

формирование у спортсмена оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации, заключающегося в преобладании соревновательной мотивации над тренировочной мотивацией.

При формировании соревновательной мотивации у спортсменов решаются следующие задачи: актуализация мотивов участия в соревнованиях; информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны; моделирование в тренировочной деятельности предстоящих противников; планирование соревновательных целей и задач в соответствии с подготовленностью спортсмена; обеспечение психической и технической подготовленности спортсменов к соревнованиям.

Заключение

Спортивная мотивация является важнейшим компонентом психологической подготовленности спортсмена. При подготовке спортивного резерва необходимо уделять особое внимание формированию устойчивой спортивной мотивации. В статье представлены основные направления формирования и сохранения мотивации занятий спортом при подготовке спортивного резерва, прошедшие экспериментальную

проверку при работе с юными спортсменами в различных видах спорта.

Литература

1. Антипин В. Б. Формирование спортивной мотивации юных боксеров посредством удовлетворения актуальных потребностей: дис. ... канд. пед. наук / В. Б. Антипин. — Омск, 2007. — 157 с.
2. Бабушкин Г. Д. Формирование спортивной мотивации: монография / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. — Омск: СибГАФК, 2001. — 132 с.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2000. — 512 с.
4. Канатов А. В. Формирование спортивной мотивации у баскетболистов на этапе спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук / А. В. Канатов. — Красноярск, 2005. — 157 с.
5. Шумилин А. П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки: монография / А. П. Шумилин. — Красноярск: СФУ, 2010. — 320 с.
6. Хвацкая Е. Е. Основы концепции психологического сопровождения спортсменов в процессе обучения в ДЮСШ и СДЮСШОР / Е.Е. Хвацкая // Научные труды «Научно-педагогические школы университета»: Ежегодник НГУ им. П.Ф. Лесгафта. СПб. — 2015. — С. 83–88.

* * *

УДК 159.9.07

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-216

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ—СТУДЕНТОВ

Воробьев Сергей Алексеевич¹, Набойченко Евгения Сергеевна², Носкова Марина Владимировна²

¹ – Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

² – Уральский государственный медицинский университет Минздрава России, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования влияния психических состояний на стрессоустойчивость спортсменов-студентов. В исследовании приняли участие 65 действующих спортсменов-студентов, имеющие квалификацию мастер спорта, кандидат в мастера спорта. Полученные в ходе исследования результаты указывают на то, что уровень стресса оказывает обратное влияние на самочувствие в экстремальных условиях, т.е. большие затраты энергетических ресурсов, появляющиеся вследствие повышения трудностей, оказывающие влияние на стрессоустойчивость спортсменов.

Ключевые слова: спортсмен, стрессоустойчивость, утомление, монотония, пресыщение.

INFLUENCE OF MENTAL STATES ON STRESS RESISTANCE OF STUDENT ATHLETES

Vorobyov Sergey Alexeevich¹, Naboychenko Evgenia Sergeevna², Noskova Maria Vladimirovna²

¹ – Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture, Saint Petersburg, Russia

² – Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the influence of mental states on the stress resistance of student athletes. The study involved 65 student athletes with the qualification of Master of Sports, candidate for Master of Sports. The results obtained in the course of the study indicate that the stress level has the opposite effect on well-being in extreme conditions, i.e. large expenditures of energy resources resulting from increased difficulties that affect the stress resistance of athletes.

Keywords: athlete, stress resistance, fatigue, monotony, satiety.

Актуальность исследования обусловлена тем, что значимость спорта высших достижений усиливается на фоне современных реалий, происходящие в мировом обществе. В современном спорте одной из актуальных является проблема влияния психофизиологических показателей на стрессоустойчивость

спортсменов. Помимо повышенных физических нагрузок, спортсмены испытывают психическое напряжение, что может отражаться на их продуктивности в спортивной деятельности. Спортсменам необходима высокая скорость психической деятельности для быстроты выбора оптимального решения. Здесь

важную роль играет стрессоустойчивость, а также психофизиологические показатели спортсмена. К психическим состояниям относят напряженность, утомляемость, монотонию, стресс, пресыщение и др. Таким образом, цель исследования – выявить влияние психических состояний на стрессоустойчивость у спортсменов-студентов. Для выявления уровня стрессоустойчивости использовался симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (СОС) (А. Волков, Н. Водопьянова) [1]. С целью определения психического состояния применялся опросник «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности (утомление – монотония – пресыщение – стресс)» (А. Б. Леонова, С. Б. Величковская) [2].

Методика и организация

В исследовании приняли участие 65 спортсменов, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта в возрасте 18–25 лет, из них доля девушек составила 55,4 % и юношей – 44,6 %. Спортсмены обучаются в Уральском государственном педагогическом университете на кафедре теории и методики физической культуры и спорта. Все студенты являются действующими спортсменами, имеющие спортивную квалификацию мастер спорта и кандидат в мастера спорта.

В качестве статистических методов был использован статистический пакет IBM SPSS Statistics 10.0. Для получения корреляционных связей выбран метод регрессионного анализа и использовался критерий Колмогорова-Смирнова.

Результаты исследования

Как видно из представленных данных (рисунок 1), у большинства спортсменов (89 %) отмечается высокий уровень стрессоустойчивости, что указывает на хорошую степень адаптированности.

У 11 % испытуемых отмечается средний уровень стрессоустойчивости, что свидетельствует о состоянии

удовлетворительной адаптированности. Низкие результаты отсутствуют.

Результаты по опроснику «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности» представлены на рисунке 2.

По шкале «утомление» у 46,2 % испытуемых выявлен низкий уровень, у 43 % – умеренный, у 10,8 % спортсменов наблюдается выраженный уровень. Это говорит о том, что часть спортсменов ощущают умеренную усталость и предпочли бы завершить деятельность, например, тренировку, т.е. у них преобладает мотивация на отдых. Однако почти половина испытуемых утомление не ощущают.

По шкале «монотония» практически у половины опрошенных (49,2 %) – умеренный уровень, у 41,5 % – низкий уровень, 7,7 % спортсменов имеют выраженный уровень и 1,6 % – высокий уровень. Данные свидетельствуют о том, что в группе опрошенных половина спортсменов имеют пониженный сознательный контроль, вследствие регулярных повторяющихся движений, действий и задач, что может привести к желанию смены вида деятельности. Такое состояние может сопровождаться скукой, быстрой утомляемостью и усталостью. У половины испытуемых монотонии в работе не наблюдается, а значит они готовы продолжать спортивную деятельность, ввиду низкой усталости.

По шкале «пресыщение» у 52,3 % испытуемых наблюдается низкий уровень, у 40 % испытуемых умеренный уровень, 7,7 % испытуемых показали выраженный уровень, высокий уровень в выборке отсутствует. Это свидетельствует о том, что у большинства обследуемых отсутствует чувство психического пресыщения, а также ярко выраженное желание прекратить скучную и монотонную работу. Однако, у части опрошенных спортсменов уровень пресыщения все же умеренный, а значит необходимо внести изменения в установленный стереотип действий.

По шкале «стресс» у 47,7% испытуемых отмечается умеренный уровень проявления стресса, у 43 %

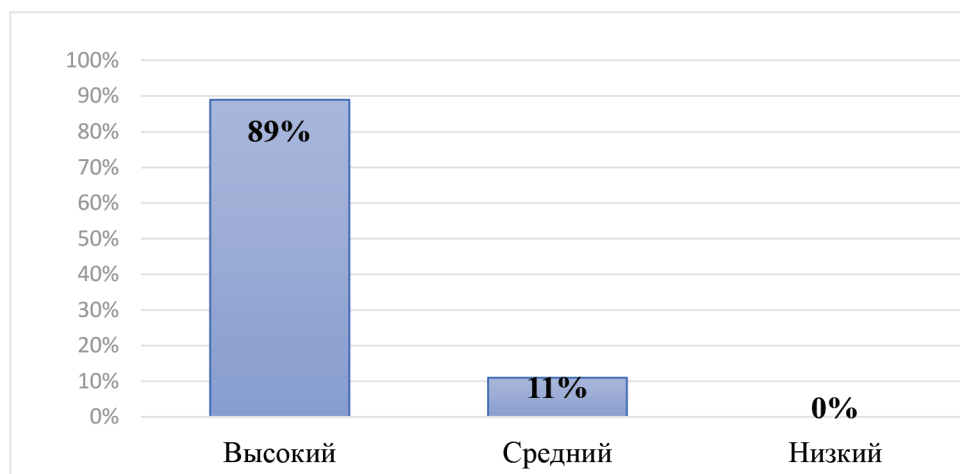


Рис. 1. Результаты процентной выраженности уровня стрессоустойчивости у спортсменов (n = 65)

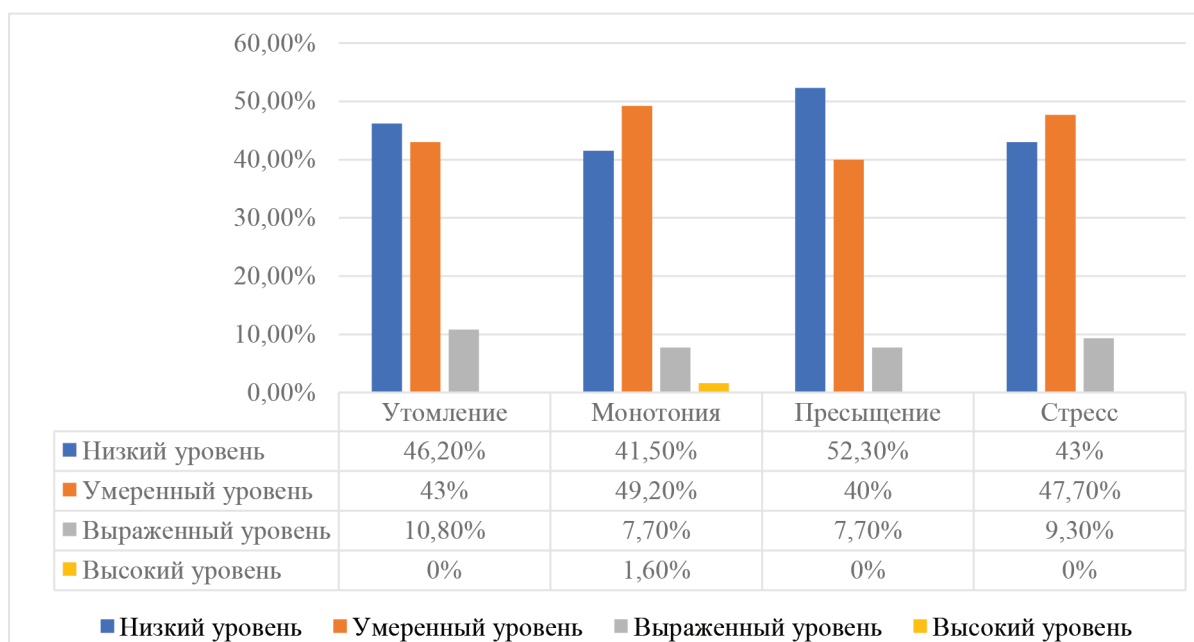


Рис. 2. Процентная выраженность уровней по шкалам утомление – монотония – пресыщение – стресс, %

испытуемых наблюдается низкий уровень стресса, 9,3 % имеют выраженный уровень. Данные показатели говорят нам о том, что большая часть спортсменов ощущает психологическое давление, стресс, тревожность, что может как мобилизовать силы для лучшего преодоления препятствий, так и, наоборот, мешать в спортивной деятельности и привести к полному разрушению психологических барьеров. Однако, часть спортсменов стресс не испытывают.

Далее мы определяли отличие распределения переменных от нормального с помощью критерия Колмогорова-Смирнова, где распределение считается приближенным к нормальному, если $p > 0,05$. Для обнаружения зависимостей стрессоустойчивости от психофизиологических показателей полученные данные были подвергнуты регрессионному анализу.

Было обнаружено, что уровень стресса как психическое состояние оказывает обратное влияние на самочувствие в экстремальных условиях ($b = 0,54$ при $p < 0,05$). Это свидетельствует о том, что большие

затраты энергетических ресурсов, появляющиеся вследствие повышения трудностей, оказывают влияние на стрессоустойчивость. У остальных показателей влияния не обнаружено.

На основании полученных результатов нами была разработана программа на оптимизацию стрессоустойчивости у спортсменов-студентов. Программа рассчитана на 8 занятий по 4 академических часа один раз в неделю. В программе представлены когнитивно-поведенческие, арт-терапевтические, релаксационные, дыхательные методы, психогимнастика, образовательная кинезиология. После каждого занятия спортсмены должны заполнять рефлексивный дневник.

Литература

1. **Водопьянова Н. Е.** Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 336 с.
2. Психологическая диагностика сфер личности: [Электронный ресурс]: лабораторный практикум / Урал.гос. пед.ун-т; авт.-сост. Ю. Е. Водяха. – Екатеринбург, 2018.

* * *

УДК 159.99

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-217

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СПОРТЕ

Гайдамашко Игорь Вячеславович, Бабичев Игорь Витальевич

Сочинский государственный университет, Сочи, Россия

Аннотация. В статье представлены возможные направления для совершенствования психологического сопровождения в спорте.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, методы психологической подготовки, тренеры, индивидуализация подготовки.