

Доверие к тренеру как фактор устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу

Абдурасулова Фозила Отабек кизи

Студент (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: abdurasulova06@mail.ru

В XXI веке проблема регуляции стресса остаётся актуальной для различных категорий населения, в том числе для спортсменов. Стресс рассматривается как реакция организма на воздействие, приводящее к нарушению психологического равновесия [3]. В спортивной деятельности особое значение приобретает соревновательный стресс, возникающий в период подготовки и участия в соревнованиях.

Соревновательный стресс определяется как состояние чрезмерного психического напряжения и дезорганизации поведения, непосредственно связанное с соревновательной деятельностью [1]. По мнению Ю.А. Иванькова, к факторам, вызывающим данный вид стресса, относятся стремление спортсмена к победе или установлению рекорда, максимальная мобилизация физических и психологических ресурсов, длительная подготовка с повышенными нагрузками, а также предыдущие неудачи [1]. Р. Фестер отмечает, что сами спортсмены выделяют такие стрессогенные факторы, как ошибки во время выступления, неудачный старт, неудовлетворительные тренировки, необъективное судейство и конфликтные ситуации в команде или с тренером [2].

Основная часть соревновательного стресса формируется в предсоревновательный период и усиливается в зависимости от значимости соревнований и уровня ожиданий. При этом предсоревновательный стресс может оказывать как мобилизующее, так и дезорганизующее влияние на деятельность спортсмена [5].

В исследовании С.А. Хазовой и В.В. Кузнецова, посвящённом изучению динамики совладающего поведения спортсменов-пловцов в пред- и после соревновательный периоды, было выявлено, что более успешные спортсмены как в предсоревновательный, так и в после соревновательный периоды ориентированы на конструктивные стратегии совладания. Они характеризуются направленностью на систематическую подготовку, активное решение возникающих проблем, упорную тренировочную деятельность, а также обращение за профессиональной поддержкой к тренеру и психологу. В случае неудачного выступления в после соревновательный период они сохраняют позитивный настрой, стремятся к анализу опыта и продолжению деятельности.

В свою очередь, менее успешные спортсмены демонстрируют преобладание неконструктивных стратегий совладания, таких как избегание, игнорирование проблемы, самообвинение и надежда на случайный успех. Подобные особенности затрудняют эффективное преодоление стрессовых состояний и снижают уровень их психологической устойчивости [5].

Полученные данные свидетельствуют о том, что ориентация на конструктивные стратегии совладания и обращение за внешней поддержкой являются важными факторами успешного преодоления соревновательного стресса.

С. Жоветт и Л. Давис также отмечают, что для успешных спортсменов характерны такие особенности взаимоотношений с тренером, как социальная поддержка, глубина межличностных связей и эффективное управление конфликтами [6].

В связи с этим особое внимание следует уделить роли тренера в процессе преодоления соревновательного стресса. Результаты исследования проведенного среди гимнасток

образовательного учреждения ГБУ ДО «МГФСО», показывают, что стиль руководства тренера оказывает значительное влияние на психоэмоциональное состояние спортсмена. При авторитарном стиле наблюдается более высокий уровень тревожности и агрессивности по сравнению с демократическим и смешанным стилями [4]. На основе этого можно предположить, что демократичные формы взаимодействия тренера со спортсменом способствуют формированию благоприятного психологического климата, который может характеризоваться большей открытостью спортсмена и его готовностью прислушиваться к рекомендациям тренера. Для улучшения взаимодействия спортсмена и тренера применяются методы, направленные на организацию конструктивного общения и психологическую поддержку, способствующие формированию внутренней опоры спортсмена и выбору эффективных способов преодоления трудностей [1].

Также к числу эффективных методов относятся переключение внимания, снижение субъективной значимости соревнований, использование идеомоторной и аутогенной тренировки, проведение успокаивающей разминки, а также внушающее воздействие тренера [5]. Следует отметить, что внушающее воздействие тренера выступает не только самостоятельным методом регуляции, но и усиливающим действие других. Эффективность применения указанных методов во многом определяется особенностями взаимодействия спортсмена и тренера. В частности, открытость спортсмена, его готовность принимать рекомендации и воспринимать психологическое воздействие со стороны тренера могут рассматриваться как проявления доверительных отношений.

В зарубежных исследованиях доверие определяется как готовность субъекта быть уязвимым по отношению к действиям другого, основанная на ожидании того, что он будет действовать значимым и предсказуемым образом, независимо от возможности контроля [7]. В структуре доверия выделяются такие факторы, как способности, доброжелательность и честность, отражающие восприятие компетентности партнёра по взаимодействию, его позитивной направленности и приверженности определённым принципам [7].

Рассмотренные в научной литературе особенности взаимодействия спортсмена и тренера, а также условия эффективного применения методов регуляции соревновательного стресса указывают на значимость межличностных отношений в процессе его преодоления.

В этой связи можно предположить, что при наличии у тренера характеристик, способствующих формированию доверия, эффективность применения методов регуляции стрессового состояния повышается, поскольку спортсмен в большей степени готов принимать влияние тренера, следовать его рекомендациям и включаться в совместную работу.

Подводя итог, можно сделать вывод, что доверие спортсмена к тренеру может рассматриваться как важный психологический ресурс, от которого во многом зависит эффективность преодоления соревновательного стресса и устойчивость спортсмена в условиях соревновательной деятельности.

Источники и литература

- 1) Абрамова В. В. и Иванькова А.Ю. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности // Педагогика и психология образования №4, 2016, С. 27–33.
- 2) Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. Питер 2005, С.412.
- 3) Куралёва О. О., Лушников В. А. Стресс и депрессия в современном мире // Проблемы педагогики №. 3 (48), 2020, С. 55-56.
- 4) Пушкина Н.С. Роль тренера в формировании личности юной гимнастки // Universum: психология и образование №2(116), 2024, С.15–19.

- 5) Хазова С.А. и Кузнецов В.В. Овладение со стрессом в пред- и послесоревновательный период у успешных и неуспешных спортсменов // Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика №4, 2015, С.133–137.
- 6) Davis L., Appleby R. et al. The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance // Journal of sports sciences №17, 2018, С.1985–1992.
- 7) Mayer R. и Davis J. An integrative model of organizational trust. Academy of Management Review 20(3), 1995, С.709–734.