

Специфика проявления стрессоустойчивости у спортсменов разного уровня мастерства (на примере профессионалов и любителей).

Научный руководитель – Степанова Светлана Олеговна

Степанова Светлана Олеговна

Кандидат наук

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород, Россия

E-mail: svetikol91@mail.ru

Современный спорт характеризуется экстремальными физическими и психологическими нагрузками, где стрессоустойчивость становится ключевым профессиональным качеством [1]. Это комплексное образование, имеющее разное значение для профессионалов и любителей. Для первых оно обеспечивает стабильность результатов в условиях максимальных нагрузок, для вторых служит психогигиеническим ресурсом, поддерживающим мотивацию и здоровье.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена двойственной природой стрессоустойчивости: для профессионалов это инструмент достижения результата [2], для любителей — условие сохранения психологического благополучия и устойчивого интереса к спорту [3]. Цель статьи — сравнительный анализ структуры и проявлений стрессоустойчивости у профессионалов и любителей для разработки дифференцированных подходов к ее развитию.

В исследовании приняли участие 25 спортсменов, из них: 12 – профессионалы, 13 – любители; 7 девушек, 18 юношей, средний возраст – 30,8 лет; представленные виды спорта: стрельба из лука (11 человек), регби (5 человек), футбол (5 человек), пауэрлифтинг (4 человека).

Перед началом тестирования с участниками обеих групп была проведена беседа, направленная на выявление субъективно значимых стресс-факторов, сопряженных со спортивной деятельностью.

В группе профессионалов наиболее часто упоминались следующие категории: финансовые трудности, неудачи на соревнованиях, неопределенность будущего, недостаток признания, конфликты в коллективе, плохие условия тренировок, личные проблемы, высокую ответственность, травмы, специфику выступлений, суеверия и сбой режима.

У спортсменов-любителей структура стресс-факторов имела иную направленность: ориентация на мнение близких, высокие финансовые затраты, несовпадение ожиданий и результата, влияние личностных особенностей, отсутствие поддержки, коммуникационные барьеры, давление более опытных спортсменов, конфликтное поведение в команде, а также несовершенство правил любительских соревнований, допускающее нечестную игру.

Далее испытуемым были предложены следующие методики: Саморегуляция подготовки спортсмена (Моросанова В.И., Соколова Л.А.), Толерантность к неопределенности (Белинская Е.П.), Тест самооценки стрессоустойчивости Коухена и Виллиансона (адаптация Воробейчик Я.Н.).

В результате исследования установлены различия в профилях стрессоустойчивости, толерантности к неопределенности и саморегуляции у спортсменов-профессионалов и любителей.

У профессионалов преобладает средний уровень стрессоустойчивости (66,67%): они успешно справляются с рутинными нагрузками, но их состояние ситуативно и зависит от значимости старта, травм или конфликтов. Толерантность к неопределенности также

находится на среднем уровне (75%) при следующей структуре: когнитивный компонент развит хорошо (88,33% — средний уровень), аффективный — низкий (58,33% проявляют тревожность при непредсказуемости), поведенческий — средний (75% способны действовать собранно, несмотря на эмоции). Общий уровень саморегуляции средний (75%): планирование развито высоко (75%), программирование и оценка результатов — на среднем уровне (66,67% и 75% соответственно). Критическими зонами выступают гибкость и самостоятельность: по этим показателям группа разделена на трети, что указывает на наличие ригидных и зависимых от внешнего контроля спортсменов.

У любителей стрессоустойчивость также преимущественно средняя (53,85%), но ее ресурс ограничен и быстро истощается при наложении внешних стрессоров. Толерантность к неопределенности — средняя (76,92%), однако ее структура иная: когнитивный компонент развит слабее (61,54% — средний уровень), аффективный — низкий (61,54% испытывают тревогу), тогда как поведенческий — высокий (69,23% способны действовать эффективно вопреки эмоциям). Саморегуляция у любителей выражена слабее: средний уровень у 53,85%, низкий — у 30,77%. Планирование развито крайне слабо (53,85% — низкий уровень), программирование и оценка результатов — на среднем уровне (61,54% и 69,23% соответственно). Гибкость преимущественно средняя с тенденцией к низкой (53,85%), самостоятельность — критически низкая (76,92%), что делает эту группу зависимой от внешней организации тренировочного процесса.

Исследование выявило системные различия в психологической структуре спортсменов-профессионалов и любителей, подтверждая, что стрессоустойчивость является не врожденной чертой, а профессионально формируемым качеством.

Главное отличие — в сбалансированности компонентов. У профессионалов, даже при средних показателях, все элементы согласованы. У любителей наблюдается разбалансировка: при высоком поведенческом контроле они испытывают сильный эмоциональный дискомфорт в ситуациях неопределенности, что ведет к повышенным энергозатратам.

Наиболее выражены различия в саморегуляции. Профессионалы обладают развитым целеполаганием и навыками программирования деятельности. У любителей — системный кризис саморегуляции: неспособность к самостоятельной организации, отсутствие целей и полная зависимость от внешнего контроля.

Таким образом, стрессоустойчивость профессионального спортсмена представляет собой не просто способность сохранять спокойствие, а целостную иерархическую систему. Она включает устойчивое целеполагание, навыки программирования действий, поведенческий самоконтроль вопреки эмоциональному дискомфорту и компенсаторные механизмы, сглаживающие индивидуальные слабости. У любителей эти компоненты разрозненны и противоречивы. Таким образом, в спорте высших достижений стрессоустойчивость формируется в процессе многолетней подготовки и выступает ключевым профессиональным качеством, определяющим надежность спортсмена в экстремальных условиях.

Источники и литература

- 1) Базаров А., Ягмыров А., Чарыев Б. Управление стрессом и психологическая подготовка в спорте // Наука и мировоззрение. 2025. № 64. С. 1–7.
- 2) Босенко Ю.М., Берилова Е.И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2015. № 2. С. 106–110.
- 3) Юмчинова Б.В., Демидова Е.С. Влияние спорта на личность человека // Вестник науки. 2025. № 5 (86). С. 2051–2055.