

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ
В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института Физической Культуры и Спорта

Беднова Дмитрия Александровича

Научный руководитель _____ Е.Н. Шпитальная
доцент

Зав. кафедрой _____ Р.С. Данилов
кан. философ. наук, доцент

Саратов 2023

Введение

Человек всегда стремился к постижению своих возможностей как физических, так и умственных. Извечная борьба за существование пробуждала мотивацию к новым достижениям и формировало острый ум и отточенные навыки. При таком образе жизни человек превращался в личность адаптированную к выживанию не только для себя, но и для близкого социума. Люди могли полноценно и рационально выстраивать стратегию на любых этапах жизни, что означает передачу знаний из поколения в поколение и совершенствование становилось долгом, долгом, который закладывал крепкую основу счастливого будущего последователей тех или иных идеологий. Таким образом, человеческое общество приобретало культуру и совершенствовало её, а примитивные навыки оставались позади как пережиток времени и хороший повод стремления к новым вершинам. Греки внесли колоссальный вклад в науку и плоды их трудов сохранились по сей день, речь идёт об Олимпийских играх.

Самое грандиозное и помпезное событие в истории, которое люди с воздыханием переживают до сих пор. На Олимпийские игры отбираются лучшие из лучших, но путь к подобному идеалу тернист и полон нюансов в работе над собой, а так же образом жизни. Прогресс, прежде всего, строиться на ментальном здоровье спортсмена и способности бороться с факторами, воздействующими на ход мыслей являющихся основным материалом успеха в достижении поставленных жизненных задач. Способность к адаптации в трудных жизненных ситуациях закладывается в глубине каждого из нас, чтобы преодолеть невзгоды нужно настроиться психологически. Для осуществления любого действия организму требуется ментальный импульс к движению вперёд. Организм каждого из нас стремится к гомеостазу, но опираясь на эволюционные инстинкты адаптации к окружающей среде, мы можем точно понять, что с изменением течения времени в нас сохранилось побуждение к самосохранению, продолжению рода, поиску пищи и исследованию окружающей среды. Каждого спортсмена окружает социум,

состоящий из тренера, семьи, команды, болельщиков. Есть и обратная сторона социума, а точнее негативное влияние, это могут быть как неурядицы в жизни или влияние конкурентов. Ранее упоминалось о тех инстинктах, которые заложены внутри каждого из нас и именно факт реализации каждого из них провоцирует когнитивный диссонанс нашего сознания. Претерпевая воздействие стрессовых условий, мы реагируем эмоционально. Это может либо помочь в преодолении стресса или усугубить положение. Способность к внутренней гармонии при любых обстоятельствах формирует уверенность, в первую очередь, в ходе мыслей, а в последствие и действий человека в жизненной ситуации предрасполагая к благоприятному настрою.

Актуальность проблемы определяется методическим подходом в устранении стрессового напряжения с обеспечением комфортной психологической адаптации.

Целью работы выступает изучение индивидуально - психологических особенностей спортсменов в условиях стресса.

Объект исследования - влияние стресса на организм спортсмена.

Предмет исследования - выявление эффективности методов преодоления стрессовых ситуаций.

Цель, объект и предмет работы обусловили следующие **задачи**;

1. Изучение индивидуально - психологических особенностей спортсменов в условиях стрессового напряжения.
2. Определить особенности воздействия и адаптации спортсменов в условиях стресса.
3. Применение специальных методик преодоления стресса и аналитическое наблюдение за состоянием спортсмена.

В работе были использованы следующие **методы**: изучение и анализ специальной литературы по предмету исследования, наблюдение за спортсменами в стрессовых ситуациях .

Теоретико-методологической основой являются труды таких авторов как Н.Е.Водопьяновой, Л.И.Роголёвой, Ю.А.Дубинкиной, Е.В.Битюцкой, И.П. Волкова, Т.Г. Волковой, Р.М.Баевского и других.

Экспериментальная база: Исследование проводилось в спортивном зале «Арена» г. Вольска Саратовской области.

В эксперименте приняли участие: 7 мужчин, возраст составлял от 19 до 24 лет, занимающихся общеукрепляющими упражнениями в любительских целях.

Основное содержание работы

На момент проведения опытно-экспериментальной работы наблюдение за спортсменами проводилось в тренажёрном зале «Арена», г. Вольска. Для реализации эксперимента было отобрано 7 спортсменов мужчин. Возраст спортсменов составлял от 19 до 24 лет. Опытно-экспериментальная работа проводилась с сентября 2022 года по декабрь 2022 года.

Основной целью эксперимента было выявить влияние стрессовых факторов на когнитивные способности, как в повседневной жизни и спорте. Выявление стресса проводилось с помощью приемов психодиагностики.

В результате эксперимента были поставлены следующие задачи:

- Выявление индивидуальной подверженности стрессу;
- Определение сильных и слабых сторон стратегий преодоления стрессового состояния;
- Влияния стрессовых нагрузок на сердечно-сосудистую систему;
- Организации психологического комфорта и рефлексии.

На первом этапе исследования было проведено анкетирование респондентов на основе копинг-стратегии. Опросник был разработан Ричардом Лазарусом (Приложение 1).

Отличительной чертой методики является её автономность. Пройдя опрос, спортсмен может сам анализировать и наблюдать особенности своих действий в сложной жизненной ситуации. Опросник представляет собой бланк с 50 утверждениями и вариантами ответа, в зависимости от степени актуальности (никогда, редко, иногда, часто). Опросник предполагает следующие критерии оценки: никогда-0, редко-1, иногда-2, часто-3.

На основе итогов подсчитывается каждая субшкала.

Ключ для расчёта показателей по каждой шкале

- 1) Конфронтация: 2, 3, 13, 21, 26, 37
- 2) Дистанцирование: 8, 9, 11, 16, 32, 35
- 3) Самоконтроль: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50
- 4) Поиск социальной поддержки: 4, 14, 17, 24, 33, 36

5)Принятие ответственности: 5, 19, 22, 42

6)Избегание: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47

7)Планирование решения проблемы: 1, 20, 30, 39, 40, 43

8)Положительная переоценка: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48

Представленная схема иллюстрирует направленность способов копинга

-Показатель меньше 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;

-Показатель больше 40 баллов и меньше 60 баллов умеренное использование соответствующей стратегии;

-Показатель более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

Вышеперечисленные приёмы копинга можно разделить на группы по двум признакам:

1) направленность усилий на изменение ситуации; на изменение своей личности, своего эмоционального состояния, отношения к ситуации; на уход от ситуации;

2) активность проявление действий, готовность приложить усилия и обратная сторона пассивность относительно предпринимаемых действий.

Стратегия конфронтации предполагает попытки решения проблемы за счет не всегда точно ориентированной поведенческой активности, осуществления конкретных действий фокусируемых либо на изменение ситуации, либо на негативной эмоциональной реакции в связи с возникшими трудностями. Соотнося с результатами тестирования, мы можем заметить среднее значение 50-60, но среди мужчин есть человек, избирающий данную стратегию со значением 72. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки

эмоционального напряжения. Часто стратегия конфронтации рассматривается, как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой стрессогенных условиях.

Положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию.

Отрицательные стороны: недостаточная целенаправленность и отсутствие рациональной обоснованности поведения в проблемной ситуации.

Стратегический посыл дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Здесь в целом аналогично средние значения избрания подобной стратегии. Для двух респондентов характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания.

Положительные стороны: возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию.

Отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

Стратегия самоконтроля привносит попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет централизованного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации при выборе стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. В данной стратегии мы наблюдаем большее количество приверженцев, при отчетливом предпочтении у личности наблюдается стремление скрывать от окружающих свои переживания и

побуждения в связи с проблемной ситуацией. Это свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверх-контролю поведения.

Положительные стороны: возможность избегания эмоциогенных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям.

Отрицательные стороны: трудности выражения переживаний, потребностей и побуждений в связи с проблемной ситуацией, сверх-контроль поведения.

Стратегия, связанная с поиском социальной поддержки подразумевает попытки разрешения проблемы за счет привлечения ресурсов социума, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Трое респондентов ориентированы на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания. При поиске преимущественно действенной поддержки ведущей является потребность в помощи конкретными действиями.

Положительные стороны: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: возможность формирования зависимой позиции или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Участники анкетирования пребывают в балансе ответственности перед жизнью, и лишь один респондент не приемлет в

своей личности эмпатической составляющей к себе и окружающим. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем, выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Указанные особенности, как известно, являются фактором риска развития депрессивных состояний.

Положительные стороны: возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей.

Отрицательные стороны: возможность необоснованной самокритики и принятия чрезмерной ответственности.

Направленность стратегии бегства-избегания, говорящая о попытках преодоления личности негативных переживаний, которые связаны с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения. Сторонниками данной тактики преодоления стресса выступают несколько человек. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание, либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эту стратегию рассматривается как неадаптивная, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях.

Положительные стороны: возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса.

Отрицательные стороны: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

Планирование решения проблемы можно соотнести с попытками преодоления проблемы за счет конкретизированного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Относительно избранников данной стратегии мы видим хороший результат, то есть респонденты являют собой надёжность и непоколебимость. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей.

Положительные стороны: возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

Характеристика положительной переоценки осуществляет попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Среди респондентов пять человек склонны к надличностным, философским осмыслениям проблемной ситуации, включая проблему в более широкий контекст работы личности над саморазвитием[10].

Положительные стороны: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

Таким образом, определили стратегии, которые являются неотъемлемой частью наших спортсменов. Это поможет в точности подхода к преодолению

жизненных невзгод, беседа будет являться немаловажным вектором на пути к цели в первую очередь подопечных, а во вторую - экспериментальной работе.

Для выявления динамики стресса у испытуемых была применена методика психологического благополучия личности Л.Н.Рогалевой. В своём учебном пособии автор детерминировала уровень благополучия спортсменов, опираясь на всё, что окружает нас в повседневной жизни. Исследование базируется на заявленных определениях ВОЗ. Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие каких-либо состояний или болезней. Панамериканская же организация здравоохранения добавила еще один интересный факт - здоровье человека напрямую связано с окружающей средой. В настоящее время ВОЗ рассматривает благополучие как фактор шести видов здоровья. В качестве примера приведем некоторые утверждения по каждому виду благополучия.

Физическое здоровье оценивается по следующим утверждениям: «Мой сон полноценный, глубокий и достаточный. Моя иммунная система в силах справиться с вредоносными воздействиями, и я не заболелю при воздействии внешних факторов как температурных, так и инфекционных заболеваний. Если у меня возникают недуги или я получаю травму, то в первую очередь, верю в скорейшее выздоровление и пытаюсь воздействовать позитивно на период восстановления. У меня достаточно много энергии и я живу преисполненный планами, идеями и настроен на выполнение жизненно важных задач сегодня без чрезмерной усталости».

Показатели социального благополучия выявляют, насколько люди видят свою личность значимой в социальной жизни. Социальное здоровье определяется по следующим утверждениям: «Я стараюсь совершенствовать представление о своей личности и работать над поведением, которое вызвало проблемы в моих взаимодействиях с другими. Я неотъемлемая часть своей

семьи, я разделяю взгляды с каждым членом моей семьи, Я хороший и понимающий слушатель»

Эмоциональное здоровье: «Я способен беззаботно смеяться над вещами, которые происходят в моей жизни Мне приятно выражать свои чувства, без ощущения нелепости».

Духовное здоровье: «Моя жизненная активность связана с благополучием, как для общества, так и для себя, мне не безразличны люди вокруг, если я делаю что-то для общества, то это бескорыстно, Я сочувствую тем, кто страдает, стараясь предпринять, то что зависит от моих сил и поможет им пережить трудные времена, Я уверен, что моя жизнерадостность помогает менять жизнь окружающих, заряжая позитивной энергией».

Интеллектуальное здоровье: «Мои мыслительные процессы многогранны и направлены на рассмотрение альтернативным вариантов, прежде чем принимать решения. Я внимателен в своих жизненных ситуациях и готов принять жизненно-важные решения, которые отражают мысль и здоровое суждение. Я стараюсь вникнуть в корень любой проблемы, узнать все, что могу, о нюансах, прежде чем принимать решения».

По каждому показателю максимальное количество баллов 40, минимум же 10 баллов, чем большее значение баллов в параметре, тем лучше. На основе набранных баллов определяем лидирующий параметр среди испытуемых.

На первом месте выходит интеллектуальное здоровье. Это первостепенно говорит об успешном продвижении эксперимента и благоприятном влиянии на жизнь участников. Интеллектуальное здоровье являет собой осознанный подход к любой выполняемой деятельности. Подопечные приобрели понимание влияния перемен в образе жизни и отдали предпочтение рационализации своей деятельности и есть уверенность, что далее каждый из них будет точнее ставить цели, ответственно планировать ход действий, понимая актуальность каждого из них.

Второе место занимает социальное здоровье. Социальное здоровье определяет уровень коммуникации, выражающийся в социальных навыках располагающий становление личности в данном обществе. Каждый из нас пребывает в социуме, будь то семья, друзья, работа, знакомые и чем больше человек социален, тем более развитые адаптивные навыки он имеет. Это базовый инстинкт, заложенный как жизненно-важный навык.

На третьем месте выступает духовное здоровье, которое выражается в субъективном понимании личности и умении проявления эмпатии к окружающим людям. Благодаря духовному здоровью, мы можем раскрыть свой потенциал, задавая себе вопрос о целях и месте в жизни, а так же бескорыстию своих намерений, позволяя не ждать ничего от мира и окружающих, взамен мучая себя пустыми надеждами. Такой подход являет образ лучшей версии своего «Я» и определяет, к чему стоит стремиться, а над чем поработать.

Далее идёт физическое здоровье, выражаясь в том образе жизни, которого придерживается личность. Да, пока что это требует наработок, но ведь именно систематичность и воля к победе определяет успех спортсмена.

На пятом месте выступает эмоциональное здоровье, выражается оно в положительных и отрицательных эмоциях. Природа положительных закладывается в довольстве жизнью и учитывая результаты участников анкетирования, эмоциональная составляющая в жизненном балансе.

Заключение

Стресс представляет собой совокупность адапционно-защитных реакций организма человека на воздействия, инициирующие физическую или психическую травму. В случае длительного действия стрессовых факторов на человека происходит перегруз его адапционных возможностей, что приводит к различным сдвигам, оказывающим влияние на здоровье организма в целом. Эффект стрессовых факторов может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на самочувствие спортсмена.

Психологическое здоровье наших спортсменов, как и любого человека, находится под защитой копинг-стратегий. Благодаря копингу, каждый из нас избирает индивидуальный путь нейтрализации стресса. Анкетирование (Приложение 1) помогло определить стратегический подход преодоления жизненных сложностей каждого из испытуемых.

Опираясь на показатели сердечно-сосудистой системы и параметров тела, мы определили адаптационные возможности организма и коэффициент здоровья в целом. Используя адаптационный потенциал системы кровообращения, мы можем произвести динамический контроль над состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и оптимизировать режим двигательной работы. Участники нашего эксперимента не были подвергнуты серьёзным заболеваниям нервной системы, но и не понимали, чем это является. Благодаря эксперименту, испытуемые приобрели понимание текущего состояния и, в целом, получили хороший опыт.

Немаловажным навыком для спортсмена является умение чувствовать своё тело, тем более, что у некоторых спортсменов имеются предпосылки к нарушению адаптивных функций. Тем не менее, благодаря налаженной системе кровообращения, у каждого из участников присутствует резистентность и баланс, о чём говорит коэффициент их здоровья.

По средству аутотренинга Волковой Т.Г. и комплекса физических упражнений Кеннета Купера "Аэробика для хорошего самочувствия" вместе с участниками эксперимента мы обеспечили реализацию следующей задачи, как «применение специальных методик преодоления стресса и аналитическое наблюдение за состоянием спортсмена». Данные методики включают в себя predisposing для успокоения нервной системы упражнения дыхательной системы и физической культуры. Спортсмены выполняли данные упражнения в комфортной, не стесняющей их обстановке. Главной целью аутотренинга является концентрация внимания. Такое состояние помогает участникам взглянуть на себя от третьего лица и без

эмоциональной суеты проанализировать свое состояние. На протяжении двух месяцев испытуемые научились подходить к решению проблемы с холодным рассудком, что позволило урегулировать эмоциональный фон и обеспечило чёткую мышечную иннервацию, которая так необходима спортсменам.

Понять положительное влияние упражнений помогла методика психологического благополучия личности Л.Н.Рогалевой, которая захватывает многие жизненные области и, ориентируясь на ответы испытуемых, мы можем увидеть слабые стороны, в которых они не преуспевают. Благоприятная атмосфера в обществе способствует достижению в личностном росте и это говорит о том, что наши спортсмены на правильном пути.

Данная работа может представлять интерес для специалистов и тренеров, работающих со спортсменами в различных видах спорта. Представленные в работе рекомендации могут быть использованы как средство борьбы со стрессом, когда предъявляет особые требования к качеству физической и психологической подготовленности спортсменов.