

Малинаускас Ромуальдас Казимерович

д-р пед. наук, профессор, профессор

Цукановас Антанас Алексеевич

магистрант

Литовский университет спорта

г. Каунас, Литовская Республика

DOI 10.21661/r-486087

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССА СПОРТСМЕНОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

***Аннотация:** цель данного исследования состоит в том, чтобы сравнить показатели стресса спортсменов индивидуальных и командных и видов спорта. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария были использованы опросники: шкала предсоревновательного стресса, шкала физиологического стресса и шкала эмоционального стресса. Результаты показали, что спортсмены в индивидуальных видах спорта, по сравнению с командными видами спорта, имеют более высокие показатели по шкале предсоревновательного стресса и по шкале эмоционального стресса.*

***Ключевые слова:** стресс, спорт, командные виды спорта, индивидуальные виды спорта.*

Введение

Число исследований, посвященных особенностям закономерностям и механизмам функционирования психики спортсмена в экстремальных условиях, последствиям психических нагрузок велико, но в них чувствуется большая необходимость, так как до сих пор остаются востребованными знания о различиях показателей стресса у спортсменов индивидуальных и командных и видов спорта. Изучив многие работы, исследования показали, что проблема стрессоустойчивости спортсменов, понимается различными исследователями по-разному ввиду отсутствия единой теории стресса и не может сводиться только к эмоциональной [1]. Результаты исследований [2] подтвердили, что спортсмены

индивидуальных видов спорта более подвержены эмоциональному дискомфорту, так как членство в команде может снижать уровень предсоревновательного стресса.

Цель исследования состоит в поиске ответа на вопрос: имеются ли статистически достоверные различия по показателям стресса спортсменов индивидуальных и командных и видов спорта?

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария были использованы следующие опросники: шкала предсоревновательного стресса [3], шкала физиологического стресса и шкала эмоционального стресса [3]. Шкала предсоревновательного стресса содержит 4 утверждения, которые испытуемый должен оценить по 5-балльной шкале. Ответы оцениваются по пяти оценкам следующим образом: «никогда – 0 баллов», «редко – 1 балл», «иногда – 2 балла», «чаще всего – 3 балла», «очень часто – 4 балла». Суммарные баллы по определенным пунктам шкал являются показателями предсоревновательного стресса. Шкалы физиологического стресса и эмоционального стресса соответственно содержат 20 утверждений и 21 утверждение, которые испытуемый должен оценить по 5-балльной шкале. Ответы оцениваются по пяти оценкам следующим образом: «никогда – 1 балл», «редко – 2 балла», «иногда – 3 балла», «чаще всего – 4 балла», «очень часто – 5 баллов». Суммарные баллы по определенным пунктам шкал являются показателями физиологического и эмоционального стресса.

В нашу выборку мы отобрали 6 групп студентов-спортсменов стационарной формы обучения на I–IV курсах Литовского университета спорта. Выборка студентов-спортсменов, обучающихся по направлению «Спортивная тренировка», включала 114 чел. (56 спортсменов индивидуальных видов спорта и 58 спортсменов командных видов спорта).

Результаты. Применение t-критерия Стьюдента показало, что статистически значимые различия двух исследуемых групп при оценке физиологического стресса не были обнаружены (таблица 1).

Оказалось, что спортсмены командных видов спорта, по сравнению с спортсменами индивидуальных видов спорта, имеют более низкие показатели предсоревновательного стресса ($t(112) = 1,98; p < 0,05$) и демонстрируют более низкие показатели по шкале «Эмоциональный стресс» ($t(101) = 1,97; p < 0,05$).

Обсуждение. Следует отметить, что членство в команде снимает некоторое давление, которое испытывают те спортсмены, которые соревнуются в одиночку. Поэтому спортсмены индивидуальных видов спорта могут быть в большей степени подвержены стрессу, и это не противоречит итогам исследований, проведенных другими учеными [4].

Таблица 1

Показатели стресса спортсменов индивидуальных и командных видов спорта

Показатели стресса	Спортсмены индивидуальных видов спорта, $n_1 = 56$	Спортсмены командных видов спорта, $n_2 = 58$	t и p
Предсоревновательный стресс	$07,97 \pm 1,81$	$07,31 \pm 1,74$	$1,98; p < 0,05$
Физиологический стресс	$28,78 \pm 6,19$	$27,89 \pm 6,33$	$0,76; p > 0,05$
Эмоциональный стресс	$24,96 \pm 5,28$	$23,03 \pm 5,18$	$1,97; p < 0,05$

Заключение

Результаты показали, что спортсмены в индивидуальных видах спорта, по сравнению с командными видами спорта, более подвержены к воздействию предсоревновательных стресс-факторов, так как имеют более высокие показатели стресса по шкале предсоревновательного стресса и по шкале эмоционального стресса.

Список литературы

1. Esfahani N. The comparison of pre-competition anxiety and state anger between female and male volleyball players / N. Esfahani, G.H. Soflu // World Journal of Sport Sciences. – 2010. – Vol. 3. – №4. – P. 237–242.
2. Кузнецов С.А. Особенности мотивации спортсменов командных и индивидуальных видов спорта / С.А. Кузнецов // Социальная психология и общество. – 2013. – №4. – С. 106–113.

3. Stress indicators questionnaire. The Counseling team international. – 2010 [Electronic resource]. – Access mode: www.nbanh.com/files/Stress%20Indicators%20Questionnaire.pdf

4. Hossein, S. Comparative analysis of competitive state anxiety among team sport and individual sport athletes in Iran. / S. Hossein, H. Zahra, R.A.H. Seyed // Physical education of students. – 2016. – №5. – P. 57–61.