

4. Шармазанова О.П. Рентгенометричні показники грудного відділу хребта у дітей в нормі та при травматичних ушкодженнях / О. П. Шармазанова, С. М. Спужак. – 2004. – № 3. – С. 38-42.
5. Шубина, О.С. Исследование частотных диапазонов альфа-ритма головного мозга у больных с хронической головной болью напряжения в курсе температурно-электромиографического биоуправления / О. С. Шубина, М. Е. Мельников, И. А. Веретельников // Бюллетень Сибирской медицины. – 2010. – Т. 9, № 2. – С. 42-46.
6. Vector Advantage [Электронный ресурс] // 2014 – Режим доступа до ресурсу: <http://bionessvector.com/vector>.

Nowadays high technology have leading position in the medical and rehabilitation practices. The latest development are instruments and devices for stimulation of the muscular system, equipment for restoration activities, advanced technologies that allow you to control the intensity of the rehabilitation process and predict possible outcomes and provide patient assessment exercise performed in real time.

Key words: rehabilitation technology, equipment, muscular system, training, individual needs.

Отримано: 6.05. 2016

УДК 796.01:159.9

Ю.А. Иванькова, М.В. Маруха

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ УСТОЙЧИВОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ

Одним из компонентов спортивного мастерства является умение спортсменов демонстрировать свою подготовленность во время соревнований, что предполагает развитие устойчивости к соревновательному стрессу. Как правило, проблема устойчивости к соревновательному стрессу привлекает к себе внимание тогда, когда спортсмены имеют достаточно высокий уровень мастерства и выступают в значимых, ответственных соревнованиях.

Ключевые слова: стресс, спортсмен, стрессоустойчивость, мотивация, тревожность.

Стресс (от англ. stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) - неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом) [8].

В психологии, физиологии, медицине принято выделять следующие формы стресса, как: отрицательную (дистресс) и положительную (эустресс) [8].

Каким бы ни был стресс, эмоциональным или физическим, «хорошим» или «плохим», он на организм оказывает определенное влияние, которое имеет общие неспецифические черты.

Физиологический стресс как общий адаптационный синдром впервые описал Г. Селье. Сам термин «стресс» он начал использовать позднее и говорил о том, что стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

То есть здесь необходимо отметить, что помимо специфического эффекта, все агенты, воздействующие на личность, приводят к тому, что возникает и неспецифическая потребность осуществить соответствующие приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние организма.

Эти функции независимы от специфического воздействия.

Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, — это и есть сущность стресса [3].

Г. Селье были выделены стадии общего адаптационного синдрома:

1. реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей — возможности эти ограничены);
2. стадия сопротивляемости;
3. стадия истощения.

Изначально Г. Селье стресс рассматривался как явление исключительно разрушительное и негативное, но позже он пишет: «С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации» (Г. Селье. Стресс жизни) [3].

Исследователями выявлено, что каждому человеку для полноценной жизни небольшая доза полезного стресса необходима — без этого организму пришлось бы тяжело. Например, чтобы утром подняться с кровати и пойти на работу, нужно полностью проснуться. А чтобы работать продуктивно и с удовольствием, человеку необходима

реакция пробуждения, или эустресс (небольшая порция адреналина). Это состояние можно назвать «реакцией пробуждения» [11].

Дистрессы, или вредные стрессы, возникают, когда напряжение достигает своего пика, когда нет больше сил бороться с ним. Например, если недосып уже хронический. Именно это эмоциональное состояние подразумевается, когда говорят, что человек находится «в состоянии стресса» [11].

Выделяют следующие виды вредного стресса:

— психологический или эмоциональный стресс

Психологические стрессы появляются в ситуациях, которые связаны с переживанием сильных эмоций. Та или иная ситуация, которая внешне может и не иметь угрозы для человека, но вызывающая сильные эмоции и переживания, может стать причиной психологического стресса. Причем, в данном случае не важно, отрицательные эмоции или положительные являются причиной – организм реагирует на отклонение от нормы в «минус» или «плюс» одинаково.

Сюда так же можно отнести стресс, который не имеет реальных причин, т.е. выдуманный самим человеком. Причем, какими бы иллюзорными и нафантазированными не были причины стресса, он в таких случаях - абсолютно реален и с точки зрения организма и всех последствий ничем не отличается от стресса, вызванного реальными причинами. В данном случае необходимо отметить, что большинство стрессов вызываются в той или иной мере выдуманными причинами [11].

— физиологический стресс

Физиологические стрессы возникают в результате воздействия на человека внешних факторов, таких как, жара, холод, жажда, боль, голод и т.д.

Очень показательный пример – реакция организма на диеты. Когда человек принимает решение сесть на диету, он, таким образом, сознательно ограничивает себя в той или иной привычной для себя пище или ее количестве.

На данное ограничение питания организм в свою очередь реагирует для себя единственным возможным способом – стрессом, так как он старается приспособиться к новым условиям. То же самое происходит, когда человек решает, что достаточно посидел на диете и начинает возвращаться к своему прежнему режиму и рациону питания, и в данном случае организм опять вынужден адаптироваться заново, а это возможно только через стресс [11].

— кратковременный стресс

Кратковременный стресс это самый естественный стресс – он тесно связан с инстинктами, например, реакция на резкий звук, внезапное движение.

Данный вид стресса характеризуется внезапностью и быстрым прохождением всех стадий стресса. Как правило, действие такого стресса очень коротко и никакой опасности не представляет [11].

— хронический стресс

Хронический стресс – самый опасный вид стрессов. Многие его путают с посттравматическим стрессом или синдромом.

Хронический стресс - это такой стресс, которому человек подвержен постоянно, который идет с ним фоном по жизни и человек настолько к нему привыкает, что вроде как и не замечает.

Например, человека перманентно что-то раздражает, какая-та ситуация в жизни, в которой он находится и деться от которой, как ему кажется, не может.

Опасен хронический стресс тем, что часто приводит к нервным срывам, депрессиям и суицидам. Так же хронический стресс тесно связан со страхами и фобиями.

— нервный стресс

В основном, это название является некоей компиляцией бытовых представлений уровня «все болезни от нервов» и «стресс вреден». А все болезни - действительно от нервов, хотя бы потому, что в возникновении, течении и излечении любого заболевания (не важно - соматического либо психического) важную роль играет нервная система [8].

Одной из основных особенностей спортивной деятельности является регулярное психическое напряжение высокой степени. Это напряжение обусловлено участием в спортивных соревнованиях, которые, как правило, сами по себе экстремальны, насыщены борьбой равных по силам противников и всегда требуют максимального напряжения всех духовных и физических сил спортсмена [10].

Среди факторов, способствующих возникновению психического стресса в ситуации спортивных соревнований, выделяют объективную трудность деятельности, возникновение отрицательных эмоциональных переживаний, перенапряжение физических и физиологических функций [6].

Главной причиной эмоционального стресса становится субъективная вероятность определенного итога предстоящего соревнования. При этом выраженность эмоционального стресса тем выше, чем меньше спортсмен уверен в точности своего прогноза и исхода событий [4].

Также необходимо отметить, что социально-психологические факторы также являются важными причинами возникновения стресса в условиях спортивных соревнований.

К ним относят жесткий стиль руководства спортсменами со стороны тренера, нарушение функциональных взаимоотношений внутри спортивного коллектива, неадекватные межличностные отношения в коллективной деятельности, например в совместной игровой, микросоциальные средовые ситуативные влияния [1].

Среди факторов, определяющих влияние психического стресса на спортсменов, выделяют различные индивидуально-психологические и личностные особенности и, прежде всего, так называемую, стрессоустойчивость.

Устойчивое поведение человека в условиях стресса («стрессоустойчивость») является одним из важных психологических факторов, которое способствует успешному преодолению стресса.

Эмоциональная устойчивость, как свойство психики, отражает способность человека успешно осуществлять необходимую деятельность (жизнедеятельность) в сложных условиях.

Понятие стрессоустойчивости в спорте в основном сводится к понятию эмоциональной устойчивости.

Важно отметить, что большинство исследователей под эмоциональной устойчивостью понимают свойство или качество личности, способствующее высокой продуктивной напряженной деятельности.

А.В. Родионов ставит проблему толерантности к стрессу как показателя надежности спортсмена, выделяя общие, типовые и индивидуальные особенности стресс-толерантности как различные уровни требований, предъявляемые к человеку, включенному в значимую деятельность.

А.В. Родионов предполагал, что толерантность к стрессу есть проявление гомеостатических механизмов в процессе адаптации к условиям стресса и что она определяется индивидуальным стереотипом [9].

Г.Д. Горбунова и Г.Д. Горбань говорили о том, что у высококвалифицированных спортсменов с возрастом личностная тревожность повышается, а, следовательно, устойчивость и стресс-толерантность понижается.

Спортивная деятельность будет успешной, если она протекает на фоне оптимального для данной деятельности уровня эмоционального возбуждения [2].

В.А. Файвишевский предлагает антистрессовую устойчивость понимать как результат развития адаптации, вследствие которой

организм приобретает новое качество, а именно адаптацию в виде устойчивости к стрессорному влиянию, тренированность, новые навыки. Повышение устойчивости к какому - либо одному фактору риска (вызвавшему первоначальную адаптацию), одновременно повышает устойчивость и к другим повреждающим факторам риска.

Степень эмоционального стресса следует оценивать на основе комплексного и одновременного изучения психических и физиологических компонентов.

Стрессоустойчивость во многом определяется индивидуальными особенностями и стилем мышления личности спортсмена в стрессогенных условиях [7].

Проблема стрессоустойчивости занимает особое место в практике подготовки, обучения и воспитания высококвалифицированных спортсменов. В настоящее время в связи с обострением спортивной конкуренции и повышением требований к уровню выступлений спортсменов на соревнованиях роль психологического фактора в спорте становится все более ощутимой.

Необходимо отметить, что развитие любого вида современного спорта предъявляет к психике человека все более жесткие требования.

Таким образом, успешность выступления на соревнованиях зависит не только от физических и тактико-технических умений и навыков, но еще и от умения регулировать свое психическое состояние. Практикой показано, что спортсмены, не умеющие справляться со своим стрессом, как правило, не добиваются больших результатов в спорте [1].

Особую роль в детерминации эмоциональных реакций и деятельности человека, включенного в значимую деятельность, играют его личностные характеристики: эмоциональная устойчивость (неустойчивость), тревожность, уровень самооценки, агрессивность и др.

В условиях спортивной деятельности, однако, общие черты или качества участника оказываются не всегда достаточно информативными для прогноза выраженности и интенсивности его эмоциональных реакций в конкретных предсоревновательных и соревновательных ситуациях [3; 5; 6; 7; 8].

В рамках исследования проблем стресса и тревоги существуют достаточно известные продуктивные попытки разработки специфических (ситуативных) личностных шкал для измерения диспозиции, склонности эмоционально реагировать воспринимать определенные ситуации как угрожающие, например, перед экзаменом (Сарасон, Олперт, Хейбер), перед публичным выступлением

(МакКроски), при обучении плаванию (Карбе) и, наконец, перед соревнованиями (Карольчак-Биернацка, Мартене). Шкала соревновательной личностной тревожности (СЛТ), разработанная Р. Мартенсом (1974, 1977), представляет собой именно такого рода опросник, предназначенный для количественного измерения склонности спортсмена эмоционально реагировать состоянием тревоги различной интенсивности в предсоревновательных и соревновательных ситуациях.

Соревновательная личностная тревожность, в свою очередь, дает представление о склонности эмоционально реагировать в условиях соревнования с другими людьми, о частоте возникновения у спортсмена выраженных сдвигов в состоянии тревоги. В последнее время показатель СЛТ интерпретируется и как характеристика стремления избегать неудачи (Т. Скэнлен, М. Пассер, 1978).

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что для формирования стрессоустойчивости у спортсменов, необходимо развивать такие личностные предпосылки, как: мотивация достижения и снижение тревожности.

Мотив достижения в спорте является одним из ведущих в структуре мотивации спортсменов. По мере роста квалификации спортсменов его значимость возрастает [2, 3, 12].

В настоящее время достаточно хорошо изучена проблема мотивации достижения, под которой подразумевается внутреннее, относительно устойчивое стремление к успехам в различных видах деятельности [7].

Еще в 1938 году Г.А. Мюррей включил ее в список потребностей под термином «потребности достижения».

Он говорил о том, что данная потребность связана с возможностью справляться с чем - то трудным, справляться с физическими объектами, людьми или идеями, манипулировать ими или организовывать их. Делать это настолько быстро и независимо, насколько это возможно. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать их самоуважение благодаря успешному применению своих потребностей.

Мотивация достижения – устойчивая мотивация, когда деятельность связана с выполнением социальных требований, определенных норм и подвергается оценке. Все это относится, безусловно, и к спортивной деятельности [2].

Мотивация достижения включает в себя два компонента: надежду на успех и боязнь неудачи. Первая из них связана с

уверенностью и настойчивостью в достижении поставленной цели, вторая же связана с тревожным опасением не достичь данной цели, не оправдать ожиданий, провалиться (Х.Х. Хеккаузен).

Важную роль играет и конкретная ситуация. Например, когда человек оказывается в ситуации, где ему необходимо взяться за выполнение очень трудного для себя задания, надежда на успех у него очень мала, а боязнь неудачи – велика. Социальная значимость цели так же влияет на эмоциональное отношение человека к тому, что ему удастся и что не удастся сделать.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность человека, которая состоит в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, общественные характеристики которых к этому не предрасполагают.

Психологической сущность тревога является реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определенную опасность.

Источником возникновения тревоги является ситуация угрозы, которая не может разрешиться в том или ином поведенческом акте, либо конфликт, который субъект или не осознает, или не в состоянии разрешить путем подавления одного из конфликтующих мотивов.

Реакция тревоги представляет собой врожденные механизмы подготовки к осуществлению актов самообороны.

В психической сфере тревога проявляется:

- в затруднениях принятия решения;
- в усилении амбивалентности чувств;
- в нарушениях координации движений и т.п.

То есть от уровня тревожности зависит и достижение цели, что является важным компонентом спортивной деятельности.

Таким образом, для повышения уровня стрессоустойчивости у спортсменов, необходимо развивать личностные предпосылки устойчивости к стрессу, и среди важнейших из них является мотивация достижения и уровень тревожности.

Список использованных источников:

1. Алабин В.Г. Балет и спорт / В. Г. Алабин, А.Я. Муллагильдина // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 10. – С. 33-37.
2. Багадирова С.К. Организация психологического сопровождения в спорте (на примере команды дзюдоистов): материалы VIII Всерос.

- науч.- практ. конф. «Теоретические и прикладные проблемы психологии личности». – Пенза, 2010. – С. 105-107.
3. Бадалян Л.С. Тревожность как один из критериев оценки психического состояния в спорте // Тезисы докладов XIII научно-практической конференции по психологии физического воспитания и спорта. — М., 1992. — С. 34-35.
 4. Батурич Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности. / Н.А. Батурич — Омск, 1998. — 48 с.
 5. Битянова М.Р. Психолог в школе: содержание и организация работы. / М.Р. Битянова – М.: Совершенство, 1998 – 297 с.
 6. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. / Л.И. Божович — М., 1998. — 464 с.
 7. Глазырина Н.В. Формирование интеллектуально-мотивационного компонента физкультурно-спортивной деятельности у учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ: Автореф. дис. . канд. пед. наук. — Краснодар: КГАФК, 2003. — 24 с.
 8. Горская Г.Б. Социальная адаптация юных спортсменов: проблемы, условия успешности / Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко // 2 Международный форум «Молодежь. Наука. Олимпизм», 15-18 июня 2002 г. Юношеский спорт 21 века. — М., 2002. — С. 72-77.
 9. Гошек В. Состояние и деятельность спортсменов в связи с особенностями мотивации достижения / В. Гошек , Е.А. Калинин // Вопросы спортивной психогигиены. — Вып. 3. — М., 2003. — С. 29-40.
 10. Немов Р.П. Психология. / Р.П. Немов — Книга 2. Психология образования. — М., 1994. — 496 с.
 11. Попов А.Л. Психология: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. / А.Л. Попов — М.,: Изд-во Флинта; Наука, 2001.— 336 с.
 12. Смирнова, В.В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности / В. В. Смирнова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. – С. 89-93.

One of the components of sportsmanship is the ability of the athletes to demonstrate their readiness during the competition, which involves the development of resistance to competitive stress. As a rule, the problem of stability of competitive stress attracts attention when athletes have a fairly high level of skill and perform in meaningful, responsible competitions.

Key words: stress, sport, strassoldogasse, motivation, anxiety.

Отримано: 4.05.2016