

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
**«Стрессоустойчивость спортсменов теннисистов 7-10 лет в
соревновательной период».**

студентки 4 курса 408 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль подготовки ««Физкультурно-оздоровительные технологии»»

Института физической культуры и спорта

Матвеевой Анастасии Валерьевны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой
доцент КМН.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Краткое содержание Бакалаврской работы.

Ведение. В наше время уже ни для кого не секрет, что постоянное нервное и физическое напряжение ведет к переутомлению и, как следствие, вызывает стресс. В современном мире слова «жизнь» и «стресс» стали тесно связаны. Каждый день мы стараемся сделать много дел, решить проблемы, преодолеть трудности, волнуемся за родственников, а в жизни появляется все больше причин для беспокойства.

Стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье. Многие люди даже не задумываются о том, что они находятся в постоянном состоянии стресса. Это то психическое состояние организма, когда чрезмерное перенапряжение организма препятствует полноценному восстановлению сил, а иногда приводит к истощению.

Современный спорт, как и любая другая сфера профессиональной деятельности, связана с частыми стрессовыми ситуациями. Обусловлено это многочисленными и интенсивными нагрузками, большой конкуренцией, психическим напряжением, ответственностью и требованиями, предъявляемые к спортсмену.

Теоретическую основу работы составили труды российских и зарубежных авторов: А.Ц. Пуни, Б. А. Вяткин, А.Л. Попов, А.В. Родионов и др.

Актуальность исследования заключается в том, что проблема возникновения стресса среди спортсменов, как и спортивные состязания, как правило, вызывают большое эмоциональное возбуждение у спортсменов. В спорте стрессовыми ситуациями служит возможность приобретения спортсменом травмы, это может приводить к освобождению или отстранению на продолжительное время или навсегда от спортивной деятельности. При более тяжелых травмах спортсмены могут остаться инвалидом.

Получить травму спортсмен может не только в экстремальных видах спорта, но также и в любых других его видах. Спортсмены перед соревнованиями находятся в стрессовых условиях, так как испытывают волнение и тревогу, это случается из-за неожиданных ситуаций, которые могут снизить желаемые результаты и вызывать сомнения в качестве подготовки и способности достижения более высоких результатов в спорте. У человека, который оказался в сильном и продолжительном стрессовом состоянии, может случиться перегруз его функциональных возможностей, это приводит к различным серьёзным нарушениям организма.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что своевременное устранение стрессов и применение необходимых методик, ведет к повышению стрессоустойчивости у спортсменов, что скажется на снижении уровня стресса и приведет к улучшению самочувствия, способствующего достижению более высоких результатов в соревнованиях.

Цель работы заключается в выявлении определённых путей преодоления стресса спортсменами, в их соревновательной деятельности и процессе психологической подготовки.

В соответствии с данной целью нами выделены следующие задачи:

- узнать, что же представляют собой термины «стресс» и «стрессоустойчивость»;
- выявить причины и последствия стресса у спортсменов;
- проанализировать проблему стресса, его последствия и пути решения этой проблемы;
- сделать вывод о проделанной работе.

Объектом исследования является процесс спортивной подготовки.

Предмет исследования: стрессоустойчивость спортсменов в соревновательный период.

Методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; педагогическое наблюдения; тестирование; математическая обработка результатов.

Структура работы: титульный лист; введение; два раздела («Общие понятия стресса и стрессоустойчивость в спортивной деятельности. Особенности влияния стресса в спорте на детскую психику»; «Организация и проведение педагогического исследования, направленного на выявление стрессоустойчивости у спортсменов теннисистов 7-10 лет в соревновательной период»), заключение; список использованных источников; приложение.

Основное содержание работы. В первом раздел «Общие понятия стресса и стрессоустойчивость в спортивной деятельности. Особенности влияния стресса в спорте на детскую психику» мы проанализировали имеющуюся в нашем распоряжении литературу, уточнили определение понятия «стресс» и «стрессоустойчивость» в спортивной деятельности. Узнали, что стресс представляет собой совокупность адаптационных и защитных реакций организма человека, имеющий физическое или психическое воздействие. Если человек оказывается в сильном стрессовом состоянии, которое длится продолжительное время, то происходит перегруз его адаптационных возможностей, что приводит к различным заболеваниям организма.

Влияние стресса на организм человека бывает разным. Зависит это от способности организма сопротивляться негативному воздействию стрессовых факторов, то есть от стрессоустойчивости. Она дает возможность оставаться спокойным в любой стрессовой ситуации и пережить ее с меньшими потерями для организма, а также продолжать свою деятельность в привычном ритме. Комплексное развитие ее навыков помогает не только защитить свой организм, но и значительно увеличить собственную эффективность и качество жизни. Одной из характерных и отличительных свойств является то, что ее можно развивать и улучшать. Делать это можно как при помощи

специалистов, так и самостоятельно. Чтобы повысить стрессоустойчивость, необходимо лишь овладеть несколькими результативными методами, которые нужно выполнять каждый день для положительного эффекта. К ним относятся: медитация; правильная техника дыхания; техника аутотренинга; физические нагрузки; здоровый образ жизни; хобби и т.д. Также нельзя забывать, что для всего нужно время, не стоит рассчитывать на быстрые результаты, стрессы не перестанут влиять на вас за пару дней.

Тема стресса и стрессоустойчивости очень актуальна в спорте, так как от стрессоустойчивости могут зависеть результаты спортсменов в соревнованиях. Спортивные соревнования являются выраженной стрессовой ситуацией, и в первую очередь это связано с тем, какие в данных соревнованиях задачи поставлены перед спортсменом и какими он располагает в настоящее время возможностями для их реализации.

Во время соревнований, как правило, на спортсменов влияет ряд факторов. Стрессоры спортивной деятельности можно классифицировать на стресс-факторы кратковременного (страх, темп и скорость неприятные физические ощущения неудачи и ошибки) и длительного действия (борьба, продолжительная нагрузка, опасность, угроза, риск, изолированность).

Стресс отрицательно влияет как на взрослых спортсменов, так и на детей. Тревога, напряжение и стресс вызывают у детей и подростков физическое, психическое недомогание и снижают их способность к самоконтролю, что оказывает негативное влияние на рост, развитие и психику ребенка.

Спорт профессиональный или любительский меняет характер и способствует формированию сильного характера – ребенок учится взаимодействовать в команде, становится более собранным, ответственным, самостоятельным, получает опыт отстаивания своих интересов или интересов команды, учится не только проигрывать и выигрывать, но и мыслить: во время

игры ему приходится анализировать действия соперника, самостоятельно принимать решения, выбирать тактику.

Во время соревнований психическое напряжение порой чрезвычайно велико и нужно уметь расслабиться, чтобы сохранить энергию до конца матча. Чем раньше ребенок научится бороться со стрессом и напряжением, тем в дальнейшем ему будет легче справляться с ними. Для этого существуют различные дыхательные техники и аутогенные тренировки, также можно использовать замещающую деятельность.

Для каждого спортсмена способы снятия психического напряжения различны и подбираются с учетом его индивидуальных особенностей (характер, тип нервной системы и тп).

Во втором разделе «Организация и проведение педагогического исследования, направленного на выявление стрессоустойчивости у спортсменов теннисистов 7-10 лет в соревновательной период» представлена программа и методические разработки исследования степени подверженности спортсменов к стрессу, проходящее в период с начала декабря 2022 по конец апреля 2023 года, во время проведения трех соревнований в декабре, феврале и апреле. Базой для исследования стала Саратовская областная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского резерва «Олимпийские ракетки». В рамках бакалаврской работы были проведены тестирования, в котором приняли участие 2 группы (24 человека) в возрасте 7-10 лет, занимающиеся настольным теннисом. 12 детей из которых входят в экспериментальную группу и 12 в контрольную группу.

В исследовании использовались методики выявления степени подверженности спортсменов к стрессовым воздействиям. Составили данные методики Т. А. Немчин и М. Люшер.

Опросник по методики Т. А. Немчина представляет собой перечень признаков нервно-психического напряжения, составленный по данным

клинико-психологического наблюдения, и содержит 30 основных характеристик, разделенных на три степени выраженности. (чрезмерное, умеренное и слабое). Состоит из 30 вопросов. Подсчет набранных баллов производился путем их суммирования. Диапазон слабого нервно-психического напряжения располагался в промежутке от 30 до 50 баллов; умеренного – от 51 до 70 баллов; чрезмерного – от 71 до 90 баллов.

Суть цветового теста М. Люшера заключается в ранжировании цветных карточек. На основе индивидуальных предпочтений спортсменов между цветами, можно сделать определённые выводы о личности. Процедура проведения теста: перемешивая цветные карточки, мы выкладывали их цветовой поверхностью наверх перед испытуемым, после чего просили выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится, т. е. выделить наиболее приятный цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом откладывали в сторону, перевернув цветовой стороной вниз, и записывали его номер. Процедура выбора цвета повторяется. Если испытуемый не может выбрать самый приятный цвет, то предлагали выбрать самый неприятный цвет и далее предлагали перейти к выбору приятных цветов. После чего мы сравнили порядок мест, которые занимают цвета в выборе ребенка, подсчитали баллы и оценили результаты. Оценка результатов эмоционального состояния: благоприятное эмоциональное состояние - 4 балла; удовлетворительное эмоциональное состояние - 3 балла; неудовлетворительное эмоциональное состояние ребенка - 2 балла; ребенок находится в кризисном состоянии - 1 балл.

В начале эксперимента, в декабре 2023 года, для определения уровня стресса у контрольной и экспериментальной групп перед первым соревнованием по настольному теннису были проведены тестирования.

По результатам начального этапа тестирования по методики Т. А. Немчина, среди детей экспериментальной группы были выявлены следующие показатели: 6 спортсменов находятся в диапазоне чрезмерного нервно-

психического напряжения; 4 спортсмена с умеренным напряжением; 2 спортсменов со слабым. При тестировании контрольной группы было выявлено, что у 4 спортсменов чрезмерное нервно-психического напряжение, 3 с умеренным и 5 спортсменов со слабым напряжением.

Тестирование по методики М. Люшера показало, что у экспериментальной группы благоприятное эмоциональное состояние было только у 1 спортсмена, набравшего 4 балла. Удовлетворительное эмоциональное состояние было у 4 спортсменов, неудовлетворительное эмоциональное состояние у 5 спортсменов и 2 находится в кризисном состоянии. У контрольной группы 4 балла набрали 2 спортсменов, 3 балла набрали 4 спортсменов, 2 балла было у 5 и 1 балл набрал 1 спортсмен.

Данные показатели свидетельствуют о том, что перед соревнованиями спортсмены обеих групп испытывали стресс, напряжение и тревожность, что в дальнейшем отрицательно повлияло на результаты соревнования.

Далее перед вторым соревнованием, в феврале, со спортсменами экспериментальной группы выполнялись дыхательные упражнения, предназначенные для снятия выраженного стрессового состояния. Чтобы снять психологическое напряжение, использовались аутогенные тренировки (аутотренинг). Спортсмены занимали удобное положение, расслаблялись и закрыв глаза, произносили выражения для расслабления. После чего спортсмены выполняли упражнения: концентрация на ощущении тяжести в мышцах; концентрация на ощущении тепла в теле; концентрация на ощущениях в области сердца; концентрация на дыхании; концентрация на ощущении тепла в области солнечного сплетения; концентрация на ощущении прохлады в области лба. Также использовались упражнения с изменением отношения к соревновательной деятельности, с моделированием различных обстоятельств, при которых могут проходить матчи, с изменением установки, изменением уровня притязаний. Занятия проводились 2–4 дня в неделю по 2 –

3 раза в день. С контрольной группой дыхательные упражнения и аутотренинг не проводились. Спортсмены тренировались в рамках программы школы.

По окончании второго соревнования, было проведено повторное тестирование, для определения уровня нервно-психического напряжения, с последующей оценкой и интерпретацией результатов.

По полученным исходным данным (тест Немчина) выяснилось, что у участников экспериментальной группы показатели между начальным и средним этапом изменились к лучшему. Так чрезмерное нервно-психическое напряжением выявилось только у 4 спортсменов. С умеренным напряжением 5 спортсменов и 3 со слабым. У детей, относящихся к контрольной группе, показатели ухудшились. У 5 человек чрезмерная напряженность, у 5 человек умеренная и у 2 человека слабая.

По результатам тестирования М. Люшера также можно понять, что у первой группы показатели изменились в хорошую сторону и число спортсменов с благоприятным эмоциональным состоянием стало больше, а у второй группы наоборот уменьшилось. У первой группы 4 балла набрали 3 спортсменов, 3 балла - 5 спортсменов, 2 балла – 3 спортсменов и 1 балл набрал 1 спортсмен. У второй группы 4 балла набрал только 1 спортсмен, 3 балла набрали 3 спортсмена, 2 балла – 6 спортсменов, 1 балл – 2 спортсменов.

После выполнения аутотренинга и дыхательных упражнений, спортсмены экспериментальной группы стали менее подвержены стрессу. Дети перестали волноваться и переживать за результат, стало легче справляться с физической и психической нагрузкой, что привело к более высоким достижениям.

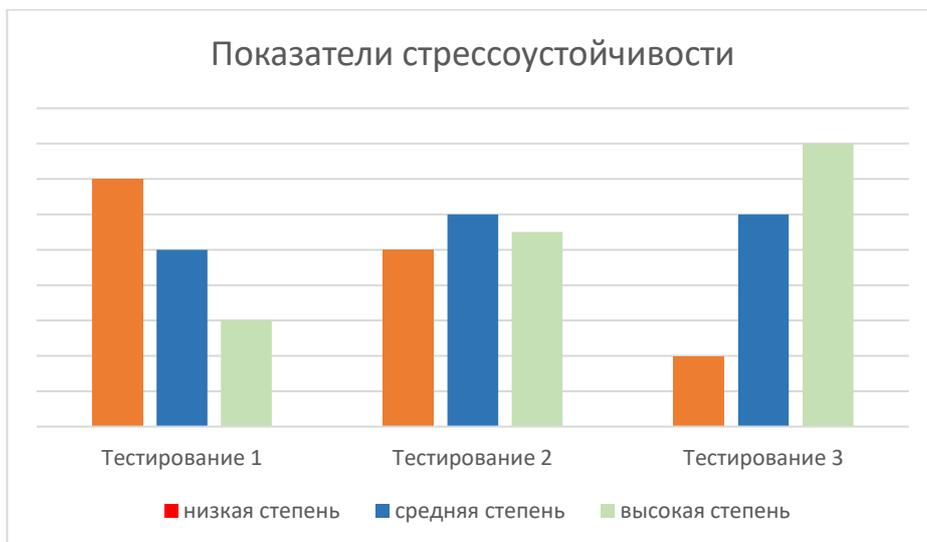
Основываясь на данных показателях контрольной группы можно судить, что перед соревнованиями спортсмены продолжали испытывать стресс, чувство тревоги и напряженности усилились. В дальнейшем это способствовало плохой игре и неудовлетворительным результатам.

Конечный этап тестирования проходил в апреле. Перед соревнованиями с экспериментальной группой мы также проводили занятия для снятия выраженного стрессового состояния. Выполнялись дыхательные упражнения, аутотренинг, упражнения с изменением отношения к соревновательной деятельности, с моделированием различных обстоятельств, при которых могут проходить матчи, с изменением установки, изменением уровня притязаний. Контрольная группа продолжала тренироваться в рамках программы школы.

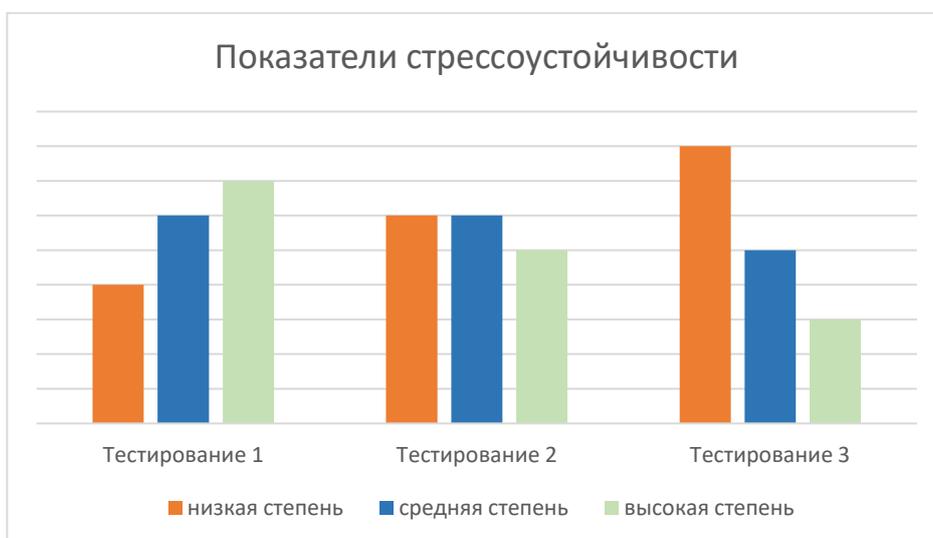
После соревнований спортсмены прошли опрос в третий раз. Тестирование по методике Немчина показало, что у экспериментальной группы после повторного проведения упражнений для снятия стресса, показатели стали значительно лучше. Было выявлено только 2 спортсмена с чрезмерным напряжением, 5 с умеренным и 5 со слабым напряжением. У контрольной группы показатели стали намного хуже, чем на начальном этапе, так у 6 человек было чрезмерное напряжение, у 4 умеренное и у 2 слабое.

Цветовой тест М. Люшера также доказывает, что экспериментальная группа стала меньше подвержена стрессу, чем контрольная. Результаты первой группы: благоприятное эмоциональное состояние было у 5 спортсменов, удовлетворительное эмоциональное состояние у 6, неудовлетворительное состояние только у 1, кризисное состояние не выявлено. У контрольной группы 3 спортсменов с кризисным эмоциональным состоянием, 7 с неудовлетворительным состоянием, 2 с удовлетворительным и с благоприятным эмоциональным состоянием обнаружено не было.

Результаты тестирования экспериментальной группы за время проведения исследования на начальном, среднем и конечном этапе.



Результаты тестирования контрольной группы за время проведения исследования на начальном, среднем и конечном этапе.



Подводя итог можно сказать, что устранение стрессов и выполнение нужных методик, ведет к повышению стрессоустойчивости у спортсменов. Это подтверждает проведенное исследование. Так дети из экспериментальной группы, у которых аутотренинг и дыхательные упражнения были включены в программу тренировок, достигли более высоких результатов в соревнованиях, благодаря улучшению самочувствия за счет снижения уровня стресса и

тревожности. В дальнейшем они смогут применять данную методику для борьбы с нервно-психическим напряжением и легко достигать новых вершин.

Важность своевременного снятия стресса подтверждается исследованием в контрольной группе. В которой, в следствии отсутствия методик расслабления, с каждым соревнованием уровень нервно-психического напряжения только возрастал и это приводило к потере контроля над эмоциями и поражению в игре.

Вывод. Теоретический анализ литературных источников показал, что, занимаясь любым видом спорта, спортсмены ощущают огромную нервно-эмоциональную нагрузку. Продолжительное выполнение упражнений на фоне физического и психического утомления, может послужить причиной для получения травм, которые могут повлечь за собой отстранение от спортивной деятельности на длительный срок или даже навсегда.

Наиболее распространенной стрессовой ситуацией в спорте является спортивные соревнования. Это обусловлено тем, какие задачи поставлены перед спортсменом в соревнованиях и какие возможности для их реализации он предполагает использовать в настоящее время. Вместе с тем особое значение имеет не только трудность решаемой задачи, но и оценка спортсменом возможности ее выполнения.

Исследование, основанное на теоретическом анализе, показало, что большая часть спортсменов испытывают стресс на тренировках, и еще сильнее на соревнованиях. Правильность и своевременность применения различных техник для снятия стресса снижают чрезмерную тревожность и напряжение, что в свою очередь помогает достижению поставленных целей. В связи с этим расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления.

Применение различных средств, методов и приемов психологической подготовки, основанных на учете индивидуальных психосоматических и

личностных особенностей спортсменов, специфики их соревновательной деятельности и преобладающих стресс-факторов внутренней и внешней природы, способствует формированию необходимых свойств личности, отвечающих за успешное преодоление стресса в спортивной соревновательной деятельности. И от того, насколько своевременно и грамотно будет организована психологическая помощь спортсмену, зависят его спортивное долголетие, физическое и психическое благополучие, успешность, удовлетворенность собой и спортивными результатами, уверенность в себе и своих силах в спорте и вне его.