

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**«РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-
ПАУЭРЛИФТЕРОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ
МАГИСТЕРСКАЯ РАБОТА

студента 2 курса 243 группы

направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

профиля «Психолого-педагогическое обеспечение спортивной деятельности»

факультета психолого-педагогического и специального образования

БОЛЫНОВА АЛЕКСАНДРА СЕРГЕЕВИЧА

Научный руководитель

ассистент

Н.М. Голубева

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор

М.В. Григорьева

Саратов, 2018

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы развития стрессоустойчивости спортивной деятельности пауэрлифтеров	Ошибка! Закладка не определена.
1.1 Понятие стрессоустойчивости в отечественной и зарубежной литературе.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.2 Психологическая подготовка в спорте.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.3 Особенности психологической подготовки в пауэрлифтинге.....	Ошибка! Закладка не определена.
Глава 2. Программа развития стрессоустойчивости у пауэрлифтеров	6
2.1.. Описание организации и методов исследования.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.2. Психомышечная тренировка.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.3. Овладение навыками самоконтроля психического состояния.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.4. Обсуждение результатов	Ошибка! Закладка не определена.
Заключение	10
Список использованной литературы.....	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение	Ошибка! Закладка не определена.

Введение. Актуальность исследования. Спортивная деятельность это область достижений человеческих возможностей, которая характеризуется высоким уровнем требований к психике и физиологии спортсменов. Необходимость систематической адаптации к регулярному повышению спортивных нагрузок, рост результатов и спортивного мастерства, высокая конкуренция характеризуют современный спорт. Для осуществления целей спортивной деятельности, решения поставленных задач спортсменам приходится испытывать нагрузки, которые характеризуются высокой стрессогенностью, и преодолевать широкий спектр влияющих на него стресс-факторов как внутренней, так и внешней природы. Поэтому у исследователей и практиков сохраняется устойчивый интерес к свойствам личности, которые обеспечивают эффективное противодействие стрессорам в спорте, к предпосылкам стрессоустойчивости, ее взаимосвязи с результативностью выступлений спортсменов в соревнованиях.

Рассматривая спортивную деятельность как разновидность труда, осуществляемую для достижения максимального спортивного результата, мы учитываем тот факт, что стресс-факторы деятельности являются неотъемлемым компонентом ее структуры, ограничивающие эффективное функционирование всех систем организма и психики. В данную область попадают вопросы, связанные с изучением: профессионально ценных особенностей психики спортсменов, включающих в себя рациональную регуляцию психических состояний, мотивов, поведения; особенностей функционирования психики в экстремальных условиях соревнований; диагностики, коррекции, профилактики неблагоприятных состояний.

На наш взгляд, первостепенное значение в этом направлении имеет разработка вопросов, отражающих содержание подготовки спортсменов различной квалификации на основе использования научных данных о

стрессоустойчивости как полифункциональном, системном и разноуровневом свойстве, проявляемом в напряженных условиях спортивных соревнований.

Сохранение актуальности проблемы стрессоустойчивости спортсменов, влияние стресс-факторов на их достижения свидетельствуют о ее нерешенности. Исследования показали, что проблема стрессоустойчивости спортсменов понимается различными исследователями по-разному ввиду отсутствия единой теории стресса и не может сводиться только к эмоциональной устойчивости. Необходимо учитывать и другие свойства личности, проявляющие антистрессовый характер.

Таким образом, важность формирования высокой стрессоустойчивости в спортивной деятельности, с одной стороны, и недостаточность основных теоретико-методологических и методических подходов к решению обозначенной проблемы, с другой стороны, определили актуальность разработки данной темы.

Целью работы является выявление структурно-функциональных характеристик стрессоустойчивости спортсменов пауэрлифтеров, а так же внедрение в тренировочный процесс методов психорегуляции и психомышечной тренировки с целью снижения уровня стресса спортсменов.

Данная цель конкретизируется в следующих задачах:

1. Осуществить теоретический анализ психологических подходов к исследованию стрессоустойчивости в спортивной деятельности пауэрлифтеров.
2. Выявить психологическую структуру стрессоустойчивости спортсменов пауэрлифтеров.
3. Установить функциональные характеристики компонентов высокого уровня стрессоустойчивости спортсменов пауэрлифтеров.
4. Разработать систему психорегуляции спортсменов-пауэрлифтеров для улучшения показателей стрессоустойчивости.

Объектом исследования - стрессоустойчивость спортсменов пауэрлифтеров.

Предмет исследования — структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости спортсменов пауэрлифтеров.

Гипотеза исследования - базовыми компонентами стрессоустойчивости спортсменов являются: волевые качества, особенности саморегуляции поведения, мотивация достижения, психологические особенности темперамента, ситуативная тревожность, а так же в уровне постановки целей и их достижении.

Общая гипотеза конкретизируется в ряде частных гипотез:

1. Для высокого уровня стрессоустойчивости характерно наличие следующего компонентного состава: системные волевые качества (выдержка, самоконтроль, инициативность, ответственность, целеустремленность, настойчивость), свойства саморегуляции поведения (оценка результатов, планирование, общий уровень саморегуляции поведения), мотивация достижения.

2. Компонентный состав структуры стрессоустойчивости спортсменов определяется вегетативным реагированием, результативностью, спортивной квалификацией, возрастом спортсменов.

Методологической основой исследования явились идеи и концепции: субъектно-деятельностного подхода в отечественной психологии (А.В. Брушлинский, В.В. Знаков, С.Л. Леньков, Е.А. Сергиенко, С.Л. Рубинштейн, Е.А. Сергиенко, В.Д. Шадриков); современные принципы, разработанные в психологии труда (В.А. Бодров, А.В. Карпов, Е.А. Климов, А.А. Крылов, концепции психологического стресса (В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, Р.С. Лазарус, Л.А. Китаев-Смык); психологические теории деятельности в напряженных условиях (Л.П. Гримак, Ц.П. Короленко, Н.И. Наенко, В.И. Лебедев, В.Ф. Сопов); теоретические и методологические подходы к изучению личности в спорте (Б.А. Вяткин, Л.Д. Гиссен, Дж.Б. Кретти, В.Р. Малкин, Р.М. Найдиффер А.В. Родионов, В.Н. Платонов);

разработки в области саморегуляции деятельности спортсменов (А.В. Алексеев, Х.М. Алиев, В.П. Некрасов, В.Ф. Сопов, А.Т. Филатов, Н.А. Худадов).

Методы исследования: теоретический анализ литературы, наблюдение, констатирующий эксперимент, анкетирование, опросники, методы статистической обработки эмпирических данных, включающие в себя корреляционный анализ, структурный анализ, нахождение значимости различий по t - критерию Стьюдента.

Для диагностики психологических качеств стрессоустойчивости личности применялись: методика психорегуляции спортсменов; опросник «Цель – Средство – Результат» А.А. Карманова; опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана; методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.

Данное исследование проводилось в период с сентября 2017 по май 2018 годы. Основную часть выборки составили 20 человек, занимающихся пауэрлифтингом в секции спортивно-оздоровительного центра «Старт» возраст исследуемых - от 17 до 25 лет.

Работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы и приложения. Общий объем работы 70 страниц.

Глава 2. Данное исследование проводилось в период с сентября 2017 по май 2018 годы. Основную часть выборки составили 20 человек, занимающихся пауэрлифтингом в секции спортивно-оздоровительного центра «Старт» возраст исследуемых - от 17 до 25 лет.

Для диагностики психологических качеств стрессоустойчивости личности применялись: методика психорегуляции спортсменов; опросник «Цель – Средство – Результат» А.А. Карманова; опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана; методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.

Для проведения исследования мы разделили испытуемых на две группы. В обеих группах мы провели исследование по методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге в начале и конце эксперимента. А так же определили внешние факторы стресса, присущие спортсменам по результатам опроса «Цель-Средство-Результат» (данный тест позволяет определить уровень стрессоустойчивости от мотивов и способов достижения целей), а так же провели исследование волевой саморегуляции. Различия заключались в том, что в первой группе мы не использовали методов психорегуляции и психомышечной тренировки спортсменов и проводили тренировки в привычной для них форме. Во второй группе испытуемых мы использовали методику психорегуляции и психомышечную тренировку до начала и в конце занятий.

Психомышечная тренировка построена на следующих психофизических механизмах. Импульсы, идущие в головной мозг от опорно-двигательного аппарата, не только несут информацию о состоянии «периферии тела», но и являются своеобразными раздражителями, стимулирующими деятельность мозга, возбуждающими его. Чем напряженнее и активнее мышцы, тем, естественно, больше импульсов идет от них в мозг, тем он в большей степени активизируется. Так действует, в частности разминка. Благодаря ей, к предстоящей деятельности подготавливается не только тело, но и мозг. Опытные пауэрлифтеры с помощью разминки умеют создать нужное психическое состояние.

Феномен, который в плане овладения психомышечной тренировкой представляет наибольший интерес, состоит в следующем: чем расслабленнее мышцы, тем меньше импульсов поступает от них в головной мозг. А когда мозг получает все меньше и меньше возбуждающих сигналов, он начинает успокаиваться, погружаться сначала в пассивное бодрствование, а затем и в дремоту.

Эта физиологическая закономерность используется в методе психомышечной тренировки для сознательного достижения уровней

пассивного бодрствования и дремоты. Следовательно, чтобы научиться вводить себя в нужное состояние психической успокоенности, необходимо уметь расслаблять скелетные мышцы до соответствующей степени.

Упражнение «Психомышечная тренировка А.В. Алексеева». В положении лежа на спине в заключительной части тренировочного занятия спортсменам предлагалось провести сеанс психомышечной тренировки. Тренер произносил фразы формулы расслабления после чего спортсмены проговаривали про себя данные формулы и старались произвести действия которое рекомендовалось выполнить в формуле. На первом этапе в течении двух недель спортсмены выполняли психомышечную тренировку с помощью тренера затем после разучивания формул выполняли психомышечную тренировку самостоятельно.

На первом этапе применения средств психической регуляции необходимо научить спортсменов различать отдельные ощущения, выделять главные из них и правильно их оценивать. Поэтому им следует овладеть навыками самоконтроля психического состояния. Основное внимание при этом нужно обратить на самооценку психической работоспособности и нервно-психической активности.

В современных исследованиях выделяют три уровня представления о своем теле: «схема тела», «образ тела» и «концепция тела». Под «схемой тела» обычно понимают функциональную модель тела, ответственную за ориентацию и перемещение тела в пространстве и положение частей тела относительно друг друга (например: «Я поскользнулся и теряю равновесие»). «Образ тела» выступает как результат психического отражения телесных и двигательных качеств, в которых выражается самооценка «телесного Я» и оценка окружающих («Я чрезмерно худой и сутулый»). «Концепция тела» определяется взаимодействием человека с обществом и отражает ценность своего тела, его частей отдельных физических качеств для личности («Моя фигура вызывает восхищение окружающих»). Она служит регулятором поведения, направленного на поддержание здоровья и достижение

определенных жизненных целей и влияет на включение двигательной активности в индивидуальный образ жизни.

Правильное представление о своем теле – важный компонент активной деятельности. Чем лучше человек представляет собственное физическое «Я», тем лучше он знает, как выглядит в глазах других. В той или иной степени это нужно любому человеку.

В ходе эксперимента мы провели тестирование двух групп спортсменов пауэрлифтеров по различным показателям, результаты исследования представлены в таблице №2.

Исходя из результатов тестирования мы видим что у второй группы испытуемых снизился уровень стресса, лишь у двух из 10 испытуемых уровень стресса находится на грани нормы, в первой группе 5 человек имеют уровень стресса на грани нормы и 1 человек имеет критический уровень стресса. Данный результат доказывает эффективность психомышечной тренировки пауэрлифтеров и введение способом психорегуляции в тренировочный процесс спортсменов. (см. Рисунок 1-2)

Так же в ходе эксперимента мы решили выяснить, какова значимость уровня сопротивляемости стрессу от целеполагания спортсмена, настойчивости и самообладания.

Мы выяснили, что у спортсменов, которые нацелены на достижение целей, их мотивы целеобразования и деятельности в целом систематичны, иерархизированы. У данных испытуемых (И.М.А., Ю.И.Н., - 1 группа и Б.Г.Н., Ю.А.И., М.М.С., Ф.А.В., - 2 группа) так же на высоком уровне находятся такие черты как настойчивости и самообладание. Данные испытуемые в достаточной мере владеют собственным поведением в различных ситуациях, способны сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями. Данная группа испытуемых всегда доводят начатые дела до конца, цели которые они ставят должны быть достигнуты.

Такие люди, в особенности спортсмены, хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют

распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности. Мы видим, что у респондентов данной группы уровень сопротивляемости стрессу (стрессовой нагрузки) чрезвычайно высок, данный показатель варьируется от 240 до 305. Это сигнал тревоги, предупреждающий об опасности, необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Всего 2 из 6 испытуемых с высоким уровнем целеполагания имеют нормальный уровень стрессовой нагрузки, у этих испытуемых наблюдаются крайне высокие показатели по 3 другим шкалам (В,Н,С) у данных респондентов так же крайне высокие результаты. Это может говорить о том, что уровень стресса зависит не только от цели спортсмена и ее достижении, но и от того, как серьезно он относится к себе со всех сторон, на сколько он активен не только в спортивной, но и социальной жизни.

По результатам исследования можно сделать ряд крайне важных выводов:

1. Спортсмены в процессе тренировки которых использовали метод психорегуляции и психомышечной тренировки показали более низкий уровень стрессовой нагрузки в конце эксперимента. Что говорит об эффективности данной методики.

2. Мы заметили, что при включении методов психорегуляции и психомышечной тренировки спортсмены-пауэрлифтеры быстрее добиваются поставленных результатов и опережают своих коллег в физическом развитии.

3. В соревновательной деятельности преодоление стресса всегда являлось актуальной проблемой. В спорте существует много стрессогенных факторов, которые оказывают влияние на спортивные результаты. Именно поэтому включение методов психорегуляции и психомышечной тренировки являются крайне важными и эффективными.

4. На основе данного исследования мы предлагаем тренерам и спортсменам-пауэрлифтерам включить данную методику в тренировочный процесс.

5. Разработанная и апробированная в процессе исследования программа обучения навыкам самообладания и противодействия стресс-факторам с комплексным использованием методов саморегуляции способствует формированию высокой стрессоустойчивости спортсменов в целях повышения эффективности их соревновательной деятельности.

Заключение. Одной из актуальных задач психологической науки является поиск путей повышения стрессоустойчивости деятельности спортсменов, в частности пауэрлифтеров. Ведь данный вид спорта отличается особым напряжением всего организма, что сказывается на уровне стресса спортсменов. Особую роль в организации и осуществлении деятельности спортсмена, реализации его потенциала играет стрессоустойчивость. Устойчивость к стрессу представляет собой динамическую систему, состоящую из различных блоков, изменяющую состав входящих в нее компонентов и связи между ними при сохранении основной функции (противодействие стресс-факторам соревновательной деятельности). Выявление структурно-функциональных характеристик стрессоустойчивости и способов ее коррекции спортсменов - пауэрлифтеров с различной спортивной квалификацией, характером вегетативного реагирования, возрастом и индивидуальными спортивными достижениями являлось целью данного исследования. Проведенная работа показала актуальность и востребованность обозначенной темы.

В представленной работе стрессоустойчивость рассматривается как системное свойство, которое проявляется в характере функциональных связей между компонентами разных уровней интегральной индивидуальности (психодинамического и личностного). Опираясь на данное представление, была выявлена структура стрессоустойчивости, состоящая из

следующих блоков: психодинамического, волевого, мотивационного, саморегулятивного.

Выделение этих функциональных блоков позволяет дифференцированно и целостно охарактеризовать психологическую структуру стрессоустойчивости спортсменов. В соответствии с теоретическим обоснованием и задачами эмпирического исследования был подобран комплекс методик, позволяющий в совокупности диагностировать стрессоустойчивость, а так же способах ее коррекции.

Результаты, полученные в ходе эксперимента, свидетельствуют о влиянии включения в тренировочный процесс занятий по разработанной программе психорегуляции и психомышечной тренировки на развитие стрессоустойчивости спортсменов. Применение методов психорегуляции в процессе тренировок спортсменов-пауэрлифтеров, испытывающих стрессовые нагрузки в экстремальной соревновательной деятельности, стимулирует внутренний потенциал спортсменов и способствует формированию ведущих базовых качеств и свойств целостной системы стрессоустойчивости.

Проведенное исследование позволило наметить тенденции к дальнейшему теоретическому изучению стрессоустойчивости в спортивной деятельности, а также к практическому применению полученных результатов.