

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF MENTAL TENSION IN ATHLETES

Харитонова А.И.
Kharitonova A.I.

Аннотация. В данной статье приведены результаты эмпирического исследования проявления психической напряженности спортсменов в период непосредственной подготовки к выступлению на соревнованиях. Были выделены три уровня напряженности, а также установлена взаимосвязь с результатами спортивной деятельности.

Ключевые слова: спортивная деятельность, психические состояния, психическая напряженность, стрессовые ситуации, профессиональные спортсмены.

Abstract. This article presents the results of an empirical study of the manifestations of the mental tension of athletes in the period of direct preparation for speaking at competitions. Three levels of tension were identified, and a relationship was established with the results of sports activities.

Keywords: sports activities, mental states, mental tension, stressful situations, professional athletes.

Для спортсменов участие в соревнованиях является стрессовым. Даже для подготовленных профессиональных атлетов высокая конкурентная среда соревновательной деятельности оказывается порой труднопереносимой, что негативно сказывается на их эффективности. Большие нагрузки при работе спортсменов часто способствуют развитию негативных психических состояний, что могут отрицательно влиять на спортивный результат.

В спорте, как в особом виде деятельности, спортсмен как на тренировках, так и на соревнованиях находится в состоянии психической напряженности, заключающемся в мобилизованности функциональных возможностей (напряжение физических и психических сил) [3]. Напряженность в процессе спортивной деятельности чаще всего возникает как результат трудно преодолимого препятствия на пути к достижению цели [2].

Психическая напряженность приводит к дисгармонии функций, чрезмерному эмоциональному возбуждению, к избыточному и неоправданному расходу энергии, в том числе и нервной. Существенно ухудшаются возможности спортсмена координировать тонкие детали в технике упражнений, своевременно и хорошо расслаблять неработающие мышцы [1]. Также данное состояние приводит к разбалансировке ординарных энергетических потенциалов деятельности. Эта разбалансировка может оказывать как отрицательное, так и положительное влияние на спортивные результаты [4].

Целью нашего исследования являлось выявление особенностей проявления психической напряженности у спортсменов в период их непосредственной подготовки к выступлению на соревнованиях.

В исследовании приняли участие 126 профессиональных спортсменок, входящих в состав сборных команд России по самбо, дзюдо и вольной борьбе, принимавших участие в международных соревнованиях уровня чемпионатов Европы, мира и Олимпийских Игр в 2014–2018 гг.

Для исследования психических состояний спортсменов в стрессовых ситуациях спортивной деятельности были выбраны следующие психодиагностические методики: анкета

оценки психоэмоционального состояния СОПАС-8 и методика определения нервно-психической устойчивости, риска, дезадаптации в стрессе «Прогноз».

В ходе анализа результата исследования выявлено, что психическое состояние спортсменов в ситуациях спортивной деятельности отличается значительным психоэмоциональным напряжением. Это напряжение проявляется повышением показателей по характеристикам астенических состояний, объединенных нами при анализе в компонент «напряжения». Были выделены три группы испытуемых в зависимости от интенсивности проявления напряжённости. Распределение испытуемых по уровню напряжённости показывает, что 37,74 % демонстрируют средний уровень, высокий уровень напряженности проявляется у 28,3 %, а низкий уровень у 33,96 %.

Рассматривая структуру психической напряженности, проявляющейся у спортсменов в процессе подготовки и участия в соревновательной деятельности, можно выделить отличия, наблюдаемые в зависимости от интенсивности этого состояния:

– для группы низкой напряженности характерны проявления показателей стенического реагирования (психическое спокойствие, чувство силы и энергии, нервно-психическая устойчивость) на более высоком уровне, чем астенические и деструктивные характеристики (удрученность, подавленность, тревожность, депрессия и изнуренность, психическое беспокойство и напряжение, импульсная реактивность, опасение и тревожное ожидание) и следствием такого положения является правление психоэмоционального состояния на приемлемом среднем уровне;

– для группы со средним уровнем напряженности можно выделить проявление практических всех показателей как стенических, так и астенических и деструктивных характеристик на среднем уровне. При этом необходимо отметить, что показатели импульсивной реактивности и психического беспокойства выражены несколько выше даже чем у спортсменов, относящихся к группе с высоким уровнем психической напряженности. Психоэмоциональное состояние оценивается спортсменами на среднем уровне, то есть проявляется минимум проблемных вопросов;

– для группы с высоким уровнем напряженности характерно явное доминирование в профиле параметров, относящихся к астеническим психическим состояниям. В частности, наблюдается значительные повышения показателей уровня депрессивности и изнуренности, опасения и тревожного ожидания удрученности и подавленности, на фоне низкого уровня спокойствия и чувства силы и уверенности, нервно-психической устойчивости. В целом это приводит к негативному психоэмоциональному состоянию.

Также была выявлена взаимосвязь между уровнем психического напряжения у спортсменов, и конкретным видом борьбы в котором они выступают. Высокий уровень психического напряжения фиксируется у испытуемых, занимающихся самбо (100 %) и дзюдо (30 %). Средний уровень напряженности характерен для борцов дзюдо (40 %) и занимающихся вольной борьбой (28,6 %). А низкий уровень проявляется только среди дзюдоистов (30 %) и борцов вольного стиля (71,4 %).

Было также определено влияние уровня психического напряжения на достижения спортсменов в соревновательной деятельности. Распределение испытуемых в зависимости от уровня достижений показывает, что среди занявших призовое место оказывается 50 % относящихся к группе среднего уровня психической напряжённости. Высокий уровень отмечается у 16,7 %, а низкий проявляется у 33,3 %.

В группе спортсменов, не сумевших занять призовые места, преобладал средний уровень напряженности (50 %), при этом высокий и низкий уровень напряженности был у 30 % и 20 % соответственно.

В целом это свидетельствует о том, что наличие напряженности само по себе не является условием снижения спортивных результатов. Однако, если средний уровень напряженности может приводить как к позитивным, так и к негативным результатам в спортивной деятельности, то при высоком уровне напряженности спортсмен чаще всего демонстрирует негативный результат, а при низком – выше вероятность позитивного результата вне зависимости от вида борьбы.

Наличие высоких результатов при высоком уровне напряженности показывает, что существуют условия, при которых спортсмены могут эффективно преодолевать деструктивное влияние стрессовой ситуации. В связи с этим необходимо проанализировать более подробно психологических характеристик спортсменов, занявших высокие места при высоком уровне напряженности. Так позволит определить психологические условия преодоления стрессовой ситуации и возможные пути организации психологической подготовки в интересах повышения эффективности и достижения высоких спортивных результатов.

Таким образом, наличие или отсутствие напряженности в структуре психического состояния спортсмена не является основным фактором, однозначно определяющим его результаты на соревнованиях. Но при отсутствии напряженности достичь значимого результата в спортивной деятельности практически невозможно.

Литература

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
3. Сафонов В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.
4. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с.

Автор – **Харитонова Анна Игоревна**, г. Москва, Федеральное автономное учреждение Министерства обороны Российской Федерации «Центральный спортивный клуб Армии» (ФАУ МО РФ ЦСКА), тренер спортивной команды дзюдо и самбо, капитан, заслуженный мастер спорта, магистр психологии и физической культуры, Kharitosha85@mail.ru.