

Секция «Психология здоровья и психология спорта»

Стрессоустойчивость спортсменов командных видов спорта

Парфёнов Максим Михайлович

Студент (бакалавр)

Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и

Николая Григорьевича Столетовых, Владимир, Россия

E-mail: bullet_4_my_valentine@mail.ru

Спортивная деятельность ставит трудные задачи перед стрессоустойчивостью и адаптивностью спортсмена. В связи с этим спортивными психологами все большее внимание уделяется проблемам психической регуляции. Различные факторы влияют на устойчивость спортсмена к стрессу.

Задача преодоления стресса подразумевает исследование закономерностей развития и осуществления процессов защиты организма и нервной системы от стресс-факторов, развития и проявления разных стратегий (методов) и стилей поведения в ситуациях стресса, личной детерминации действий преодоления, роли различных ресурсов в формировании способов противодействия стрессу и др.

Одним из качеств личности, обеспечивающим преодоление стресса, является её стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость - это системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять воздействию стресса или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно приспосабливаясь к ним без ущерба для качества выполняемой деятельности и своего здоровья (Водопьянова Н.Е.) [1]. Стрессоустойчивость является интегральным качеством личности, основой удачного социального взаимодействия человека, характеризующееся эмоциональной стабильностью, невысоким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессовым ситуациям, это совокупность личных психологических свойств, выступающих в качестве базисных психологических механизмов преодоления стрессовых состояний [2].

Стрессоустойчивость спортсменов в командных видах спорта непосредственно связана и обуславливается социально-психологическими феноменами, связанными с поведением в команде (Ушаков В. М.) [3]:

1. потребностью поддержания активности в условиях нарастающего утомления;
2. по ходу выполнения упражнения принимать определенные решения и исполнять их для достижения максимально возможных результатов;
3. постоянным выполнением большого объема нагрузки;
4. необходимостью овладения приемами саморегуляции с целью стимуляции рабочей деятельности.

В командных видах спорта фактор окружения (команды) спортсмена более значим, так как ему непрерывно приходится взаимодействовать с устойчивой группой людей. И то, какие взаимодействия складываются с предоставленной группой, во многом определяют степень стрессоустойчивости каждого члена команды.

Объектом исследования является стрессоустойчивость, как комплексное образование личности; а предметом - стрессоустойчивость, спортсменов командных видов спорта.

Цель нашего исследования - это развитие стрессоустойчивости у спортсменов командных видов спорта средствами социально-психологического тренинга.

Социально-психологический тренинг эффективно способствует развитию стрессоустойчивости спортсменов.

Участвуя в командных соревнованиях, спортсмены зачастую попадают в экстремальные, стрессовые ситуации, так как их действия осуществляются в условиях дефицита времени, высокой ответственности, необходимости быстрого принятия решений в непредсказуемо изменяющейся обстановке, риска совершения непоправимых ошибок. Экстраординарные условия деятельности определяют высокую степень значимости психологических факторов: психическое состояние спортсмена, его готовность к деятельности в сложной обстановке, мотивация, социальная и личная значимость спортивного результата, воздействия зрителей, партнеров, соперников, тренера и т.д. [4].

Исходя из этого, можно сказать, что чем выше стрессоустойчивость у спортсменов, тем меньше они будут совершать ошибок и быстрее принимать решения в стрессовых ситуациях.

В планах нашего исследования разработка и практическая реализация тренинговой программы, направленной на повышение стабильности к деструктивному воздействию стресс-факторов спортсменов командных видов спорта, появляющихся в процессе их профессиональной деятельности, а соответственно и развитие более высокого уровня стрессоустойчивости личности.

Источники и литература

- 1) Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса: учеб.пособие. СПб. Изд. «Питер», 2009. — 330 с.
- 2) Дуйнова Т.О. - Особенности стрессоустойчивости спортсменов командных и индивидуальных видов спорта //Ломоносов. М.: МАКС Пресс, 2012.
- 3) <http://www.b17.ru/article/sportpsihologia/>
- 4) Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления //Проблемы психологии и эргономики. Тверь, 2001.-№4.