

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА У СПОРТСМЕНОВ

Печура А.Ю., Ястреб А.Д.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*Соревновательный стресс – один из ключевых факторов, влияющих на результативность спортсменов. Его преодоление зависит от индивидуально-психологических особенностей, типа стресс-факторов и используемых копинг-стратегий. Наиболее эффективно сочетание проблемно-ориентированных и эмоционально-ориентированных стратегий совладания. Целенаправленная психологическая подготовка с учётом личностных характеристик спортсмена позволяет трансформировать дистресс в эустресс и повысить успешность выступлений. **Ключевые слова:** соревновательный стресс, копинг-стратегии, спортсмены, психологическая подготовка, эустресс, дистресс.*

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF OVERCOMING COMPETITIVE STRESS IN ATHLETES

Pechura A.Y., Yastreb A.D.

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Vitebsk,
Republic of Belarus

*Competitive stress is a key factor affecting athletic performance. Overcoming it depends on individual psychological characteristics, types of stressors, and coping strategies used. The most effective combination is problem-focused and emotion-focused coping. Targeted psychological training considering the athlete's personality traits makes it possible to transform distress into eustress and improve competitive success. **Keywords:** competitive stress, coping strategies, athletes, psychological training, eustress, distress.*

Введение. В отличие от тренировок, на соревнованиях у спортсмена единственная цель – показать все, на что он способен, реализовать достигнутую на тренировках подготовленность к старту, которую характеризует уровень развития необходимых для вида спорта физических и двигательных качеств, а также психических свойств и функций. успешность выступления на соревнованиях зависит не только от уровня подготовленности, но и от психического состояния. Известно, немало случаев, когда, имея хорошую подготовленность и показывая на

тренировках высокие результаты, на соревнованиях спортсмен выступает значительно хуже из-за стресса, перевозбуждения, «мандража» и т. п.

Материалы и методы исследований. Материалом исследования послужили научные публикации и монографии по психологии спорта, посвященные проблеме соревновательного стресса. Основные методы – теоретический и сравнительно-сопоставительный анализ, обобщение эмпирических данных и метод систематизации.

Результаты исследований. Спортивная деятельность протекает в условиях жесткой конкуренции и высокой ответственности за результат. Главная психологическая особенность соревнований – они являются для спортсмена выраженной стрессовой ситуацией. Ключевая причина возникновения стресса – субъективное ощущение несоответствия между поставленной задачей и возможностями спортсмена по её реализации [1]. Однако, как отмечают современные исследователи О.В. Савельева, Д.Р. Суркова и Ю.Ю. Бережник, современная психология спорта рассматривает стресс не как однозначное зло, а как ресурс, который при правильной настройке может привести к росту достижений. Стресс в спорте имеет сложную природу. Его сила и особенности воздействия на деятельность зависят от целой системы индивидуальных свойств: социально-психологических, личностных, психофизиологических и вегетативных. Источники стресса (стресс-факторы) делятся на внешние (соперников, судейство, поведение тренера и зрителей) и внутренние (страх неудачи, низкую самооценку и ощущение потери контроля над ситуацией) [2]. Физиологически реакция на стрессор едина: эндокринная система запускает выброс гормонов, учащается пульс, растет давление, появляется мышечный тремор. Следствием этого становятся ухудшение координации, снижение интеллектуального контроля и неадекватные решения. Однако у спортсменов высокого класса негативное действие стресса снижается благодаря опыту и адаптации [3]. Согласно модели Р. Лазаруса, спортсмен оценивает события как «вызов» (эустресс, мобилизация) или «угрозу» (дистресс, дезорганизация) [4].

Для управления стрессом используются копинг-стратегии, классификация которых была предложена предложена А.К. Намазовой, М.В. Оленниковой, В.С. Васильевой, И.А. Григорьевной. Выделяют три основных типа копинг-стратегий: проблемно-ориентированные (активный контроль ситуации – наиболее адаптивная стратегия); эмоционально-ориентированные (управление собственными эмоциями через дыхание, отвлечение); стратегии избегания (отказ от достижения цели, негативно влияющий на результат). Исследования показывают, что успешные спортсмены гибко используют все типы в зависимости от ситуации, тогда как у неуспешных спортсменов набор используемых копинг-стратегий значительно меньше; в стрессовой ситуации они пытаются совладать со стрессом прежде всего через упорную работу на тренировках [5]. Успешность преодоления стресса тесно связана с личностными чертами. Спортсмены с установкой на достижение успеха склонны рисковать в

критических ситуациях и проявлять волевую регуляцию. Те же, кто ориентирован на избегание неудач, ведут себя осторожно, ставят заниженные цели и реже идут на риск. Исследования также показывают, что у девушек-спортсменок отмечается достоверно более высокий уровень интернальности (внутреннего локуса контроля) в области достижений, неудач и здоровья, а также таких копинг-стратегий, как обращение за социальной поддержкой, противостояние и самоконтроль.

Современная психология спорта предлагает широкий арсенал средств для преодоления стресса. Среди конкретных методов, эффективность которых подтверждена практикой и описана в работах Л.Д. Гиссена и его последователей, можно выделить: дыхательные упражнения и нервно-мышечную релаксацию (глубокое диафрагмальное дыхание стимулирует парасимпатическую нервную систему, снижая мышечное напряжение и уровень тревоги); медитации, помогающие удерживать внимание на текущем моменте; визуализацию и мысленную репетицию успешного выполнения действий; предстартовые ритуалы, создающие ощущение контроля; биологическую обратную связь (БОС), позволяющую научиться сознательно контролировать физиологические реакции на стресс [6].

Заключение. Применение различных средств, методов и приемов психологической подготовки, основанных на учете индивидуальных психосоматических и личностных особенностей спортсменов, специфики их соревновательной деятельности и преобладающих стресс-факторов внутренней и внешней природы, способствует формированию необходимых свойств личности, отвечающих за успешное преодоление стресса в спортивной соревновательной деятельности. И от того, насколько своевременно и грамотно будет организована психологическая помощь спортсмену, зависят его спортивное долголетие, физическое и психическое благополучие, успешность, удовлетворенность собой и спортивными результатами, уверенность в себе и своих силах в спорте и вне его.

Литература.

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – Москва : Речь, 2004. – 166 с.
2. Савельева, О. В. Интеграция психологического и физиологического подходов в тренировке / О. В. Савельева, Д. Р. Суркова, Ю. Ю. Бережник // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2025. – № 1. – 306 с.
3. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – Москва : Феникс, 2001. – 112 с.
4. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. Ленинград : Медицина, 1970. – 208 с.
5. Намазов, А. К., Взаимосвязь копинг-стратегий спортсменов с показателями доминирующих состояний / А. К. Намазов, М. В. Оленникова, В. С. Васильева, И. А. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – 26 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1979. – 124 с.