

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2023.21.59.042

## Педагогическая технология повышения стрессоустойчивости у спортсменов с высокой степенью риска

**Ню Индун**

Аспирант,  
Полесский государственный университет,  
225710, Республика Беларусь, Пинск, ул. Днепровской флотилии, 23;  
e-mail: Yingdong@mail.ru

### Аннотация

В настоящее время в подготовке спортсменов с высокой степенью риска большое внимание уделяется влиянию стресса на их организм. Любая спортивная деятельность сопровождается значительным психическим и эмоциональным напряжением, поэтому и приобретает стрессовый характер. А в состоянии стресса появляются негативные сдвиги в выполняемой спортивной деятельности. В данной статье анализируются источники стресса и их влияние на организм спортсмена. Рассматриваются пути предотвращения возникновения у спортсмена стрессового состояния. Автор отмечает, что предложенные рекомендации могут еще детализироваться, однако очевидно, что решение каждой из стоящих перед спортсменами задач будет значительно эффективнее при комбинировании средств воздействия.

### Для цитирования в научных исследованиях

Ню Индун. Педагогическая технология повышения стрессоустойчивости у спортсменов с высокой степенью риска // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 5А. С. 390-397. DOI: 10.34670/AR.2023.21.59.042

### Ключевые слова

Стресс, стрессоустойчивость, риск в спорте, спортивные соревнования, тренировочный процесс.

## Введение

Физическая культура и спорт – это путь преодоления трудностей. Современная спортивная подготовка включает не только физическую, технико-тактическую, теоретическую, но и психологическую подготовку. Фактором, который является решающим и ведет к спортивным победам, становится психологическая подготовленность спортсмена, без которой даже человек, обладающий уникальными способностями, не всегда может себя реализовать [Ильин, 2008, 21].

Состояние теоретико-методологической разработанности темы демонстрирует большую степень заинтересованности в исследовании стресса, поведения преодоления стресса и механизмов стрессоустойчивости. На сегодня существует много подходов к определению понятий «стресс», «стрессоустойчивость». Так, согласно распространенной среди исследователей точки зрения, стресс является неспецифической защитной реакцией организма в ответ на неблагоприятную среду, в соответствии с этим, стрессоустойчивость представляет собой набор определенных личностных качеств (детерминант личности), которые позволяют любому человеку переносить разного плана нагрузку на психику.

Началом учений о стрессе принято считать цикл исследований Ганса Селье, сделанных в 1960-х гг. Слово «стресс» в переводе с английского – давление, напряжение и используется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры).

Понимание важности психологических факторов как регуляторов достижений квалифицированных спортсменов является актуальной задачей, особенно в контексте поиска психологических ресурсов и ограничений, сказывающихся на эффективности деятельности спортсменов. В поле зрения исследователей попадают новые психологические феномены: психологическое выгорание, психологическая защита и копинг-стратегии, перфекционизм, групповые эмоции. Исследования психического стресса в спорте имеют длительную историю и характеризуются тем, что в них, как правило, рассматривались источники стресса, обусловленные спецификой содержательных требований тренировочной и соревновательной деятельности. По мнению исследователей, источникам стресса, связанным с различными особенностями организации деятельности спортсменов, уделялось недостаточно внимания, несмотря на то, что негативное влияние по крайней мере некоторых из них рефлексируется спортсменами [Горская, 2012, 74].

Рассматривая спортивную деятельность как разновидность экстремальной деятельности, осуществляемую для достижения наивысшего результата, ученые в области спортивной психофизиологии (Е.П. Ильин, Б.А. Вяткина, Ю.В. Щербатых) считают, что стрессфакторы являются неотъемлемыми компонентами ее структуры, которые ограничивают эффективное функционирование всех систем организма и психики спортсмена.

Цель исследования – теоретически исследовать и обосновать влияние стресса на организм спортсменов с высокой степенью риска, а также обосновать педагогическую технологию его преодоления.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по влиянию стресса на организм спортсменов с высокой степенью риска.
2. Сделать теоретический анализ литературных источников относительно педагогических технологий предотвращения возникновения у спортсменов с высокой степенью риска стрессового состояния.

В ходе исследования использовался метод анализа научно-методической литературы.

## Результаты исследований и их обсуждение

Физическая культура и спорт – это не легкий путь преодоления трудностей. Современная спортивная подготовка включает не только физическую, технико-тактическую, теоретическую, но и психологическую подготовку. Важным фактором, который является решающим и ведет к спортивным победам, становится психологическая подготовленность спортсмена, без которой даже человек, который обладает уникальными способностями, не всегда может себя реализовать [Ильин, 2008].

Стресс представляет собой напряженное состояние организма, которое вызвано достаточно сильным раздражителем. Стрессовые состояния есть действия в условиях риска, необходимость самостоятельно принимать быстрое решение, мгновенные реакции при опасности, поведение в условиях неожиданно изменяющихся обстоятельств, предельно большая физическая нагрузка и тому подобное.

Анализ стрессовых состояний у спортсменов показывает, что двумя основными стресс-факторами, влияющими на личность спортсмена, являются предсоревновательные и соревновательные.

При этом уровень энергичности спортсменов с высокой степенью риска выше. То есть можно предположить, что более активные стратегии преодоления стрессовых ситуаций больше способствуют успешности спортсмена, его вовлеченности в процесс тренировки и выносливости при занятиях спортом. Также, согласно теории сохранения ресурсов, просоциальные, активные и прямые стратегии признаются более адаптивными, а потеря ресурсов – более важным фактором возникновения стрессовых ситуаций, чем стрессогенность ситуации.

Стресс, который возникает во время участия спортсменов с высокой степенью риска в соревнованиях, – это целостное психофизиологическое состояние индивида, которое возникает в тяжелой ситуации, связанной с активным положительным отношением к выполняемой спортивной деятельности, и характеризуется ответственностью и сопровождается вегетативно-эмоциональными изменениями [Щербатых, 2016, 33].

В соревновательной деятельности, где от спортсмена постоянно нужна полная отдача, работа на пределе собственных возможностей, создаются ситуации, в которых спортсмену необходимо контролировать свое психологическое состояние. Если выполняемая физическая работа чрезмерна, а спортсмены плохо контролируют свое состояние, то возникает большая психологическая напряженность, которая приводит к снижению эффективности деятельности, а в последующем результате и к поражению, что может привести к психологическому стрессу.

Также особое внимание нужно уделять психологическому состоянию спортсменов перед соревнованиями и во время них. Сегодня современный спорт без исключений характеризуется значительным увеличением тренировочных нагрузок, что, в свою очередь, приводит к росту психических нагрузок. Монотонность тренировочного процесса, которая вызвана многократным повторением тех же упражнений, движений, способствующих их совершенствованию, однообразие обстановки тренировки вызывают не только физическое утомление, но и огромное психическое напряжение. Это требует тщательно продуманной, систематической психологической подготовки, одним из составляющих которой является обучение спортсменов методам самоконтроля и психорегуляции [Василюк, 2014, 84].

Динамика состояния стресса обусловлена свойствами центральной нервной системы. Уровень достижений спортсмена с высокой степенью риска в состоянии стресса определяется

степенью развития и силой нервной системы. Стресс имеет следующие признаки: физиологические (учащенное дыхание, тахикардия, изменение цвета кожи, увеличение адреналина в крови, повышенное потоотделение), психологические (смена динамики психологических функций, замедление мыслительных операций, ослабление функции памяти и внимания, снижение сенсорной чувствительности, торможение процесса принятия решения), личностные (отсутствие волевых качеств, снижение самоконтроля, пассивность и стереотипность поведения, неспособность к творческим решениям, страх, тревожность, беспокойство) и медицинские (нервозность, истерические реакции, обмороки, аффекты, головная боль, бессонница) [Василук, 2014].

Для того чтобы предотвратить возникновение у спортсменов стрессовых состояний, авторы (Б.А. Вяткина, Н.А. Батулин, Г.Б. Горская) рекомендуют:

- сбалансирование уровня притязаний у спортсмена с его возможностями;
- исключение чрезвычайных внешних раздражителей, высоких физических и психических нагрузок перед соревнованиями;
- исключение чрезвычайных внешних раздражителей, внешних грубых воздействий, высоких физических и психических нагрузок перед стартом;
- развитие у спортсменов эмоциональной устойчивости; исключение чрезмерного внешнего стимулирования спортсменов перед соревнованиями;
- развитие волевых качеств у спортсменов (уверенности, решимости, самоконтроля); повышение у спортсменов устойчивости к стрессу;
- формирование у спортсменов адекватной самооценки; обеспечение эмоциональной поддержки перед стартом; формирование у спортсменов адекватной самооценки;
- снижение эмоциональной возбудимости спортсмена.

Одним из способов преодоления стресса и формирования стрессоустойчивости является копинг-стратегия, определяющая общественную или неуспешную адаптацию. Во многих литературных источниках копинг рассматривается как осознанное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации. Само понятие «coping» происходит от английского «cope» («преодолевать»); в немецком языке относительно этого слова применяют синонимичные понятия «bewältigung» («преодоление») и «belastungsverarbeitung» («переработка нагрузок»). Также это понятие переводят как «адаптивное поведение, или психологическое преодоление».

Существует специфика личностных регуляторов преодоления стресса субъектами групповой деятельности. По мнению З. Совмиз, в таком случае личностные параметры по-разному действуют на вероятность выбора групповым субъектом конструктивных или деструктивных командных и индивидуальных стратегий преодоления стресса [Совмиз, 2016].

Когнитивный ресурс спортсменов с высокой степенью риска взаимосвязан со стрессоустойчивостью спортсменов, что позволяет использовать ресурсные возможности когнитивной сферы для формирования психологической устойчивости в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Копинг-стратегия и стрессоустойчивость являются неразделимыми процессами для спортсмена в процессе соревновательной деятельности. Основное психологическое назначение копинг-стратегии состоит в том, чтобы адаптировать спортсмена наилучшим образом к требованиям ситуации путем овладения, ослабления или смягчения этих требований, тем самым нивелируя воздействие стрессоров.

В свою очередь, различные копинг-стратегии могут быть использованы профессиональными спортсменами в двух аспектах: как один из вариантов психологической защиты (реактивная поведение) или как один из вариантов адаптации, связанный с выработкой личностного копинг-ресурса. Именно поэтому выявление релевантных сфер, на которые может влиять сложившийся копинг-ресурс личности, является интересной научной задачей. Исходя из анализа теоретических и практических наработок отечественных и зарубежных исследователей в данной области, по нашему мнению, сегодня среди них можно выделить следующие: когнитивную, мотивационную, эмоциональную и поведенческую сферы личности спортсмена.

Соответственно, возникает вопрос о том, что именно влияет на формирование индивидуальной копинг-стратегии в современных условиях, то есть встает научная проблема выработки механизма формирования индивидуальной копинг-стратегии у спортсмена. Существует ряд исследований, посвященных изучению ситуативно-личностных детерминант копинг-стратегий. Заметим, что личностные параметры спортсмена по-разному действуют на выбор индивидуальных стратегий преодоления стресса, которые могут быть конструктивными и деструктивными. Так, определенные личностные параметры могут укреплять вероятность выбора адаптивных копинг-стратегий, а другие ее снижают.

Анализ научной литературы по взаимосвязи между стрессоустойчивостью и копинг-стратегиями позволяет выделить важную тенденцию, согласно которой наряду с положительными эффектами от использования копинг-стратегий для преодоления стресса использование отдельной копинг-стратегии может и деструктивно влиять на уровень стрессоустойчивости. Эффективность защитных форм преодоления оценивается неоднозначно. Так, например, Г.Б. Горская считает, что некоторые формы поведения являются совершенно дезадаптивными и нарушают ориентацию человека в действительности, однако, вместе с тем, ослабление стресса в случае защитной копинг-стратегии позволяет субъекту лучше сконцентрироваться и мобилизовать усилия для реального преодоления жизненных трудностей [Горская, 2012, 76].

По нашему мнению, феномен деструктивного влияния копинга на уровень стрессоустойчивости, безусловно, имеет место на практике. Этот феномен объясняется тем, что определенные типы копинг-стратегий предполагают отсутствие стремления регулировать свои чувства и действия, что, в свою очередь, способствует возникновению перенапряжения и провоцирует психосоматические заболевания. То есть есть необходимость выделения тех копинг-стратегий, которые будут положительно влиять на деятельность личности. Анализ научной литературы дает возможность проследить наличие связи между адаптивными возможностями квалифицированных спортсменов, которые возникают в процессе соревновательной деятельности, и эффективностью использования индивидуальных копинг-стратегий с целью противостояния психотравмирующим факторам и ситуациям. Личностные копинг-ресурсы, которые использует отдельный спортсмен в когнитивной, мотивационной, эмоциональной и поведенческой сфере, образуют целостный механизм индивидуальной копинг-стратегии.

На рисунке 1 представлена обобщенная схема формирования индивидуальной копинг-стратегии для преодоления стресса. Отметим, что релевантная информация относительно механизма формирования индивидуальных копинг-стратегий на основе опроса позволит разработать теоретическую модель формирования эффективной системы адаптации к стрессовым ситуациям у спортсменов.



**Рисунок 1 - Схема механизма формирования индивидуальной копинг-стратегии спортсмена с высокой степенью риска**

Задачей дальнейших научных исследований является выделение личностных копинг-ресурсов в различных сферах на основе проведения опросов профессиональных спортсменов с высокой степенью риска для выяснения тех психотравмирующих факторов, с которыми они столкнулись в процессе профессиональной деятельности, и способов, которыми они пользовались для адаптации к этим ситуациям.

### Заключение

Проблема стресса в спорте – одна из актуальных в спортивной деятельности. Спортивная деятельность обязательно требует от спортсменов высокого развития большого комплекса психических процессов и состояний для достижения успеха в соревнованиях.

Существует много путей предотвращения возникновения у спортсмена стрессового состояния, которые были указаны выше.

Исследование индивидуальных копинг-стратегий спортсменов с помощью статистических методов и проведения социологического исследования и выработки на основе его результатов содержания саморегулятивных техник, которые используются спортсменами, предоставляют возможность разработать практические советы и рекомендации для спортсменов, тренеров, спортивных психологов относительно использования механизмов преодоления стрессов и формирования системных копинг-стратегий в соответствии с различными сферами: тренинги для развития когнитивного копинг-ресурса, тренинги для развития мотивационного копинг-

ресурса, тренинги для развития эмоциональной копинг-ресурса и тренинги для развития поведенческого копинг-ресурса.

Все рекомендации могут еще детализироваться. Однако совершенно очевидно, что решение каждой из стоящих перед спортсменами задач будет значительно эффективнее при комбинировании средств воздействия.

Дальнейшие исследования будут нацелены на систематизацию стресс-факторов в спортивной деятельности.

## Библиография

1. Алексейчева Е.Ю. Гуманизация образования как способ создания гуманного будущего // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Ярославль, 2021. С. 131-135.
2. Алексейчева Е.Ю. Многомерное образование: выбор или предопределенность // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Ярославль, 2021. С. 201-204.
3. Батурич Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности. Омск: Психология в спорте, 2018. 99 с.
4. Василюк Е.Ф. Психология переживаний. Анализ критических ситуаций. М: Физкультура и спорт, 2014. 200 с.
5. Вяткина Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт, 2012. С. 48-56.
6. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт: теория и практика. 2012. № 4. С. 74-76.
7. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб: Питер, 2008. 352 с.
8. Совмиз З. Взаимосвязь индивидуальных и командных копинг-стратегий с личностными и социальнопсихологическими характеристиками субъектов групповой деятельности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2016. № 3. С. 142-146.
9. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб: Питер, 2016. 256 с.
10. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.

## Pedagogical technology of increasing stress tolerance in athletes with a high degree of risk

**Niu Yingdong**

Postgraduate Student,  
Polesye State University,  
225710, 23 Dneprovskoi flotilii str., Pinsk, Republic of Belarus;  
e-mail: Yingdong@mail.ru

### Abstract

Nowadays, in the preparation of athletes with a high degree of risk, much attention is paid to the effect of stress on their body. Any sports activity is accompanied by significant mental and emotional stress, therefore it becomes stressful. And in a state of stress, negative shifts appear in the sports activity performed. This article analyzes the sources of stress and their impact on the athlete's body. Ways to prevent the occurrence of a stressful state in an athlete are considered. The author notes that the proposed recommendations can be further detailed, however, it is obvious that the solution of each of the tasks facing athletes will be much more effective when combining means of influence.

Niu Yingdong

**For citation**

Niu Yingdong (2023) Pedagogicheskaya tekhnologiya povysheniya stressoustoichivosti u sportsmenov s vysokoi stepen'yu riska [Pedagogical technology of increasing stress tolerance in athletes with a high degree of risk]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (5A), pp. 390-397. DOI: 10.34670/AR.2023.21.59.042

**Keywords**

Stress, stress tolerance, risk in sports, sports competitions, training process.

**References**

1. Alekseicheva E.Yu. (2021) Gumanizatsiya obrazovaniya kak sposob sozdaniya gumannogo budushchego [Humanization of education as a way to create a humane future] Metodologiya nauchnyh issledovaniy. materialy nauchnogo seminar. / Ser. «Biblioteka Masterskoj orgdeyatel'nostnyh tekhnologij MGPU». [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Library of the Workshop of organizational activity technologies of MSPU". Yaroslavl]. pp. 131-135.
2. Alekseicheva E.Yu. (2021) Mnogomernoe obrazovanie: vybor ili predopredelennost' [Multidimensional education: choice or predestination] Metodologiya nauchnyh issledovaniy. materialy nauchnogo seminar. / Ser. «Biblioteka Masterskoj orgdeyatel'nostnyh tekhnologij MGPU». Yaroslavl' [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Library of the Workshop of organizational activity technologies of MSPU"]. Yaroslavl. pp. 201-204.
3. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. Sanitarnyi vrach [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
4. Baturin N.A. (2018) *Psikhologiya uspekha i neudach v sportivnoi deyatel'nosti* [Psychology of success and failure in sports activities]. Omsk: Psikhologiya v sporte Publ.
5. Gorskaya G.B. (2012) Organizatsionnyi stress v sporte: istochniki, spetsifika proyavlenii, napravleniya issledovaniy [Organizational stress in sports: sources, specificity of manifestations, directions of research]. *Fizicheskaya kul'tura, sport: teoriya i praktika* [Physical culture, sport: theory and practice], 4, pp. 74-76.
6. Il'in E.P. (2008) *Psikhologiya sporta* [Sports psychology]. Saint Petersburg: Piter Publ.
7. Shcherbatykh Yu.V. (2016) *Psikhologiya stressa i metody korrektsii* [Psychology of stress and methods of correction]. Saint Petersburg: Piter Publ.
8. Sovmiz Z. (2016) Vzaimosvyaz' individual'nykh i komandnykh koping-strategii s lichnostnymi i sotsial'nopsikhologicheskimi kharakteristikami sub"ektov gruppovoi deyatel'nosti [The relationship between individual and team coping strategies with personal and socio-psychological characteristics of subjects of group activity]. *Vestnik Adygeiskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psikhologiya* [Bulletin of the Adyghe State University. Series 3: Pedagogy and psychology], 3, pp. 142-146.
9. Vasilyuk E.F. (2014) *Psikhologiya perezhivaniy. Analiz kriticheskikh situatsii* [Psychology of experiences. Analysis of critical situations]. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ.
10. Vyatkina B.A. (2012) *Upravlenie psikhicheskim stressom v sportivnykh sorevnovaniyakh* [Management of mental stress in sports competitions]. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ., pp. 48-56.