

## ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО СТРЕССА В СПОРТЕ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

*Рудаков А. Л.*

*Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования  
(КК ИПК и ППРО) г. Красноярск*

**Аннотация.** *В статье описываются проблемы психического стресса в спорте высоких достижений, раскрываются причины, механизм возникновения и способ управления стрессом с позиции теории и практики саногенной рефлексии.*

**Ключевые слова:** *спортсмены, спорт высоких достижений, психический стресс и тревога, отрицательные эмоции, механизм психологической защиты, саногенное и патогенное мышление.*

Современный спорт – это деятельность преимущественно в условиях ярко выраженного стресса, особенно если она осуществляется на уровне соревнований крупного масштаба. Постоянный рост спортивных результатов, престижность высоких побед и достижений, ответственность за качественную подготовку к выступлениям в соревнованиях увеличивают психическую напряженность и предъявляют высокие требования к психологической подготовке спортсменов. Проблемы психического стресса и тревоги занимают особое место в практике подготовки, обучения и воспитания высококвалифицированных спортсменов. Как и почему возникает чрезмерное эмоциональное возбуждение у спортсмена задолго до старта и непосредственно перед ним? От чего зависит устойчивость спортсмена к различным стрессорам? Как измерить эмоциональный стресс?

Каковы последствия острого и хронического стресса в условиях тренировок и соревнований? Можно ли управлять стрессом? Вот далеко не полный перечень вопросов, которые в равной мере интересуют как спортсменов, тренеров, спортивных врачей, руководителей спортивного движения, так и педагогов, психологов и родителей.

У нас в стране были проведены три Всесоюзных симпозиума по проблеме психического стресса в спорте (Пермь, 1973, 1975, 1977). Существуют исследования, в которых отражены различные подходы к исследованию стресса и тревоги, методы их диагностики и способы управления стрессом и тревогой в спорте. Имеются работы, раскрывающие некоторые подходы к изучению стресса и тревоги в спорте (Б. А. Вяткин, В. Гошек, Б. Карольчак-Биернацка, Ч. Д. Спилбергер, А. В. Мальчиков, В. Л. Марищук, В. Э. Мильман). Основной акцент в этих работах делается на личностных

детерминантах стресс-реакций у спортсменов, глубине и выраженности этих стресс-реакций (по В. Л. Марищуку). Выделение неожиданных препятствий в соревнованиях (Ю. Я. Киселев) представляет собой интересную попытку классификации соревновательных стрессоров.

Если признать, что стресс – это состояние в трудной ситуации, то надо говорить о разных источниках трудностей: внешних (отвлекающих раздражителях, трудности задания и т. п.) и внутренних (противодействии противоположного мотива, личностные качества и др.). А. Ц. Пуни [5] под трудностями понимает внутренние затруднения, возникающие у спортсмена, как правило, при преодолении препятствий, когда он не располагает достаточным резервом нужных возможностей. В. П. Мерлинкин среди факторов, способствующих возникновению психического стресса в ситуации спортивных соревнований, выделяет объективную трудность деятельности. Среди разновидностей трудностей, встречающихся в спорте Б. Н. Смирнов [5] выделяет: биодинамические и психологические трудности. К первой группе он относит физические, технические и тактические трудности, а ко второй – познавательные, эмоциогенные и моральные. Известно, что степень любой трудности всегда относительна и определяется не только объективными условиями, степенью чувствительности субъекта к препятствиям, но и качеством восприятия и когнитивной сферой субъекта. Б. А. Вяткин считает, что не только объективные трудности, но и осознание их, появление угрозы, вызванной опасением неуспеха в преодолении трудностей, – одно из условий возникновения стресса.

Одна и та же степень стресса, по мнению Б. А. Вяткина, влияет на уровень достижений по-разному, в зависимости от силы нервной системы, тревожности, эмоциональной возбудимости, так как этими свойствами обусловлен оптимальный и чрезмерный уровень стресса [1]. Результаты проведенных им исследований показывают, что возникновение психического стресса в условиях спортивных соревнований обусловлено целым рядом психологических факторов – трудностью задания, антиципацией угрозы, активностью мотивации деятельности. По мнению М. П. Будовского [6] фактор стресса – это мнение группы и самооценка при их расхождении. Реакция человека на любые трудности может определяться рядом внутренних и внешних факторов. Способности человека и уровень его мотивации – вот два, пожалуй, самых важных внутренних фактора. Внешними факторами можно считать погоду, время, условия и обстановку соревнования, поведение противника, особенно при взаимосвязанной деятельности, т. е. при такой, когда действия одного участника зависят от действий или поведения его соперника. А. Д. Ганюшкин [4] к внешним стресс-факторам относит монотонность, публичность, неопределенность соревнований. В качестве личностных

факторов стресса выделяют: общие и специальные свойства личности, индивидуальный стиль соревновательной деятельности.

Достаточно распространено в области спорта понимание стресса, основанное на ситуациях. Ситуация соревнований – достаточно сильный стрессор, независимо от физической нагрузки, которую выполняет спортсмен [1]. Главной причиной эмоционального стресса, указывает Ю. Я. Киселев, становится субъективная вероятность определенного итога предстоящего соревнования. При этом выраженность эмоционального стресса тем выше, чем меньше спортсмен, уверен в точности своего прогноза [1]. К существенным стрессогенным факторам Л. Д. Гиссен относит реакцию окружающих лиц и публики, представления спортсмена о социальном поощрении или порицании. С повышением ранга соревнований растет в целом значимость и ответственность (а значит — и стрессогенность) выступления в них, достигающие апогея на чемпионатах мира, олимпийских играх [2].

Известно, что пусковым механизмом, вызывающим эмоциональный стресс у спортсменов, являются:

- а) Сравнение перед соревнованием, т. к. результаты конкурентов интересуют спортсмена больше, чем свои собственные спортивные достижения. Некоторые спортсмены даже рассчитывают с помощью специальных провокаций вызвать неуверенность у соперников.
- б) Представления предшествующих соревнований: чем ближе соревнования, тем интенсивнее представления [6].

На наш взгляд у спортсменов эмоциональный стресс запускают следующие операции ума: *1. Операция сравнения. 2. Операция оценки себя и окружающих*, то есть отношения спортсмена к себе и отношения общества к нему, как неуспешного в соревновательной ситуации, которая влияет на статус и положение в спортивном обществе. *3. Предвидение и вероятность будущего.* Причем, эти операции ума происходят на фоне отсутствия (бесконтрольности) управления образами и относятся к патогенному (привычному, обыденному, ведущему к болезням и неудачам) мышлению по теории Ю. М. Орлова. Некоторые спортсмены неосознанно снижают свои шансы на успех, искусственно создавая преграды на пути к нему. Такое умственное поведение отнюдь не намеренно саморазрушительное, обыкновенно оно имеет целью самозащиту с помощью определенных мыслей, например: «Я не неудачник,— все было бы хорошо, если бы не эта проблема».

Психологические защиты на уровне ума, в случае преодоления трудностей, способствуют защите нашего самоуважения и имиджа в глазах окружающих, позволяя приписывать неудачи чему-то временному или внешнему («Я неважно себя чувствовал»; «Я пришел вчера вечером слишком поздно»), а не недостатку таланта или способностей. Механизмы психологической защиты, которые в свое время способствовали

формированию неэффективных программ поведения, ставших чертами характера сегодня создают для спортсменов трудности восприятия соревновательной действительности, что и является, на наш взгляд, основным внутренним когнитивным стресс-фактором. В связи с этим обнаружение и устранение «стресс-агентов» оказывается необходимым для достижения стабильных высоких спортивных результатов.

Мы считаем, что жесткая запрограммированность обществом деятельности и поведения, формализм, отсутствие возможности проявления творчества и инициативы приводят спортсмена к вытеснению интимных, глубинных потребностей и установок. Достижение спортивного успеха социально обусловлено и опознается как выполнение задачи, поставленной обществом. Как показали результаты наших исследований, многие спортсмены на престижных соревнованиях достигают высоких результатов благодаря стремлению повысить свой статус, доказать своей победой преимущество над другими. Отсюда – непосильная задача, быть сильнее и быстрее всех, погружающая спортсмена в стрессовое состояние напряжения.

Зачастую некоторые спортсмены думают перед началом соревнований примерно так: «как бы чего не вышло», «как бы мне не проиграть», «что скажут об этом те, кто знает меня», «а вдруг меня перестанут уважать за это», «они наверно больше не захотят иметь со мной дела» и т. д.. Такие спортсмены функционируют в основном на установочном уровне, их стереотипные формы поведения как жесткие программы лишают возможности адаптации к постоянно меняющимся условиям соревнований. На установочном уровне поведение личности спортсмена строится в основном на принципах, принимаемых и одобряемых авторитетным обществом. Пытаясь ориентироваться на общественные установки и ожидания, далекие от своих истинных потребностей и устремлений, спортсмены, находясь в состоянии постоянного личностного конфликта, переживают крайнюю степень психического напряжения. В нашем обществе установки носят в основном патогенный характер. Под патогенными установками мы понимаем установки, сформировавшиеся при неблагоприятных условиях взаимодействия индивида со средой, как программы защитного поведения [3].

Патогенность установки обнаруживает себя в нерациональных способах реагирования на различные воздействия среды, что значительно затрудняет процесс адаптации личности к постоянно меняющимся соревновательным ситуациям. Для того, чтобы изменить поведение, мало предложить другие формы, главное устранить причину его вызывающую. На наш взгляд, большинство предлагаемых в настоящее время методов повышения стрессоустойчивости спортсменов направлены в основном на работу со следствием, то есть на борьбу с самим стрессом. При

существующем положении вещей в системе управления стрессом, спортсмен является наименее активным звеном. На него воздействуют все: руководитель, тренер, врач, психолог, товарищи по команде и др.

Может сложиться впечатление, что активная деятельность спортсмена по управлению стрессом имеет лишь второстепенное значение и поэтому основные приемы овладения стрессом не рассчитаны на активное отношение личности, ее установки, мотивации и т. д.

Мы считаем, что на современном этапе в спортивной психологии вопросы эмоционального стресса раскрыты недостаточно. Во-первых, когда речь идет об эмоциональном стрессе, не уточняется, какие конкретно эмоции явились причиной стресса, например: страх неудач, вина, стыд, обида и т.д.. Во-вторых, до сих пор в психологической литературе нет единого понимания эмоционального стресса и механизмов его возникновения. На наш взгляд, у спортсменов высоких достижений с достаточно развитой рефлексией, на соревнованиях объектом внимания становятся отрицательные эмоции, а не механизмы, их порождающие, что и становится основной причиной возникновения стресса.

Мы полагаем, что необходимо углублять психологические познания об эмоциональных особенностях спортивной деятельности, что позволит превратить стресс и тревогу в управляемые и дозируемые средства подготовки спортсменов, а это повлечет за собой дальнейший рост спортивных достижений. Именно специальное обучение, в котором с помощью интроспекции объективируются мысли по поводу стрессогенной соревновательной ситуации и даются средства размышления отрицательных эмоций, будет способствовать развитию саногенного (оздоравливающего, ведущего к успеху) мышления, а, следовательно, снижению ситуативной тревожности и психологических защит, усиливающих стресс. В нашем исследовании мы предприняли попытку объяснить причину возникновения стресса и описать механизм возникновения эмоционального стресса перед соревнованиями.

#### **Список литературы:**

1. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФиС, 1981. – 112 с.
2. Гиссен Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. – М.: ФиС, 1990. – 192 с.
3. Морозюк С. Н. Саногенная рефлексия, акцентуации характера и эффективность учебной деятельности. М., «Штыкова М. А.», 2000. – 265 с.
4. Психический стресс в спорте. // Материалы 2 всесоюзного симпозиума / Под ред. Л. Д. Гиссена М., 1976. – 83 с.

5. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. Культ. / под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1979. – С. 66 – 72.
6. Стресс и тревога в спорте: Международн. сборник научн. статей / Сост. Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.