

## **Особенности воспринимаемого стресса в предсоревновательный и в постсоревновательный период у спортсменов разных видов спорта**

**Алиева Кёнюль Теймуровна**

*Студент (бакалавр)*

Бакинский филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова,  
Факультет психологии, Баку, Азербайджан

*E-mail: kenulalieva1109@gmail.com*

Деятельность спортсмена имеет соревновательный характер в том числе, и нацелена на достижение максимального результата, несмотря на уровень квалификации спортсмена. Без соревновательного момента спортивная карьера утрачивает свой некий смысл. Поэтому, взаимодействие спортсменов несет два аспекта: противоборство - по отношению к сопернику, оно регламентировано правилами соревнований, если они нарушаются, то это приведет к штрафным санкциям или даже к дисквалификации спортсмена; сотрудничество - по отношению к партнеру по команде. [2]

Состояние накануне соревнований может представлять из себя чрезмерное переживание спортсменом определённого отношения к потенциальным результатам в текущий момент. Высокие психические и физические требования в спорте очень часто вызывают стресс, который понимается как комплексное психофизиологическое состояние. Это состояние характеризуется широкой мобилизацией функциональных резервов для преодоления экстремальных воздействий и сопровождается неспецифическими изменениями в вегетативной и эмоциональной сфере [3].

В постсоревновательный период спортсмены могут испытывать различные состояния. Горечь поражения и радость победы — это противоположные эмоции, возникающие после соревнований. Страх может сохраняться при неудовлетворительных результатах. Чувства неуспешности и неудовлетворенности также распространены. Кроме того, спортсмены могут испытывать давление популярности и публичности, переоценивать ценности, и сталкиваться с депрессией и фрустрацией. Стресс и психическое перенапряжение являются результатом нагрузок, а психическое пресыщение возникает из-за однообразия тренировок. Все эти состояния влияют на психическое и физическое здоровье спортсменов.[4].

Ю.Л. Ханин предложил модель Индивидуальной Зоны Оптимального Функционирования (ИЗОФ), которая предполагает, что у каждого спортсмена существует оптимальная зона тревоги, в которой он показывает свои лучшие результаты. Эта зона может варьироваться от высокого уровня возбуждения до состояния покоя и расслабления в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Модель ИЗОФ подчеркивает важность личностного аспекта и интерпретации уровня возбуждения для достижения оптимальных результатов в спорте [1].

М.Б. Андерсен и Дж.М. Уилльямс модифицировали свою модель, добавив двусторонние связи между личностными чертами, копинг-ресурсами и историей стрессов. Согласно модели, спортсмены с высоким уровнем стресса и низкими ресурсами совладания быстрее реагируют на травмы, сильнее напрягаются и теряют концентрацию, что повышает риск новых стрессов. Модель описывает циркулярную связь, где стресс приводит к истощению, антиципации стресса, напряжению, снижению концентрации и возникновению нового стресса, исключая простые линейные зависимости между стрессом и травмами [5].

Объектом исследования являются особенности воспринимаемого стресса у спортсменов в предсоревновательный и постсоревновательный периоды. Предмет исследования – влияние основных стрессоров на особенности воспринимаемого стресса у спортсменов, прояв-

ляющееся в изменении их психологического состояния в предсоревновательный и постсоревновательный периоды. Цель исследования - изучение стрессоров: выявление основных факторов, вызывающих стресс у спортсменов в предсоревновательный и постсоревновательный периоды.

В нашем исследовании приняли участие 20 спортсменов (10 тхэквондистов и 10 самбистов). Для оценки восприятия стресса использовались стандартизированные опросники (1. Опросник копинг-навыков спортсмена ACSI (Athletic Coping Skills Inventory) 2. Опросник субъективного благополучия WEMWBS (The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale) 3. Тест состояния соревновательной тревожности CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2), позволяющие оценить уровень стресса и его влияние на спортивные результаты.

Было интересно получить результат, который показал отсутствие статистически значимых различий в уровнях воспринимаемого стресса и тревоги между представителями двух видов единоборств. Применение непараметрического критерия Манна-Уитни подтвердило гипотезу о схожести психологических особенностей спортсменов независимо от вида боевого искусства. Данные результаты свидетельствуют о том, что, несмотря на специфические особенности тренировочного процесса в тхэквондо и боевом самбо, спортсмены обеих групп демонстрируют сходную динамику эмоциональных реакций в предсоревновательный период.

Было принято решение о расширении исследования с фокусом на динамику стресса у спортсменов в предсоревновательный и постсоревновательный периоды. Представляется интересным исследовать динамику психологических показателей у спортсменов до и после соревнований, чтобы выявить, существуют ли какие-либо различия в их эмоциональном состоянии. Выборка будет увеличена, что позволит получить более достоверные результаты. Методика опроса остаётся неизменной, однако для спортсменов, получивших травмы и временно не участвующих в соревнованиях, планируется применение только опросника ACSI-28. Это позволит оценить влияние отсутствия активного участия в соревнованиях на восприятие стресса.

### **Источники и литература**

- 1) Довжик Л.М., Бочавер К.А. / Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести // Клиническая и специальная психология. 2016. Том 5. № 2 С.11-12.
- 2) Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011
- 3) Лукаш И.И. / Методическая разработка «Управление предстартовым состоянием спортсмена - метателя ножей». Новороссийск, 2021. С. 2-3.
- 4) Нечушкин Ю.В., Уляева Л.Г., Раднагуруев Б.Б., Уляева Г.Г./ Психические состояния и переживания спортсменов в послесоревновательный период. 2017. С. 363-365.
- 5) Williams, J.M., Andersen M.B./ Psykosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model / J.M. Williams, M.B. Andersen // Journal of Applied Sport Psychology. - 1998. - Vol. 10.- pp. 5-25.