

УДК 796.8
ББК 75.715.8
Б 14
С.К. Багадирова

Особенности изучения стрессоустойчивости спортсменов–дзюдоистов

(Рецензирована)

Аннотация:

В статье рассматривается проблема изучения особенностей поведения спортсменов–дзюдоистов в стрессовых условиях.

Ключевые слова:

Стресс, стрессоустойчивость, поведение в стрессовых ситуациях.

Психологические аспекты проблемы стресса изучены в психологии достаточно глубоко. Начало исследований в этой области было положено канадским физиологом Гансом Селье, который в своих исследованиях (1936) показал, что при воздействии разнообразных внешних раздражителей, стрессоров организм отвечает неспецифическими реакциями защиты: учащением импульса, повышением артериального давления, увеличением в крови содержания гормонов – кортикостероидов и др. [1]. Весь этот комплекс физиологических реакций, происходящих по определенным фазам, и был назван *стрессом*.

Каждый человек в своей повседневной жизни сталкивается со стрессорами разной силы. Однако есть сферы деятельности, где сила стрессовых ситуаций и их частота являются запредельными. К таким видам деятельности можно отнести занятия спортом.

Современный спорт предъявляет к спортсмену жесткие требования. В спортивной деятельности он ежедневно сталкивается не только с физическими нагрузками, но и постоянно испытывает стресс. Волнение, которое он ощущает перед ответственным соревнованием, травмы, эмоциональные и физические перегрузки, социальные проблемы, являются стрессогенными факторами для спортсмена.

Деятельность любого спортсмена в стрессовых ситуациях спортивного характера связана либо с выбором оптимального решения, либо с реализацией принятого решения, так как в одной и той же деятельности эти явления возникают последовательно. У спортсмена, участ-

вующего в соревнованиях, эмоции всегда имеют и ярко выраженное возбуждение, и высокую степень переживаний. Он находится в состоянии напряженности. Состояние соревновательного стресса в первую очередь затрудняет сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления появляются лишние, ненаправленные действия, сокращается объем памяти. Все это отрицательно сказывается на осуществлении не только спортивной, но и любой другой деятельности. Для достижения высокого результата в спортивной деятельности у спортсмена должен быть выработан оптимальный уровень психофизиологических реакций, который понадобится только при несколько повышенном нервном возбуждении.

В процессе многолетней соревновательной деятельности у спортсмена формируются и закрепляются индивидуальные механизмы поведения в стрессовых условиях. Изучение этих особенностей поведения спортсмена в стрессовой ситуации позволит тренерам и спортсменам контролировать психоэмоциональные нагрузки в соревновательный период.

Теоретическое исследование данной проблемы потребовало ее эмпирического изучения. В нашем исследовании принимали участие 20 дзюдоистов высокой спортивной квалификации (мастер спорта, кандидат в мастера спорта). Цель данного исследования состояла в изучении особенностей поведения спортсменов – дзюдоистов в стрессовых ситуациях.

В качестве диагностических методов нами были определены следующие методики: «Пер-

цептивная оценка типа стрессоустойчивости», «Копинг – поведение в стрессовых ситуациях (С. Норманн, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой)», «Диагностика типологий психологической защиты (Р.Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.)», «Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях» [2].

В ходе исследования были получены следующие результаты.

1. Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости. Наиболее стрессоустойчивыми являются респонденты показавшие результаты соответствующие типу Б или близкие к нему (условно назовем его Б1). Анализ тестового материала показал, что к типу Б, Б1 относятся 30% респондентов. Респонденты принадлежащие к типу Б, четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями самостоятельно, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Не-

ожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Респонденты близкие к основному типу Б1 проявляют стрессоустойчивость, но не всегда.

Остальная часть респондентов (70%) показала результаты, которые соответствуют типу А или близкие к нему – А1. Респондентам принадлежащим к этим типам, присуще стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно они бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры. Респонденты близкие к основному типу А проявляют склонность к типу А1, но умеренно выраженную. Неустойчивость к стрессам проявляется часто.

Исследование показывает, что из 20 (100%) опрошенных респондентов лишь 6 (30%) являются стрессоустойчивыми. Остальные проявляют стрессоустойчивость не всегда, в зависимости от сложности ситуации. Графическое изображение распределения типа стрессоустойчивости в группе дзюдоистов выглядит следующим образом см. рис.№1.

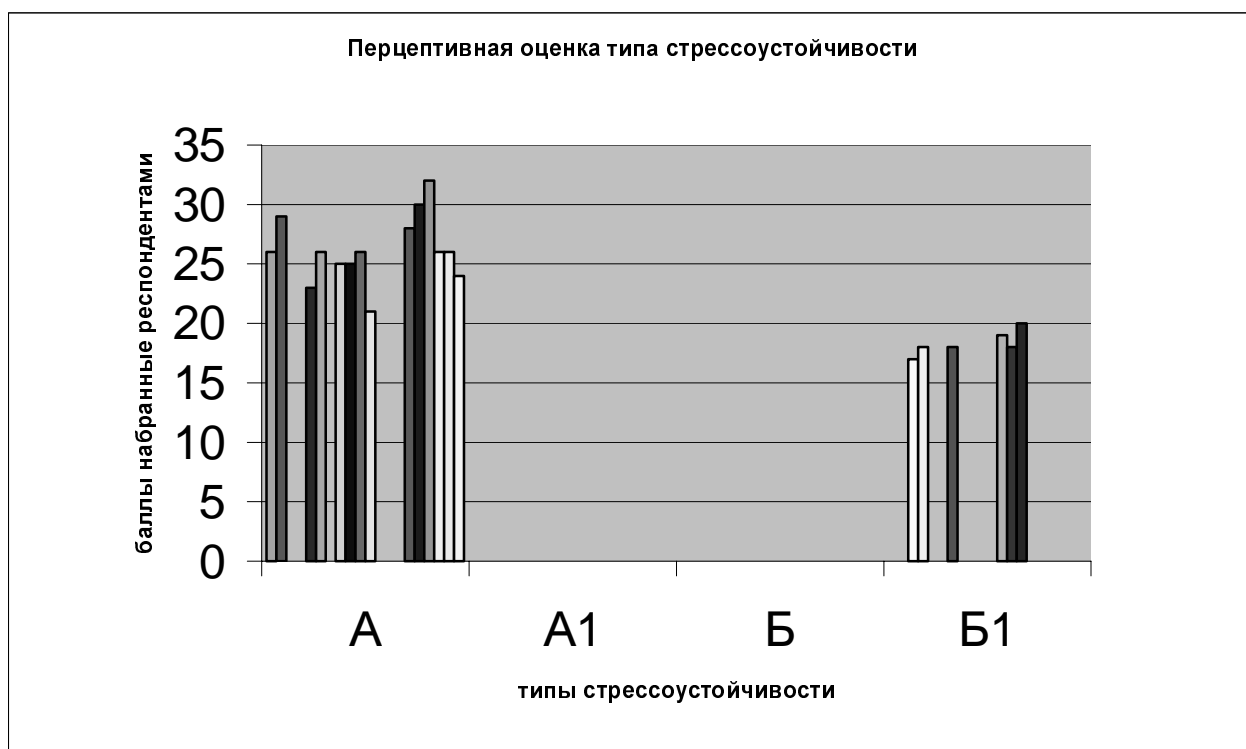


Рис. №1. Графическое изображение результатов перцептивной оценки типа стрессоустойчивости

2. Копинг – поведение в стрессовых ситуациях (С. Норманн, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой). Психологическая значимость копинга заключается в том, чтобы эффективнее адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и, таким образом, погасить стрессовое действие ситуации.

Для обследованной группы характерны общие копинг тенденции. Высокие результаты нами были обнаружены по шкалам копинга, ориентированного на решение задачи и копинга, ориентированного на избегание.

В данном варианте высокие результаты по шкале копинга, ориентированного на решение задачи, объясняется тем, что дзюдоисты в процессе тренировочной и соревновательной деятельности выходя на ковер вынуждены постоянно решать тактические задачи в экстремальных условиях. Следовательно, подобный тип поведения в стрессовых ситуациях обусловлен спортивной деятельностью дзюдоиста. Высокие результаты по шкале копинг, ориентиро-

ванный на избегание, объясняются тем, что в задачи спортсмена – дзюдоиста входит разгадка действий соперника. Это предполагает избегание атакующих действий в схватке с противником.

Низкие результаты были обнаружены по шкалам копинг, ориентированный на эмоции, субшкала отвлечения, субшкала социального отвлечения. Подобное распределение результатов на наш взгляд является оправданным. Чрезмерное, эмоциональное возбуждение не способствует результативности спортсмена. В спортивной деятельности необходим лишь оптимальный уровень эмоционального возбуждения спортсмена. Выступление спортсмена на ковре не предполагает отвлечение, т. е. ситуация, в которой спортсмен может уклониться от решения конкретной тактической задачи, не возможна, иначе он будет побежден.

Таким образом, поскольку главная задача копинга – обеспечение и поддержание благополучия человека, его физического и психического здоровья, то в процессе социализации в спорте (в нашем случае это занятие дзюдо) вырабатывается определенный тип копинг – поведения в стрессовых ситуациях.

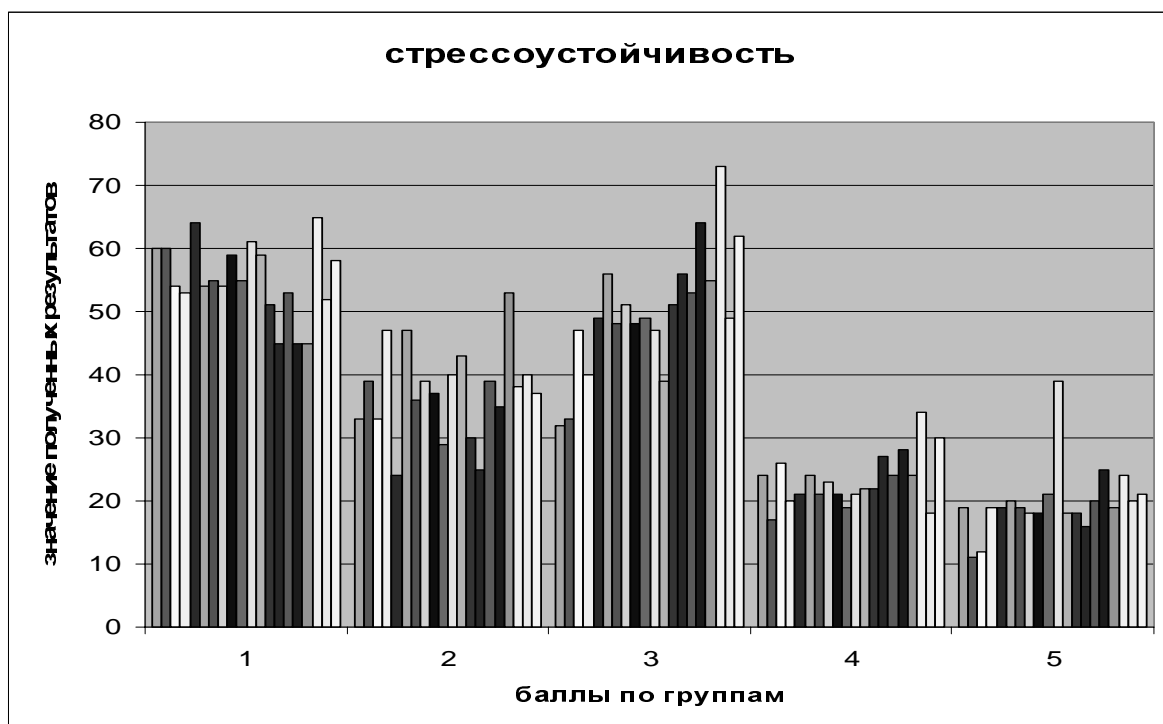


Рис. №2. Графическое изображение результатов диагностики копинг – поведение в стрессовых ситуациях

3. Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.)

Данная диагностика показала следующие результаты. Большинство респондентов использует два типа психологической защиты – отрицание и замещение. 16 из 20 респондентов используют тип психологической защиты – отрицание. Их показатели колеблются в континууме от 79 до 98%. Это означает, что информация, которая тревожит и может привести к конфликту (внутреннему), ими не воспринимается. Это позволяет спортсмену исключить из сознания, травмирующие его мысли и переживания, чтобы участвовать в соревновании дальше.

9 респондентов используют тип психологической защиты – замещение. Их показатели колеблются в континууме от 83-97%. В боль-

шинстве случаев замещение разрешает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. В этой ситуации субъект может совершать необходимые, подчас бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение.

Таким образом, два типа психологической защиты – отрицание и замещение идеально дополняют друг друга. В экстремальной ситуации спортсмен выходит из состояния стресса с помощью отрицания той информации, которая его тревожит и вызывает стресс, и совершает необходимые действия, обусловленные спецификой конкретного вида спорта (дзюдо), разрушающие психологическое напряжение. Результаты данной методики также не показали взаимосвязи между уровнем спортивного мастерства и типом психологической защиты.

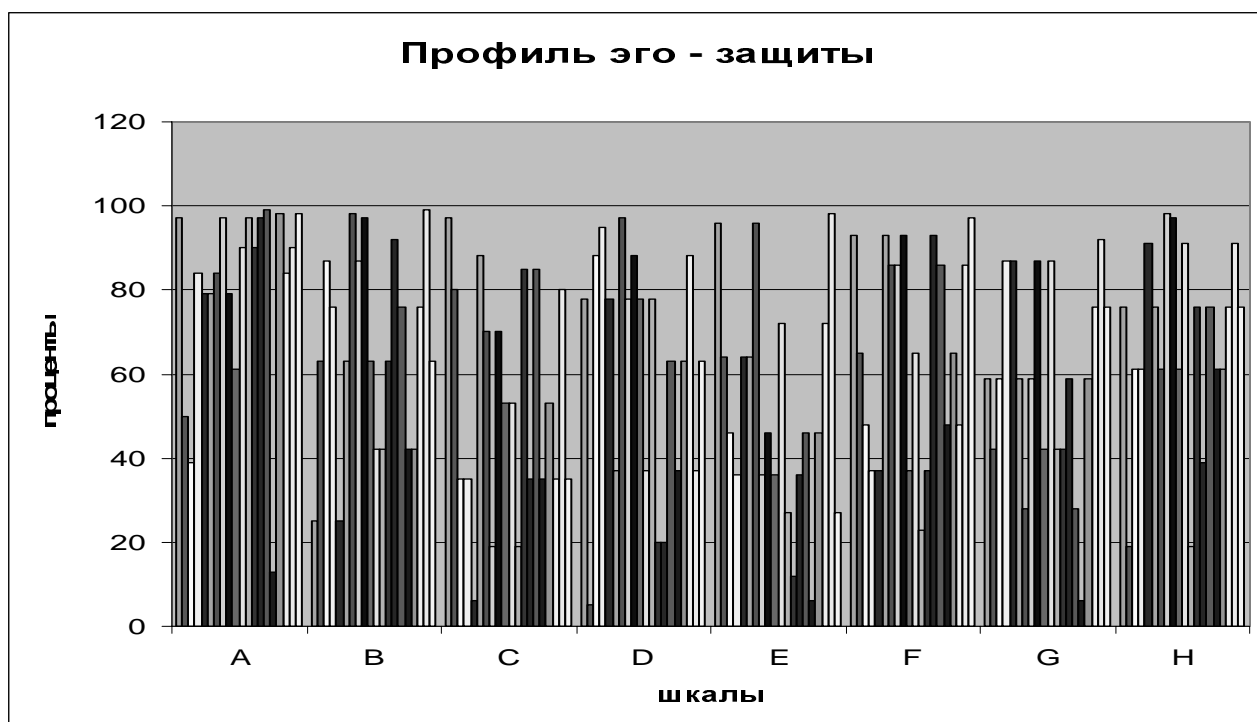


Рис. №3. Графическое изображение профиля эго – защиты

4. Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях.

Результаты тестирования по данной методике распределились следующим образом. У всех респондентов был обнаружен промежуточный (*переходный*) тип поведенческой активности (АБ). Для респондентов этого типа

характерна активная и целенаправленная деловитость, разносторонность интересов, умение сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом, а так же умеренно выраженной моторика и речевая экспрессия.

Лица типа АБ не показывают явной склонности к доминированию, но в определенных ситуациях и обстоятельствах уверенно берут на себя роль лидера. Для них характерна эмоциональная стабильность и предсказуемость в поведении, **относительная устойчивость к действию стрессогенных факторов**, хорошая приспособляемость к различным видам деятельности.

Сопоставление результатов тестирования позволяет нам говорить о том, что в экстремальных условиях соревновательного характера обследованные нами спортсмены дзюдоисты используют АБ смешанный тип поведенческой

активности (относительная устойчивость к действию стрессогенных факторов). Адаптация к экстремальной ситуации происходит посредством копинга, ориентированного на решение задач, а так же копинга, ориентированного на избегание. В соревновательной деятельности спортсменами используются два основных типа психологической защиты – отрицание и избегание. Обследованные спортсмены обладают достаточным для спортивной деятельности типом стрессоустойчивости. Указанные нами особенности типа поведения спортсменов – дзюдоистов не зависят от уровня спортивного мастерства.



Рис. №4. Графическое изображение результатов диагностики стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях

Таким образом, в ходе экспериментального исследования было доказано, что в процессе занятия спортом у спортсменов – дзюдоистов вырабатывается индивидуальный, обусловленный спецификой данного вида спорта, тип поведения в стрессовых ситуациях соревновательного характера. У дзюдоистов высокой

квалификации он характеризуется эмоциональной стабильностью и предсказуемостью в поведении, относительной устойчивостью к действию стрессогенных факторов, хорошей приспособляемостью к различным видам деятельности, умением переносить свое внимание на менее травмирующие объекты, ориентированно-

стью на решение тактических задач, в экстремальных условиях, а также ориентированностью на избегание, которое предполагает разгадку действий соперника.

Примечания:

1. Селье Г. На уровне целого организма / Г. Селье. – М., 2002. – 122с.
2. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2005. – 490с.