Е.П. Ильин, М.П. Мирошниченко, С.И. Мухина, В.Л. Марищук, Н.И. Соколова и др.) понимается как целостное интегральное состояние личности, возникающее в трудной ситуации и связанное с высокоактивным отношением к выполняемой деятельности, которое характеризуется сознательной ответственностью человека и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями (которые возможны вне стресса); б) неспецифические вегетативные и эмоциональные изменения выражаются как в положительных, так и отрицательных сдвигах в деятельности, динамика которых обусловлена свойствами общего типа нервной системы и темперамента, а также характера функциональной взаимосвязи между свойствами последнего; в) состояние психического стресса, возникающее у спортсменов в связи с участием в спортивных соревнованиях, – это сложное психофизиологическое состояние личности, определяемое несколькими системами условий различного иерархического уровня; г) характер и степень влияния стресса на деятельность

спортсмена обусловлены взаимоотношением различных его индивидуальных свойств: социально-психологических, личностных, психологических, психодинамических, физиологических, т. е. всей системой их взаимосвязей.

### ***Список литературы***

1. Акимова М.К. Психологическая диагностика: Учебник для вузов / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб.: Питер, 2003. – 652 с.
2. Вяткин Б.А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях / Б.А. Вяткин // Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей / Сост. Ю.Л. Ханин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://goo.gl/znUkpZ>
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
4. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса / Перевод с англ. А. Лука, И. Хорола. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.
6. Шагиев Р.М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности: Дис. ... канд. психол. наук, 19.00.03. – Ярославль, 2009 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lib.ua-ru.net/disser/ru.html>
7. Электронная библиотека диссертационных работ по психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lib.ua-ru.net/disser/ru.html>