

**Особенности стрессоустойчивости спортсменов командных и индивидуальных видов спорта**

*Дуйнова Татьяна Олеговна*

*Студент*

*ГГУ им. Ф. Скорины, Психологии и педагогики, Гомель, Беларусь*

*E-mail: DTO241989@mail.ru*

Спортивная деятельность предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и адаптивности спортсмена. В связи с этим все большее внимание уделяется проблемам психической регуляции. Устойчивость к стрессу связана с различными факторами.

Спортивная деятельность связана с развитием и проявлением различных функциональных состояний, некоторые из которых оказывают существенное влияние на здоровье и работоспособность спортсмена. Управление функциональным состоянием, разработка и применение различных средств профилактики и коррекции функциональных нарушений является предметом многочисленных исследований в спортивной психологии, восстановительной медицине. Проблема преодоления стресса предполагает изучение закономерностей формирования и реализации процессов защиты организма и психики от стрессогенных воздействий, развития и проявления различных стратегий (способов) и стилей поведения в этих условиях, личностной детерминации процессов преодоления, роли функциональных ресурсов в формировании приемов противодействия стрессу и др.

Одним из свойств личности, обеспечивающим успешность преодоления стресса, является ее стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить стресс - значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, - без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Стрессоустойчивость является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, характеризующееся эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу, это совокупность индивидуальных психологических свойств, выступающих в качестве базовых психологических механизмов коррекции стрессовых состояний.

Стрессоустойчивость спортсменов в командных видах спорта напрямую связана и обуславливается социально-психологическими феноменами, связанными с поведением в группе. Отмечается влияние фактора окружения спортсмена и особенности взаимодействия на уровень стрессоустойчивости. В командных видах спорта фактор социального окружения наиболее актуален, так как спортсмену постоянно приходится взаимодействовать с определенной группой людей. И то, какие отношения складываются с данной группой, будет непосредственно влиять на уровень стрессоустойчивости спортсмена.

В индивидуальных видах спорта фактор социального окружения в профессиональной сфере ограничен только тренером и другими спортсменами, с которыми установлены межличностные взаимоотношения. Стрессоустойчивость в индивидуальных видах

спорта в большей степени обусловлен индивидуально-психологическими особенностями спортсмена.

В результате проведения исследования, направленного на выявление особенностей стрессоустойчивости спортсменов командных и индивидуальных видов спорта, гипотеза была полностью подтверждена.

Были выявлены различия в уровне стрессоустойчивости у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта. Следовательно, спортсмены командных видов спорта имеют достоверно более высокий уровень стрессоустойчивости по сравнению со спортсменами индивидуальных видов спорта. Более высокий уровень стрессоустойчивости спортсменов командных видов спорта можно объяснить тем, что спортсмены перед соревнованием ощущают поддержку других членов команды, при этом происходит распределение ответственности на всех членов команды. А в индивидуальных видах спорта спортсмен должен самостоятельно преодолевать повышенное психоэмоциональное напряжение, что в наибольшей степени задействует резервные возможности организма и может снижать уровень стрессоустойчивости.

Были выявлены различия в уровне предстартовой тревоги у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта. Следовательно, спортсмены командных видов спорта имеют достоверно более низкий уровень предстартовой тревоги по сравнению со спортсменами индивидуальных видов спорта. В индивидуальных соревнованиях повышенный уровень тревоги оказывает влияние на распределение сил, на динамику выполнения упражнений и др. Так, например, более тревожный «одиночник» выполнение упражнений начинает обычно резко, быстро вырывается вперед, а к концу соревнования сбавляет темп, что не всегда приносит успех. Менее тревожные, наоборот, увеличивает темп в конце соревнований и чаще показывают высокие результаты.

Были выявлены различия в особенностях поведения в стрессовых ситуациях у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта. Спортсмены командных видов спорта в стрессовых ситуациях в большей степени ориентированы на преодоление проблемы. Спортсмены индивидуальных видов спорта в стрессовых ситуациях в большей степени склонны реагировать эмоционально, в основном повышенным уровнем тревожности. Поэтому более низкий уровень стрессоустойчивости у спортсменов индивидуальных видов спорта может быть связан с высоким уровнем тревоги и предпочитаемым типом копинга на эмоции. А более высокий уровень стрессоустойчивости у спортсменов командных видов спорта может быть связан с низким уровнем тревоги и предпочитаемым типом копинга на решение проблемы.