

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССА В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК



ДИДЕНКО

Александра Андреевна

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Аспирант кафедры психологии, тел.89670576129, e-mail: didenkoaleks@mail.ru

DIDENKO Alexandra

Russian state University of physical culture, sport, youth and tourism (gtsolifk), Moscow
Graduate Department of psychology, tel 89670576129, e-mail: didenkoaleks@mail.ru

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, футбол, черлидинг.

Аннотация. Причиной низкой результативности тренировочной и соревновательной деятельности часто является неспособность сопротивляться действию стрессоров. Подробное изучение стрессоустойчивости спортсменов позволит разработать эффективные методы ее коррекции.

FEATURES OF STRESS IN SPORTS TEAMS OF BOYS AND GIRLS

Keywords: stress, coping strategies, football, cheerleader.

Abstract. The reason for the poor performance training and competitive activity is often the inability to resist the effects of stressors. A detailed study of stress will allow athletes to develop effective methods for its correction.

Стресс в последнее время становится все более распространенным явлением. Стрессоры находятся в окружающей человека действительности и могут быть условно разделены на три большие группы:

- внешние факторы (вооруженные конфликты и столкновения, экономическая и политическая нестабильность в обществе);
- факторы спортивной команды (сложность решаемых задач, самостоятельность в работе, степень ответственности, условия тренировок, степень опасности, конфликты, отношения в коллективе);
- факторы, зависящие от самого спортсмена (внутриличностные конфликты, черты характера).

Анализируя стресс, необходимо принимать во внимание всю совокупность причин и обстоятельств, предшествующих его возникновению и обусловивших те или иные последствия стресса.

Целью исследования является сравнительная оценка уровня стрессоустойчивости в спортивных командах юношей и девушек.

В исследовании принимали участие юноши-футболисты в возрасте 15–16 лет и девушки-черлидеры 16–19 лет. Общее количество спортсменов – 90.

Методы исследования:

- Тест на стрессоустойчивость Ю.В. Щербатых [3];
 - Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость) [3];
 - Тест самооценки стрессочувствительности С. Коухена и Г. Виллиансона [3];
 - Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана [1].
- Результаты исследования. Первичная психодиагностика уровней стрессоустойчивости футболистов позволила сделать вывод о том, что устойчивы к стрессам 20% спортсменов, обладают нормальным уровнем стрессоустойчивости 55% испытуемых.

Такие футболисты адекватно реагируют на обстоятельства, которые они не в силах контролировать. У них преобладают конструктивные способы преодоления стрессов (сон, отдых, общение с друзьями, анализ своих действий). Спортсмены

имеют хорошую социальную адаптацию и справляются с жизненными трудностями.

Повышенная чувствительность к стрессу выявлена у 25% футболистов. Юноши склонны излишне все усложнять, имеют предрасположенность к психосоматическим заболеваниям и применяют даже деструктивные способы преодоления стрессов, такие как сигареты, вкусная еда, агрессия.

В свою очередь, 56% девушек-черлидеров имели высокие результаты в группе по шкале «нормальный уровень стресса». Устойчивость к стрессам свойственна лишь 20% спортсменок.

Девушки-черлидеры высоко оценивали утверждения, касающиеся повышения цен, испортившейся погоды, непредвиденных неприятных обстоятельств. Все это свидетельствует о повышенной чувствительности группы девушек-черлидеров к обстоятельствам, на которые они не могут повлиять.

Анализируя ответы на вопросы психодиагностических тестов, можно сказать о том, что девушки-черлидеры предпочитают вести здоровый образ жизни, выражающийся в отсутствии вредных привычек (алкоголь, сигареты, частое употребление кофейных напитков), при этом они доверяют свои истинные чувства только узкому кругу людей.

Кроме того, 24% спортсменок имеют повышенную чувствительность к стрессу. Такие девушки-черлидеры ссылаются на отсутствие контроля в жизни, часто присутствующее в их настроении

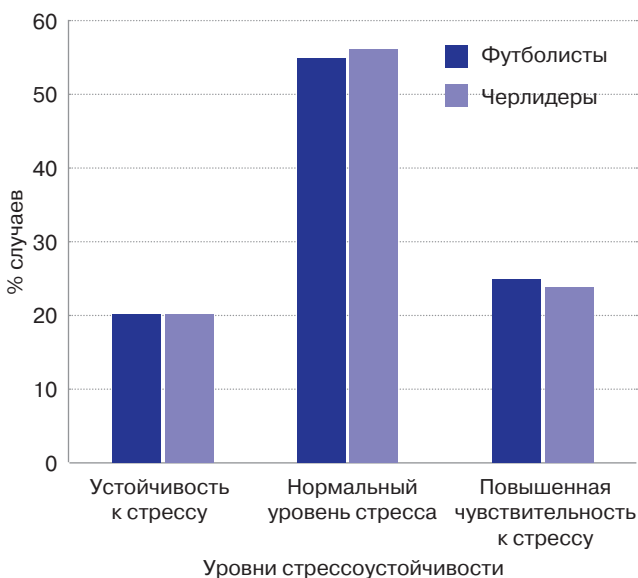


Рис. 1. Выраженность стрессоустойчивости юношей-футболистов и девушек-черлидеров

раздражение на окружающих, наличие в различных областях деятельности накопившихся трудностей и противоречий.

Выраженность уровней стрессоустойчивости у юношей и девушек в спортивных командах представлена на рисунке 1.

Таким образом, при сравнении уровней стрессоустойчивости спортивных команд футболистов и черлидеров было установлено, что футболисты имеют сходные с черлидерами данные по шкале «стрессоустойчивость» («Тест на стрессоустойчивость» Ю.В. Щербатых). Отличием является, то, что в стрессовой ситуации юноши-футболисты прибегают к деструктивным способам совладания с раздражителем. Это может быть проявлено в форме поедания излишнего количества пищи, вспышек гнева на окружающих, выкуривания сигарет.

В группе футболистов у 55% спортсменов выявлена стратегия «разрешение проблемы». Спортсмены при данной стратегии осуществляют поиск всевозможных решений, ставят перед собой ряд целей, и постепенно работают над их достижением, тщательно взвешивают возможность выбора, сосредотачиваются полностью на решении проблемы, стойко и твердо борются за победу.

Стратегии «поиск социальной поддержки» (20%) и «избегание» (25%) выражены менее. При стратегии «поиск социальной поддержки» футболисты позволяют себе поделиться чувствами с товарищем по команде, принимают сочувствие и понимание, обсуждают проблемы с тренером и

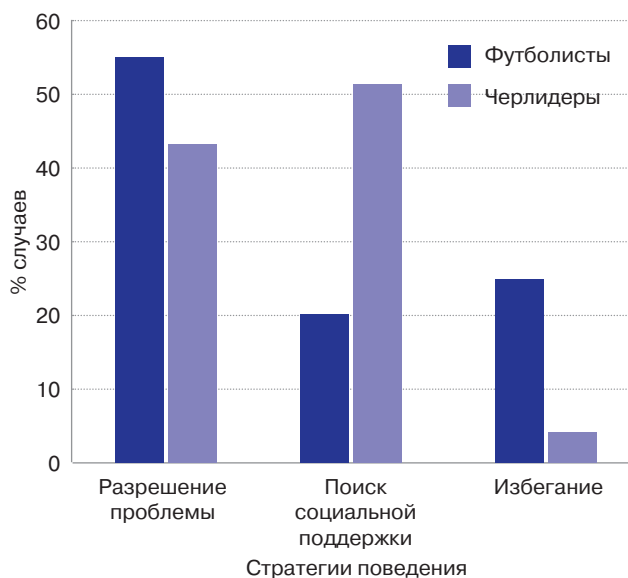


Рис. 2. Выраженность стратегий совладания юношей-футболистов и девушек-черлидеров

Таблица 1

Различия в стрессоустойчивости и стратегиях совладания юношей-футболистов и девушек-черлидеров

Методика	Группы		Юноши-футболисты, x	Девушки-черлидеры, x	Значение, t	Критические значения
	Факторы					
Тест на стрессоустойчивость Ю.В. Щербатых	стрессоустойчивость		57,58	54,94	0,5	-
Бостонский тест на стрессоустойчивость	анализ стиля жизни		23,05	24,7	0,6	-
Самооценка стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона	самооценка стрессоустойчивости		23,05	16,14	3,5	p<0,01
Индикатор копинг-стратегий	стратегия «разрешение проблемы»		23,45	24,78	1,2	-
	стратегия «поиск социальной поддержки»		21,65	26,04	5,1	p<0,01
	стратегия «избегание»		19,33	19,62	0,3	-

это помогает им чувствовать себя лучше, просят совета.

Сравнение выраженности копинг-стратегий у представителей двух команд показало, что 52% спортсменок используют стратегию «поиск социальной поддержки». Стратегию «разрешение проблемы» применяют 44% девушек-черлидеров, а стратегию «избегание» лишь 4% респондентов.

Выраженность стратегий совладания у юношей и девушек в спортивных командах представлена на рисунке 2.

Существенным отличием в уровне выраженности стратегий совладания у юношей и девушек спортивных команд являются результаты по шкале «поиск социальной поддержки». Различия в стрессоустойчивости и стратегиях совладания юношей-футболистов и девушек-черлидеров представлены в таблице 1.

Результаты анализа показывают, что юноши предпочитают целенаправленно решать проблемы, в то время как девушки «ищут сочувствия и понимания со стороны окружающих».

Таким образом, влияние стресса на результативность спортивной команды, несомненно. В настоящее время кроме классических методов психологического воздействия в области спорта, обретают популярность современные методы

психотерапии и психокоррекции. Среди них техники арт-терапии (изотерапия, изготовление коллажа, сказкотерапия, работа с телом и сценическая пластика), телесно-ориентированной психотерапии, психодраммы. Комплекс данных методов располагает большим арсеналом средств именно при работе с командой, охватывая процессы групповой динамики и личность в целом.

Вывод. Стресс – неотъемлемая часть жизни спортсмена и спортивной команды. В пределах допустимости стресс необходим для улучшения реакции, повышении скорости движений. Однако высокий уровень стресса и особенно длительное пребывание в стрессовом состоянии резко ухудшают показатели спортсмена. При этом важно учитывать индивидуальные особенности стрессоустойчивости каждого спортсмена в отдельности, особенности психологии юношей и девушек.

Литература

1. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.
2. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М.: Академический проспект, 2005. – 128 с.
3. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

