

УДК 37.017.4; 159.992.6.

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/96/60>

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СТРЕССОРОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

©Жолдошбаев Д. А., ORCID: 0000-0003-2821-6885, Ошский
государственный университет, г. Ош, Кыргызстан, dilzat59@mail.ru

©Изамаматов А., Ошский государственный университет,
г. Ош, Кыргызстан, akmatyly@mail.ru

©Монокбаев А., Ошский государственный университет,
г. Ош, Кыргызстан, Abdykaar@mail.ru

THEORETICAL STUDY OF THE STRESSORS INFLUENCE IN SPORTS ACTIVITY

©Zholdoshbaev D., ORCID: 0000-0003-2821-6885, Osh State University,
Osh, Kyrgyzstan, dilzat59@mail.ru

©Izamamatov A., Osh State University, Osh, Kyrgyzstan, akmatyly@mail.ru

©Monokbaev A., Osh State University, Osh, Kyrgyzstan Abdykaar@mail.ru

Аннотация. Представлено научно-теоретическое исследование стрессовых переживаний, возникающих в процессе деятельности спортсменов и связанных с ней стрессоров. Цели исследования: исследование стрессоров и их особенностей, влияющих на работоспособность спортсменов. Теоретически проанализирован уровень склонности спортсменов к стрессу, факторы, влияющие на него и его влияние на спортивную деятельность, представлены практические рекомендации и выводы. Результат экспериментов показал, что стресс у спортсменов, его влияние на работоспособность спортсменов нашел свое собственное подтверждение в исследовании. Выводы: желательно предупреждать и устранять стрессы для эффективной организации спортивных мероприятий и достижения успехов в спорте.

Abstract. Research relevance: the article presents a scientific and theoretical study of stressful experiences that arise during the activities of athletes and related stressors. Research objectives: study of stressors and their characteristics that affect the performance of athletes. Research objectives: study of stressors and their characteristics affecting the performance of athletes. Research materials and methods: this article theoretically analyzes the level of athletes' tendency to stress, the factors influencing it and impact on sports activity, and presents practical recommendations and conclusions. Research results: experiment results showed that stress in athletes, its effect on the performance of athletes, found its own confirmation in the study. Conclusions: it is desirable to prevent and eliminate stress for the effective organization of sports events and achievement of success in sports.

Ключевые слова: спортсмены, спортивная деятельность, эмоциональные состояния, стресс, стрессоры.

Keywords: athletes, sports activity, emotional states, stress, stressors.

Сегодня широкая популяризация спорта является одним из важных направлений социальной политики нашего общества. Следует отметить, что развитие детского и подросткового спорта, отбор талантливых детей, совершенствование их спортивного

мастерства, оценка их психологического состояния, определение уровня развития морфофункциональных показателей организма, внедрение средств и методов повышения их физико-технически-тактическая подготовка, организация учебных занятий на научной основе. Проводится большое количество научных исследований. Подготовка конкурентоспособных спортсменов, способных достичь высоких спортивных результатов, требует особого подхода к физическому, духовному и психологическому аспектам.

В спортивной психологии тема управления физиолого-психологической подготовкой и эмоциональным состоянием спортсменов весьма актуальна. Однако модель стартовых ситуаций спортсмена, самообладание в экстремальных ситуациях и направляемая из нее оптимальная боевая позиция не получили достаточного развития. Во многих видах спорта способ изображения взаимодействия спортсменов с их спортивной деятельностью сегодня является необходимой и актуальной проблемой. Стресс является неотъемлемой частью деятельности спортсмена и всегда идет рука об руку. Поэтому на деятельность спортсменов, как и на другие виды деятельности, влияют стрессовые факторы. Стрессоры, влияющие на работоспособность спортсменов, имеют свои особенности. Исследователь Фрестер разделил этот стресс на две группы:

- Предсоревновательные факторы: низкие результаты на тренировках и предыдущих соревнованиях; тренировки, товарищи по команде или семейные конфликты; позиция фаворита перед соревнованием; плохо спал перед соревнованиями или в течение нескольких дней; место плохо оборудовано; прошлые ошибки; требование тренера к высокой результативности; долгая дорога до места проведения соревнований; постоянно думать о необходимости успешного выполнения той или иной задачи; незнакомый противник, отсутствие информации о нем; это предыдущее поражение сопернику.

- Конкурентные факторы: неудача на старте; старт – задержка начала соревнований; ругань во время соревнований; беспристрастность судьи; чрезмерное возбуждение; явное преимущество конкурента; игра-сюрприз противника; зрительные, слуховые и сенсорные неточности; реакция аудитории; чувствует себя физически больным; синдром болезненного финиша.

Если спортсмен не имеет конкретной информации о месте и условиях проведения соревнований, он представляет себе обычные известные характеристики. Такое восприятие не полностью соответствует предыдущим данным, что затрудняет восприятие точных условий соревнований. Перед соревнованием спортсмен проходит процесс сравнения. Результат участника более интересен спортсмену, чем его собственный результат. Спортсмен наблюдает за результатом своего противника и сравнивает его со своим результатом. Если он не будет обладать полной информацией о своем сопернике, у спортсмена разовьется неуверенность в себе. Видно, что по мере приближения времени конкурса фантазия будет возрастать. Если эти восприятия негативны, например, страх, трудности можно только увидеть. Даже нейтральные сцены выглядят устрашающе. Желание добиться успеха быстро угасает. В результате у спортсмена происходят психические изменения. Эти негативные барьеры создают симптом, определяемый как «неопределенное чувство страха» или «предчувствие неудачи» [4].

Из-за этого спортсмен не может до конца разобраться в своей ситуации, не может показать иную подготовку к соревнованиям. Чем больше он ощущает препятствия, тем больше он представляет себе свои действия, думает о результате, победе или поражении. В результате появляется сильный аффективный импульс, приводящий к тревоге, нервозности, неуверенности в себе.

Перевозбуждение тренера и похвала ученика, допустившего ошибку перед соревнованием, вызывают у спортсмена стресс, в результате чего спортсмен избегает совершения движений во избежание ошибок и непонимания тренером.

Занятия спортом характеризуются различными формами чрезмерного напряжения, поэтому занятия спортом часто вызывают стресс. Влияние умственного напряжения на работоспособность спортсменов не меньше, чем физических нагрузок. Причину стресса в спорте следует искать прежде всего во вмешательстве в основные потребности организма во время деятельности: например, к сильнейшему стрессу относится ощущение нехватки воздуха. Усталость является основной причиной стресса в спорте, и ее можно преодолеть силой воли. Ваххолдер указывает, что в рамках общего адаптационного синдрома утомляемость в пределах нормы соответствует стадии тревожной реакции, адаптация к нагрузке соответствует стадии сопротивления, а увеличение нагрузки на более поздних стадиях вызывает наступление стадии утомления. Чрезмерная сила, частично или полностью изнуряющая организм, в спорте проявляется как личный стресс.

Исследуя причины стресса в спорте, Мирошников трактует неудачу как сильный стресс, фрустрацию и изучает ее как послесоревновательный стресс. Неудача снижает производительность. Это связано с изменением функциональных элементов в деятельности субъекта. У спортсменов высокий уровень борьбы, а после неудачи проявляется вялотекущая борьба. Психологическое снижение уровня совладания в деятельности после неудачи можно понимать как адаптационный механизм, ведущий к дальнейшей неудаче [3]. Поэтому рекомендуется вести настоящую «упорную» борьбу, обеспечивающую достижение желаемого результата в спорте и не оставляющую надежды на успех в случае неудачи.

Стресс – внутренние или внешние факторы, вызывающие стресс. При классификации неизвестных и известных стрессоров, в свою очередь, их разделяют на внутренние и внешние типы [1, 2]. В ходе испытания эти стрессовые факторы отражаются в следующем виде:

- внутренние неизвестные стрессоры: спортсмен не до конца уверен, что все внутренние механизмы, которые должны работать на оптимальном уровне для достижения положительного результата, будут работать на оптимальном уровне во время соревнований. Нестабильность проявляется во внешнем виде спортивного инвентаря и физических качествах, функциональном состоянии и различных внутренних субъективных препятствиях.

- неизвестные внешние стрессоры: отсутствие полной информации о месте, условиях и состоянии соревнований и невозможность заранее правильно спрогнозировать развитие соревнований, незнание тактико-физического состояния соперника, недостаточное знакомство с партнерами; происходит в результате препятствий внешнего объективного характера.

- известный внутренний стресс: возникает в результате страха спортсмена перед субъективным разочарованием, травмой и поражением во время соревнований или при неудачном завершении соревнований.

- известные внешние стрессоры: возникающие из-за неспособности спортсмена четко определить цель в своей деятельности, материальный и моральный ущерб, ущерб интересам команды и членов команды, риск потери своего места в команде.

Неопределенные стрессоры связаны, прежде всего, с характером деятельности. Определенные стрессоры связаны с чувством ответственности за оценку производительности; внутренние специфические стрессоры определяются характером внутренней субъективной оценки при реализации отдельных мотивов; Конкретные внешние

стрессоры определяются характером внешнего контроля и оценки индивидуальной и общественной значимости деятельности по участию в соревнованиях.

В некоторых видах спорта влияние внешних препятствий не ощущается, на них влияют неизвестные внутренние напряжения. Такая ситуация в основном наблюдается в отдельных видах спорта: легкой атлетике, гимнастике, тяжелой атлетике и др. Внешние неизвестные стрессоры часто встречаются в парных и одиночных видах спорта. Потому что ход соревнований в парном и одиночном разряде во многом зависит от усилий партнера и соперника. Некоторые внутренние напряжения присущи видам спорта, имеющим признаки риска и опасности. Некоторые внешние стрессоры специфичны для видов спорта, основанных на командном взаимодействии [5].

В настоящее время условия соревнований высокого уровня сложны даже для опытных спортсменов, а соревнования являются источником психического напряжения. При легком или умеренном стрессе спортсмен достигает высокого результата, а при высоком уровне стресса результат ухудшается. У каждого спортсмена свой порог стресса. Лишь определенный уровень стресса является оптимальным и позволяет спортсмену выступать хорошо. Тип нервной системы и темперамент в определенной степени определяют генез и динамику стресса и его влияние на результативность спортсмена на соревнованиях. Хороший результат соревнований зависит от силы нервной системы. Сравнивая показатели спортсменов на тренировке и во время соревнований, видно, что результаты спортсменов со слабой нервной системой во время соревнований будут ниже. Высокий уровень стресса существенно не влияет на людей с сильной нервной системой, но оказывает сильное воздействие на людей со слабой нервной системой.

Спортсмены с сильной и слабой нервной системой показывают результаты, близкие к тренировочным, когда соревновательный стресс невелик. Сравнивая результаты соревнований с результатами тренировочного процесса, результаты спортсменов с сильной нервной системой несколько ниже, а результаты спортсменов со слабой нервной системой значительно ниже.

Спортсмены высокого класса ассоциируются с сильным типом нервной системы и ее разнообразием. Для них характерна замедленность нервного процесса. Эти основные типы нервной системы создают у спортсменов ряд психических качеств для достижения высоких результатов в большом спорте: легкость и быстрота возникновения интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, их динамика и устойчивость, устойчивость к инвалидизирующим факторам, активность, пластичность, устойчивость к физическим нагрузкам, восстановление работоспособности. Эту особенность нервной системы можно рассматривать как основу спортивной деятельности для достижения высоких результатов. Только силой, хладнокровием и подвижностью нервного процесса спортсмен не может добиться высоких результатов.

Исследования показали, что типологические особенности можно компенсировать и адаптировать темперамент к требованиям спортивной деятельности. Среди спортсменов высокого класса есть люди слабые, беспокойные, имеющие инертную нервную систему, чрезмерно чувствительные, нерешительные умом. Но эта характеристика темперамента нервной системы не исключает успехов в спорте. Для этого необходимо сформировать личный метод деятельности.

Психологи доказали, что ряд уникальных динамических характеристик деятельности спортсменов зависит от особенностей нервной системы и темперамента. Спортсмены с разной нервной системой прилагают разные усилия и силы для достижения одинаковых результатов по-своему. По данным нервной системы активные и пассивные лыжники

соревнуются неодинаково, а активные и пассивные лыжники преодолевают одинаковую дистанцию.

Некоторые спортсмены контролируют свое эмоциональное состояние и лучше концентрируются во время тренировки, чем во время соревнований. Если они допускают ошибку во время соревнований, вместо того, чтобы думать о том, как ее исправить, они ругают себя и совершают еще больше ошибок. В то же время наблюдение за игрой соперника и имитация ее вызывает психическое напряжение и стресс.

При одном типе соревновательного стресса тренировочные результаты некоторых спортсменов снижаются, тогда, как при другом типе результаты улучшаются.

- к спортсменам первого типа относятся лица со слабой и неуравновешенной нервной системой, тревожные, эмоционально чувствительные, очень импульсивные, малоактивные спортсмены;

- а ко второму относятся спортсмены с сильной и уравновешенной нервной системой, малой тревожностью, не эмоционально чувствительные и высокоактивные.

Индивидуальные методы, основанные на умственном самоорганизации работы, повышают устойчивость к соревновательному стрессу у спортсменов с разной нервной системой и темпераментом: например, у спортсменов со слабой нервной системой, тревожными эмоциональными реакциями характерны постоянное планирование, контроль, постановка повестки дня и низкий уровень работоспособности. смелость. Этим спортсменам сложно принимать быстрые и независимые решения в стрессовых ситуациях. Поэтому они всегда обращаются за помощью к своим тренерам и сверстникам.

Спортсмены с крепкой нервной системой, низкой тревожностью, эмоциональной устойчивостью, импульсивностью и некрутостью всегда имеют высокую цель, желание и результативность. Эти спортсмены характеризуются высоким уровнем самостимуляции и достигают высоких результатов даже в условиях максимальной нагрузки. Они легко и быстро принимают решения, независимы и не нуждаются в помощи тренера или товарищей по команде.

На командные виды спорта влияют показатели экстраверсии и интроверсии. Интровертам необходимо уединение, особенно перед игрой. Когда тренер приказывает команде собраться в одной комнате или просит спортсмена-интроверта сесть со спортсменом, который не любит оставаться один, это может сделать спортсмена-интроверта более эмоциональным, чем обычно. Соревновательные ситуации, требующие от спортсменов быть вместе, могут быть травмирующими даже для спортсменов-интровертов. Слишком большое внимание к действиям и проблемам спортсменов-интровертов во время соревнований, дача им указаний не дадут положительных результатов. Тренер и спортсмен должны обсудить свои действия во время соревнований. Однако изоляция спортсменов-экстравертов может привести к более высокому уровню эмоционального возбуждения и разочарования у этих спортсменов. Поэтому необходимо выяснить, насколько желаниям спортсменов соответствует желание быть одному или вместе, и соответственно реализовать их желания. Поэтому желательно предупреждать и устранять стрессы для эффективной организации спортивных мероприятий и достижения успехов в спорте.

Список литературы:

1. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер., 2008.
2. Жолдошбаев Д. А. Жалпы психология. Ош, 2020. 504 с.

3. Пуни А. Ц. О диагностике состояния психической готовности спортсмена к соревнованию // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованию. М.: ФиС. 1998. 10 с.

4. Золотарёв А. П., Шамардин А. И. Структура основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов. Волгоград: ВГИФК. 2001.

5. Мирошникова Р. В. Развитие быстроты действий в процессе подготовки. Футбол: Структура соревновательной деятельности и критерии её эффективности в футболе. Краснодар, 1993. 28 с.

References:

1. П'ин, Е. Р. (2008). Psikhologiya sporta. St. Petersburg. (in Russian).

2. Zholdoshbaev, D. A. (2020). Zhalpy psikhologiya. Osh. (in Russian).

3. Puni, A. Ts. (1998). O diagnostike sostoyaniya psikhicheskoi gotovnosti sportsmena k sorevnovaniyu. In Psikhologicheskaya podgotovka sportmenov razlichnykh vidov sporta k sorevnovaniyu, Moscow. (in Russian).

4. Zolotarev, A. P., & Shamardin, A. I. (2001). Struktura osnovnykh komponentov sorevnovatel'noi deyatel'nosti yunykh futbolistov. Volgograd. (in Russian).

5. Miroshnikova, R. V. (1993). Razvitie bystroy deistvii v protsesse podgotovki. Futbol: Struktura sorevnovatel'noi deyatel'nosti i kriterii ee effektivnosti v futbole. Krasnodar. (in Russian).

*Работа поступила
в редакцию 26.09.2023 г.*

*Принята к публикации
06.10.2023 г.*

Ссылка для цитирования:

Жолдошбаев Д. А., Изаматов А., Монокбаев А. Теоретическое исследование влияния стрессоров в спортивной деятельности // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №11. С. 443-448. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/96/60>

Cite as (APA):

Zholdoshbaev, D., Izamamatov, A., & Monokbaev, A. (2023). Theoretical Study of the Stressors Influence in Sports Activity. *Bulletin of Science and Practice*, 9(11), 443-448. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/96/60>