

УДК 159.92

## **ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ УМЕНИЙ РЕГУЛИРОВАТЬ СОСТОЯНИЕ СТРЕССА, ВОЗНИКАЮЩЕГО ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

© Людмила Егоровна СОЛЯНКИНА

Волгоградский филиал Международного славянского института,  
г. Волгоград, Российская Федерация, доктор психологических наук,  
доцент, заслуженный учитель России, директор, e-mail: uda\_saf@mail.ru

© Наталия Борисовна САВВА

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград,  
Российская Федерация, ст. преподаватель кафедры психологии,  
e-mail: uda\_saf@mail.ru

Приведены результаты теоретико-методологического анализа исследований ученых в области психологии спортивного стресса, а также данные эмпирических исследований авторов, на основании которых был сделан вывод, что стресс, возбуждение, тревожность имеют свои определенные значения в спортивной деятельности. Отмечая особенности учебной деятельности студентов-спортсменов, указано на то, что они подвержены не только учебному стрессу, но и стрессу, вызванному интенсивностью спортивной подготовки, перегрузками и перетренировками, преждевременным «перегоранием», а также ожиданием успеха или боязнью неудачи. В результате априорного ранжирования причин, вызывающих стрессовое состояние у студентов физкультурных вузов, было установлено, что основным стрессором является психологический дискомфорт, испытываемый спортсменом перед соревнованиями. Установлено, что поведение спортсмена и его взаимоотношение со спортивной деятельностью в условиях соревновательного стресса во многом зависит от того, как он воспринимает состояние возбуждения. Приводятся данные влияния на стресс таких психологических состояний, как личностная тревожность и самооценка. Доказательно обоснован вывод, что для регуляции личностной тревожности студентам-спортсменам необходимо развить умения и способности контролировать уровень возбуждения, т. е. овладение психологическими умениями регуляции стресса, причем именно от этого умения зависит успешное выступление на соревнованиях. Однако прежде чем использовать умения регулировать психологическое состояние во время соревнований, следует хорошо их отработать на тренировках. Основу психологической регуляции стрессового состояния составляют знания по психологии, которыми студенты-спортсмены овладевают во время обучения в вузе.

*Ключевые слова:* априорное ранжирование; стрессоры; соревновательный стресс; возбуждение; психологическая регуляция.

В государственной программе «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302, говорится о необходимости систематического развития физической культуры и спорта, что, несомненно, положительно скажется на здоровье нации, а также на достижениях спортсменами высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях.

Реализация данной программы в основном будет осуществляться выпускниками спортивных вузов, где обучаются студенты с разной степенью спортивной квалификации, начиная от перворазрядников и заканчивая кандидатами в мастера спорта, мастерами спорта международного класса.

Заметим, что учебная деятельность студента спортивного вуза имеет свои особен-

ности, а именно: наряду с лекционными, семинарскими и практическими занятиями студентам приходится ежедневно много тренироваться, оттачивая свое спортивное мастерство, участвовать в соревнованиях различного уровня. Таким образом, можно резюмировать, что студентам спортивных вузов для обеспечения конкурентоспособности и роста личностного спортивного потенциала необходимо, помимо профессиональных теоретических качеств, овладеть высоким уровнем техники и тактики.

Обучение студентов всегда связано с определенными изменениями в их жизни, вызывающими зачастую ощущение тревоги. Ученые У. Кэннон, Г. Селье, Л.А. Китаев-Смык, Ю.В. Щербатых, Д. Майерс и другие в своих трудах приводят достаточное количество подтверждений тому, что спутником студен-

ческой жизни является хронический учебный стресс [1–3]. Если говорить об обучении студентов спортивных вузов, то они подвержены не только учебному стрессу, но и стрессу, вызванному интенсивностью спортивной подготовки, перегрузками и перетренировками, преждевременным «перегоранием», а также ожиданием успеха или боязнью неудачи.

В ходе исследования нами было проведено априорное ранжирование причин, вызывающих стрессовое состояние у студентов физкультурных вузов. Результаты таковы: из всех названных причин (всего было названо 6) на первое место 90 % опрошенных [ $N = 94$ ] студентов-спортсменов поставили психологический дискомфорт, испытываемый перед соревнованиями, наиболее часто их беспокоит повышенное возбуждение, которое негативно сказывается на достижении поставленных спортивных задач.

Поэтому при подготовке студентов спортивных вузов особое внимание следует уделить формированию у них умений регуляции психологического состояния, возникающего во время соревнования, т. н. соревновательного стресса, поскольку, как отмечают студенты в ходе беседы, им требуется такая подготовка, которая могла бы обеспечить психологический комфорт в период соревнования.

В связи с этим сегодня перед педагогическими коллективами физкультурных вузов стоит значимая и сложная задача, связанная с формированием у студентов-спортсменов умений психологической регуляции состояния соревновательного стресса еще на этапе вузовской подготовки.

Отметим, что проблема соревновательного стресса в психологии спорта не нова и изучается психологами достаточно давно. Значимым для исследователей в данной области является установление причин возбуждения и воздействие стресса на спортивные достижения спортсмена. Но особенно актуальным на сегодняшний момент остается поиск методик по развитию у студента-спортсмена умений регуляции психологического состояния, возникающего во время соревновательного стресса, поскольку умение управлять своим психологическим состоянием позволит снизить во время соревновательной борьбы возбуждение, тревожность,

стресс, что положительно скажется на спортивных достижениях.

Теоретико-методологический анализ исследований ученых в области психологии спортивного стресса, а также результаты, полученные нами в ходе исследования, позволили сделать следующие выводы: во-первых, соревновательный стресс обычно возникает тогда, когда студент-спортсмен считает, что не сможет справиться с поставленной задачей; во-вторых, развитие соревновательного стресса идет постепенно в три этапа, а «толчком» к его возникновению и развитию является состояние возбуждения, испытываемое студентом-спортсменом перед соревнованием.

Схематически механизм поэтапного развития стресса у студентов-спортсменов во время спортивных соревнований отражен на рис. 1.

Ученые Р. Мартенс (1992 г.) и Р. Кэмпбелл (1981 г.) к источникам возбуждения и тревожности спортсмена прежде всего относят: волнения по поводу выступления на соревнованиях; нехватку времени для тренировочных занятий; сомнения относительно своих возможностей и способностей.

С целью установления причин возникновения состояния возбуждения как источника и начального этапа соревновательного стресса (стрессоров), нами неоднократно проводились опросы и беседы со студентами-спортсменами Волгоградской государственной академии физической культуры (ВГАФК). Приведем краткие выдержки из этих бесед.

Так, например, студент А. (специализация футбол) объясняет свои неудачи следующим образом: «Я как полузащитник должен перемещать внимание с широкого диапазона, высматривая открытых партнеров, к более узкому диапазону, когда отдаю пас. Но если я в состоянии повышенного возбуждения и тревоги, то «зацикливаюсь» и не могу отслеживать соперника, мои результаты снижаются, я плохо анализирую ситуацию и не замечаю удобного момента для отдачи паса». Следовательно, повышенное возбуждение и состояние тревоги приводят к мышечному напряжению, нарушению координации и изменяют концентрацию внимания. Также студенты-спортсмены ВГАФК к стрессорам относят: чувство «тревоги на душе» и раздражения (студенты третьего курса,

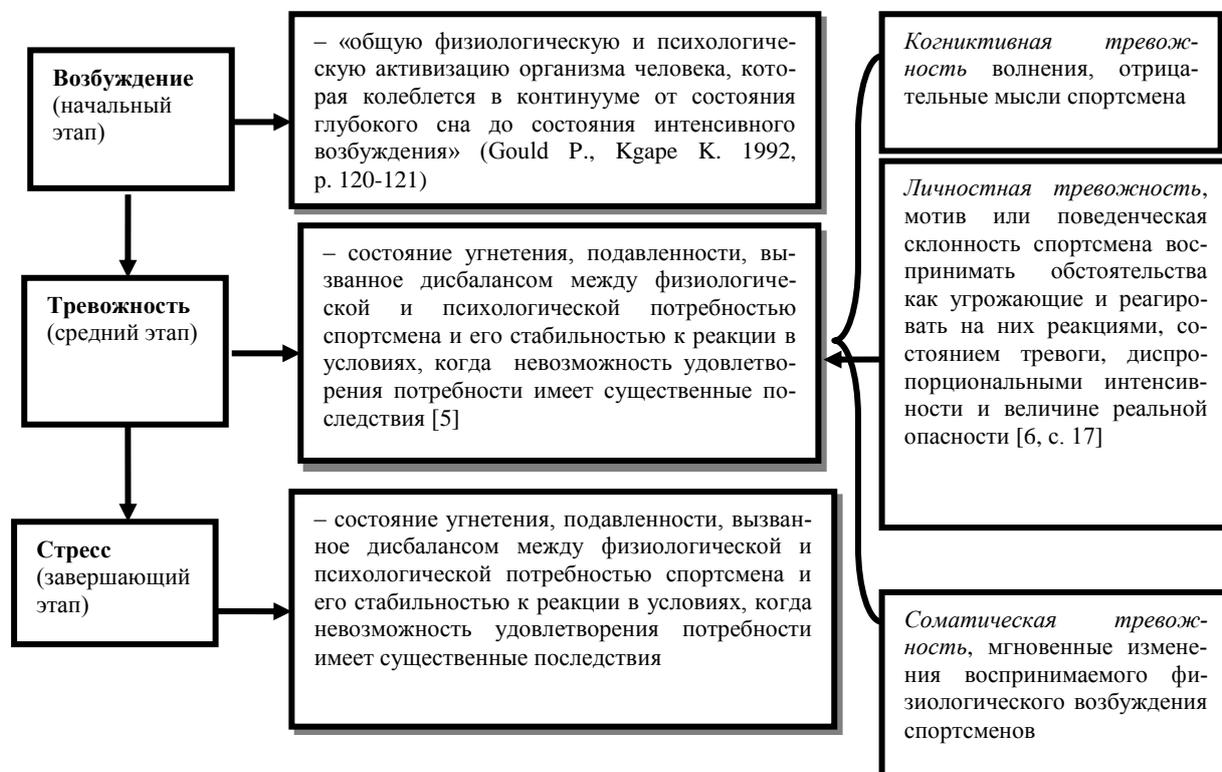
специализация футбол); не могли справиться с волнением в критический момент соревнования (студенты третьего курса, специализация аэробика и спортивные танцы); отсутствие мотивации и желания выступать (студенты третьего курса, специализация художественная гимнастика и акробатика); мысли «бродили неизвестно где» во время соревнования (студенты третьего курса, специализация спортивная гимнастика).

Чаще всего респонденты в своих ответах говорят о состоянии тревожности. Ученые Г. Айзенк, Ф.Б. Березин, Б.А. Вяткин, В.В. Плотников, А.М. Прихож, Ю.А. Ханин, Р. Мэй, К. Спенс, Ч. Спилбергер, Э. Эрикссон и другие с различных аспектов подходят к трактовке дефиниции «тревожность». Обобщая мнение ученых и исходя из собственных исследований, отметим, что тревожность как эмоциональное состояние возникает у спортсмена тогда, когда он испытывает чувство опасности в связи с соревнованием [4]. Причем соревновательная ситуация расценивается студентами как стрессовая ситуация, поскольку содержит элементы угрозы, вот только степень этой угрозы ощущается каж-

дым спортсменом по-разному, в зависимости от индивидуально-психологических качеств.

Согласно теории Ю. Ханина, у каждого студента-спортсмена своя зона оптимального уровня тревоги, на которую приходится результаты. За пределами этой зоны, назовем ее порогом тревожности, находится низкий уровень физической и психологической активности спортсмена.

В связи с этим первоочередная задача спортивного психолога или тренера-наставника – помочь спортсмену выявить личный порог тревожности и достичь оптимальных зон состояния тревожности. Но следует учитывать факт, что не всегда тревожность несет негативность для результатов спортивных достижений. Как отмечает Р. Мартенс (Martens, 1987 г.) в своих исследованиях, влияние возбуждения на физическую активность спортсмена зависит от того, как он интерпретирует свой уровень возбуждения. Если спортсмен воспринимает возбуждение как позитив, то влияние его возбуждения на физическую активность будет положительным, если же возбуждение для него является отрицательной психической энергией, то и влиять оно будет отрицательно.



**Рис. 1.** Схема механизма развития стресса у студентов-спортсменов во время спортивных соревнований

Таким образом, опираясь на мнение ученых и результаты собственного исследования, отметим, что поведение спортсмена, а также его взаимоотношение со спортивной деятельностью в условиях соревновательного стресса во многом зависят от того, как он воспринимает состояние возбуждения. И, как показывают результаты пилотного исследования, восприятие студентом-спортсменом состояния возбуждения зависит от его индивидуально-личностных качеств, таких как: воля, собранность, решимость и т. п., но, в основном, – от умения контролировать свое психологическое состояние в период соревновательного стресса, т. е. от саморегуляции. Причем в состоянии соревновательного стресса у студентов-спортсменов психические и эмоциональные компоненты (концентрация, самоконтроль, уверенность и т. п.) доминируют над физическими и техническими аспектами активности (скорость, координация, сила, ловкость), и при относительно одинаковом уровне физической подготовленности побеждает тот спортсмен, который обладает психологическим умением регуляции состояния соревновательного стресса.

К сожалению, в рамках статьи полностью изложить исследования обозначенной проблемы не представляется возможным, в связи с этим приведем уже верифицированные результаты исследования.

Отметим, что формирование у студентов умения психологической регуляции состояния стресса во время соревнования – это процесс, требующий определенного времени, а также усилий от студента-спортсмена и терпения от его тренера. Психологическая регуляция соревновательного стресса представляет собой определенный комплекс умений, а именно *умение*:

- составить оптимальный соревновательный план;
- ежедневно определять и выполнять конкретные тренировочные задания;
- интегрировать полученные теоретические знания с соревновательной деятельностью;
- моделировать соревновательные ситуации, а также действия на тренировочных занятиях;

- мобилизовать свои психические резервы, повышающие качество тренировочного процесса;
- сохранить мотивацию к продолжению занятий спортом и самосовершенствованию в ситуациях неудач;
- осуществлять контроль психической нагрузки и уровня возбуждения;
- пользоваться приемами психорегуляции;
- преодолевать барьеры психической напряженности (предстартовая лихорадка, соревновательные страхи, переживание поражения);
- развивать высокий уровень уверенности и «бойцовский дух»;
- управлять идеомоторными движениями, обеспечивающими гармонизацию состояния, при котором реализуются и другие различные желаемые психологические установки.

Из всех вышеуказанных умений детерминантом является умение студента-спортсмена осуществлять контроль уровня своего возбуждения. Наиболее эффективной методикой формирования данного умения, согласно нашим исследованиям, является психотехника.

Впервые термин «психотехника» был введен гамбургским психологом В. Штерном в 1900 г. Ученый рассматривал психотехнику как прикладную психологию, где психологические знания выступают как инструмент воздействия на поведение людей для создания, воспитания, развития качеств личности, умений и навыков [7].

В психологическом словаре мы встречаем следующее мнение различных психологических школ, которые под психотехникой понимают «конкретные методические приемы или систему приемов, используемых для тестирования, наблюдения, беседы, экспериментального исследования и т. п.» [8].

Таким образом, психотехника – это комплекс психологических приемов, направленных на создание, воспитание и развитие у студента-спортсмена личностных качеств (воли, трудолюбия в тренировке, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру и своим товарищам по команде, сопернику, требовательности к себе и т. п.), помогающих ему справиться со стрессом в соревновательных ситуациях за счет само-

управления психологическим состоянием во время стресса и контроля уровня своего возбуждения. Также психотехника предполагает формирование у студентов умений и навыков овладения психонастроем – способностью настроиться на психическое состояние, которое возникает у спортсмена в момент достижения им высокого спортивного результата. Используя этот прием, спортсмены постепенно включаются в контртренировку релаксации в качестве несопоставимой реакции.

Трудно не согласиться с единодушным мнением спортивных психологов, которые утверждают, что психологическое состояние, эмоциональный настрой спортсмена перед соревнованием, его честолюбивые мотивы и ряд других факторов могут привести его к победе над более сильным соперником. Однако заметим, что для достижения студентами-спортсменами результативного умения и навыков регуляции своего психологического состояния во время соревновательного стресса средства и методы психотехники по формированию этих умений и навыков должны использоваться систематически, на всех этапах подготовки, как на теоретических, практических занятиях, так и на тренировках [9; 10]. Причем эти средства и методы должны постоянно совершенствоваться в зависимости от современных требований и ситуаций, а психоподготовка, проводимая тренером накануне соревнований, эффекта не принесет, а даже наоборот, может привести к катастрофическим последствиям.

1. *Меерсон Ф.З.* Адаптация, стресс и профилактика. М., 1981.
2. *Селье Г.* Стресс жизни // Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. Минск; Москва, 2000. С. 6-38.
3. *Солянкина Л.Е.* Программа психологического сопровождения студентов Волгоградской государственной академии физической культуры в условиях инновационного образовательного процесса // Физическое воспитание и спортивная тренировка. Волгоград, 2013. № 1 (5). С. 83-86.

4. *Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.* Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 2001.
5. *Spielberger Ch.D.* Theory and research on anxiety // *Anxiety and Behavior* / Ch.D. Spielberger (ed.). N. Y., 1966. P. 3-20.
6. *Вяткин Б.А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., 1981.
7. *Штерн В.* Дифференциальная психология и ее методические основы. М., 1997.
8. *Карпенко Л.А., Петровский А.В., Ярошевский М.Г.* Краткий психологический словарь. Ростов н/Д, 1998.
9. *Спилбергер Ч.* Стресс и тревога в спорте / сост. Ю. Ханин. М., 1983.
10. *Spielberger Ch.D., Diaz-Guerrero R. (eds.).* The nature and measurement of anxiety // *Cross-cultural anxiety*. Washington, 1976. P. 3-12.

1. *Meerson F.Z.* Adaptatsiya, stress i profilaktika. M., 1981.
2. *Sel'e G.* Stress zhizni // *Psikhologiya ekstremal'nykh situatsiy: khrestomatiya* / sost. A.E. Taras, K.V. Sel'chenok. Minsk; Moskva, 2000. S. 6-38.
3. *Solyankina L.E.* Programma psikhologicheskogo soprovozhdeniya studentov Volgogradskoy gosudarstvennoy akademii fizicheskoy kul'tury v uslovii innovatsionnogo obrazovatel'nogo protsessa // *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka*. Volgograd, 2013. № 1 (5). S. 83-86.
4. *Ueynberg R.S., Gould D.* Osnovy psikhologii sporta i fizicheskoy kul'tury. Kiev, 2001.
5. *Spielberger Ch.D.* Theory and research on anxiety // *Anxiety and Behavior* / Ch.D. Spielberger (ed.). N. Y., 1966. P. 3-20.
6. *Vyatkin B.A.* Upravlenie psikhicheskim stressom v sportivnykh sorevnovaniyakh. M., 1981.
7. *Shtern V.* Differentsial'naya psikhologiya i ee metodicheskie osnovy. M., 1997.
8. *Karpenko L.A., Petrovskiy A.V., Yaroshevskiy M.G.* Kratkiy psikhologicheskii slovar'. Rostov n/D, 1998.
9. *Spilberger Ch.* Stress i trevoga v sporte / sost. Yu. Khanin. M., 1983.
10. *Spielberger Ch.D., Diaz-Guerrero R. (eds.).* The nature and measurement of anxiety // *Cross-cultural anxiety*. Washington, 1976. P. 3-12.

Поступила в редакцию 2.03.2015 г.

UDC 159.92

FORMING OF SKILLS OF REGULATING STRESS STATE, APPEARING DURING COMPLETION SITUATIONS AT STUDENTS-SPORTSMEN

Ludmila Egorovna SOLYANKINA, Volgograd Branch of International Slavic University, Volgograd, Russian Federation, Doctor of Psychology, Associate Professor, Honored Teacher of Russia, Director, e-mail: uda\_saf@mail.ru

Natalia Borisovna SAVVA, Volgograd State Academy of Physical Education, Volgograd, Russian Federation, Senior Lecturer of Psychology Department, e-mail: uda\_saf@mail.ru

The results of a theoretical-methodological analysis of research of scientists in the field of sports psychology, as well as the authors' empirical studies on the basis of which it has been concluded that stress, arousal and anxiety have their specific values in sport were given. Was noted special features of the training of student-athletes, was indicate that they are not only educational, but stress caused by the intensity of sports training, overloads and overtraining, premature "fusion", as well as the expectation of success or fear of failure. As a result of prior ranking causes of stress among students of sports higher education institutions it was found that the primary stressor is psychological discomfort, tested by the athlete before competition. Was found that the athlete's behavior and its relationship with sport activities, in terms of competitive stress, depends largely on how he perceives the state of arousal. Were provided data on the influence of psychological stress conditions like personal anxiety and self esteem. Provably justified the conclusion that the regulation of personal anxiety students-athletes have to develop skills and the ability to control the level of stimulation, i. e., the mastery of psychological skills regulation of stress, and it is from this skill depends on successful performance in competitions. However, before you use the ability to regulate psychological condition during the competitions, it is their work on trainings. The basis of psychological regulation of stress are knowledge of the psychology of the students-athletes which they acquire while studying at the University.

*Key words:* priori ranking stressors; competitive stress; arousal; psychological adjustment.