СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: КАК УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Д. В. Кузьмин, Д. Л. Гуреев, В. Е. Акшулаков, И. С. Калмыков

*Саратовский государственный технический университет
имени Гагарина Ю. А., г. Саратов, Российская Федерация
e-mail: x903020x@yandex.ru*

В статье затрагивается вопрос, о том как занятия спортом могут повлиять на эмоциональное состояние человека как во время тренировок, так и во время соревнований. Также в статье рассмотрено, как спорт способен помочь преодолеть не только негативные эмоции, такие как депрессия, а и положительные: снять напряжение, улучшить настроение и повысить уверенность в себе. Кроме того, в тексте еще даются рекомендации по управлению со стрессом и предотвращению его.

The article touches on the question of how sports can affect a person's emotional state both during training and during competitions. The article also discusses how sports can help overcome not only negative emotions such as depression, but also positive ones: relieve tension, improve mood and increase self-confidence. In addition, the text also provides recommendations on stress management and prevention.

Ключевые слова: спорт; стресс; соревнования; психологическое влияние.

Keywords: sports; stress; competitions; psychological influence.

Введение. В условиях соревнований стрессовые реакции могут развиваться до, в процессе и после их окончания. **Стресс** – это неспецифическая реакция организма на любое требование извне, превышающее обычный уровень спокойной жизнедеятельности. Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел основатель учения о стрессе канадский физиолог Ганс Селье [1].

Стресс является частью механизма адаптации к окружающей среде и требует от организма приспособления к новым условиям. Обычно различают **эустресс** (полезный стресс, который позволяет организму лучше адаптироваться к условиям среды) и **дистресс** (вредный стресс, который приводит к истощению ресурсов организма). При эустрессе происходит повышение внимания, усиление концентрации и появляется мотивация к действию. При дистрессе появляется раздражительность, апатия, тревожность, снижается работоспособность. Важно различать и понимать эти два вида стресса и уметь с ним справиться. Данная статья вам в этом поможет [2].

Цель исследования. Управление стрессом.

Методы. Распознать стресс можно по следующим аспектам:

1. Забывчивость, беспокойство, падение продуктивности и невозможность сосредоточиться на легких повседневных задачах.

2. Резкое изменение эмоционального состояния: раздражительность, вспыльчивость, плаксивость или апатия.

3. Проблемы с аппетитом, нежелание выходить из дома, острые реакции на поведение людей и подозрительность.

4. Головные боли, бессонница, сонливость, тошнота, затрудненное дыхание, онемение частей тела.

5. Нежелание продолжать заниматься любимым делом и думать, что все бессмысленно.

Главным возбудителем стресса являются важные мероприятия, события или соревнования. Например, накануне соревнований, в результате стресса организм мобилизует все системы, для того чтобы преодолеть стрессовую ситуацию. Это может привести к временному снижению иммунитета, нарушениям сна, аппетита, головным болям и другим последствиям. Но, однако, благодаря стрессу организм может лучше адаптироваться к изменяющимся условиям и повысить свою устойчивость к стрессовым факторам. Далее рассмотрим причины стресса в спорте [3].

Причины стресса в спорте могут быть разнообразными и включать в себя:

1. Страх неудачи или провала. Участники соревнований зачастую боятся не оправдать свои результаты и ожидания тренера, команды, болельщиков.

2. Травмы и боль. Каждый спортсмен боится получить травму на соревнованиях, которая может лишить его участия в дальнейших состязаниях.

3. Недостаток подготовки. Отсутствие должной подготовки к соревнованиям может привести спортсмена к неуверенности в себя и в своих способностях, а также боязни не справиться с задачей.

4. Конфликты в команде. Конфликты между спортсменами в команде или тренером могут вызывать такие чувства как: одиночество, грусть, разочарование, тревогу или даже беспомощность. Это может усилить его негативные мысли и ухудшить эмоциональное состояние.

5. Изменения в режиме тренировок. Резкие изменения в режиме тренировок могут спровоцировать стресс и переутомление в организме у спортсмена.

6. Отсутствие поддержки. Чувство одиночества и тревоги может вызвать отсутствие поддержки со стороны близких, друзей или тренера.

7. Психологическое давление. Психологическое давление со стороны соперников, СМИ, зрителей, спонсоров могут снизить уверенность в себе.

Однако стресс в спорте может оказывать и положительное влияние. Он часто является катализатором эффективности спортсмена, помогает ему достичь высоких результатов за счет аккумуляции всех физических и психических ресурсов для достижения конкретной цели. Кроме того, занятия спортом в целом положительно влияют на психическое здоровье, снимают напряжение и стресс. В ходе физических нагрузок вырабатываются эндорфины – «гормоны счастья», которые обеспечивают формирование чувства гармонии. Далее рассмотрены положительные эффекты спорта в борьбе со стрессом.

Положительные эффекты спорта в борьбе со стрессом:

1) Высвобождение эндорфинов. Эти химические вещества действуют как естественные обезболивающие и поднимают настроение.

2) Увеличение выработки нейромедиаторов. К ним относятся серотонин, норадреналин и дофамин, которые играют важную роль в регулировании настроения и снижении стресса.

3) Отвлечение от стресса и негативных мыслей, сосредоточение внимания на игре, матче или тренировке может обеспечить чувство облегчения и расслабления.

4) Возможность социального взаимодействия и поддержки. Участие в командных видах спорта или посещение занятий фитнесом может создать чувство общности и сопричастности, что помогает уменьшить чувство изоляции и одиночества, которые могут вызывать стресс.

5) Чувство выполненного долга и мастерства. Постановка и достижение целей, улучшение физической формы и овладение новым навыком могут способствовать возникновению чувства уверенности и самоуважения, что помогает снизить уровень стресса.

Тем не менее борьба со стрессом во время соревнований важна. Известны случаи, когда хорошо подготовленный спортсмен проигрывает на соревнованиях более слабому сопернику только из-за того, что не смог справиться со стрессовой ситуацией. Чтобы спортсмен смог в полной мере реализовать свои физические, технико-тактические способности, навыки и умения, ему необходимо психологически подготовиться к определенным стрессовым факторам спортивной деятельности. Ниже приведены советы, как повысить стрессоустойчивость.

Способы повышения стрессоустойчивости:

Психологическая подготовка:

1. Визуализация

Снизить уровень тревожности поможет – визуализация. Для этого необходимо мысленно представить, как пройдут соревнования с самого начала и до самого конца в положительном ключе. Позитивное мышление

Самое главное – позитивное мышление, для этого нужно все негативные мысли заменить на положительные: «У меня все получится», «я лучший», «я достоин победы».

2. Дыхательные упражнения

Ни для кого не секрет, что дыхательные упражнения помогают расслабиться, снизить уровень тревожности и сосредоточиться на моменте «здесь и сейчас». Одна из техник: вдох медленно через нос на четыре счета, задержка дыхания на два счета, затем выдох через рот на шесть счетов.

Физическая подготовка:

1. Регулярные тренировки. Постоянные тренировки позволяют укрепить тело и повысить уверенность в своих силах. Чем больше тренировок, тем больше уверенность, и тем меньше стресса на соревнованиях.

2. Разминка и заминка. Не надо забывать о том, что залог хороших соревнований – разминка. Она поможет подготовить тело к физическим нагрузкам и снизить риск травм, растяжек и т. д. Заминка после соревнования поможет восстановить мышцы и предотвратить дальнейшее напряжение.

3. Здоровое питание. Здоровое питание еще один шаг к успеху на соревнованиях. Нужно поддерживать сбалансированное питание и достаточное количество жидкости для обеспечения энергии и нормального функционирования организма.

Организация и планирование:

1. Четкий график. Нужно правильно составить план подготовки и тренировок к соревнованиям, включая правильное питание, время на отдых, а также правильный сон. Это позволит подготовить организм к соревнованиям.

2. Приезд заранее. Одно из главных правил на соревнованиях – приезжать заранее. Это нужно для того, чтобы привыкнуть к новым условиям и месту, и тогда так страх минимизируется.

3. Анализ предыдущих выступлений. С помощью анализа своих предыдущих выступлений можно выявить свои слабые места и попробовать улучшить их – это даст возможность подготовиться к возможным трудностям. За анализом лучше обращаться к тренеру.

Социальные аспекты: один из важнейших факторов во время соревнований – это поддержка близких, родных, команды и тренера. Она поможет снизить уровень стресса, а также почувствовать себя уверенней и избавиться от чувства одиночества, грусти и беспомощности.

Ритуалы и привычки: не секрет, что у многих спортсменов есть свои ритуалы и привычки перед соревнованиями. Например: взять свой талисман, послушать любимые песни или накануне перед соревнованиями почитать любимые книги, научные статьи, для того чтобы отвлечься. Это создаст ощущение комфорта и контроля, и главное – помнить: во что ты веришь – всегда сбудется.

Заключение. В жизни каждого спортсмена стресс играет немаловажную роль, особенно во время соревнований. Существует два вида стресса: позитивный стресс (эустресс) может помочь участнику повысить мотивацию и приумножить свои результаты на спортивных состязаниях и негативный стресс (дистресс) – наоборот приводит человека в такое состояние, когда он может совершить ошибки, которые в дальнейшем могут привести к неутешительным последствиям. Поэтому каждому спортсмену необходимо уметь справляться со стрессом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гиссен, Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. – 2-е изд. – М. : Спорт, 2022. – 260 с.
2. Голд, Д. Психология спорта. Фундаментальные основы / Д. Голд, Р. Вейнберг. – М., 2024. – 728 с.
3. Сафонов, В. К. Психология спорта – современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности / В. К. Сафонов // Национальный психологический журнал. – 2012. – № 2. – С. 71–74.