

УДК 159.923:793.38

ПРЕДПОСЫЛКИ УСТОЙЧИВОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ У ЯХТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

PREREQUISITES OF RESISTANCE TO COMPETITIVE STRESS IN HIGH-CLASS YACHTSMEN



Босенко Юлия Михайловна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия, Lavina32@mail.ru

Bosenko Yulia – PhD, Associate Professor at the Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia



Распопова Анна Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия, annar25@mail.ru

Raspopova Anna – PhD, Associate Professor at the Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Ключевые слова: волевая саморегуляция, оптимизм, жизнестойкость, стрессор, устойчивость к соревновательному стрессу, спортсмены высокого класса.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования жизнестойкости, атрибутивных стилей, уровня волевой саморегуляции и устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов высокого класса, специализирующихся в парусном спорте (N=46). Результаты исследования показали, что показатели волевой саморегуляции находятся в диапазоне выше средних значений, оптимизм-пессимизм, жизнестойкость у спортсменов находятся в диапазоне средних значений. Довольно высок показатель шкалы «стабильность-помехоустойчивость». Спортсмены чувствительны к стрессорам внешнего порядка, которые связаны со снижением самообладания, тогда как оптимизм, принятие риска и устойчивость к стрессорам внутреннего порядка (страх получить травму, проиграть) для спортсменов являются ресурсом устойчивости.

Keywords: strong-willed self-regulation, optimism, resilience, stressor, resistance to competitive stress, high-class athletes.

Abstract. In this paper are presents the results of the study of resilience, attributive styles, the level of strong-willed self-regulation and resistance to competitive stress in high-class athletes specializing in sailing (N=46). The results of the study showed that the indicators of volitional self-regulation are in the range above average values, optimism-pessimism, resilience in athletes are in the range of average values. The indicator of the scale «stability-noise immunity» is quite high. Athletes are sensitive to external stressors, which are associated with a decrease in self-control, while optimism, risk taking and resistance to internal stressors (fear of injury, loss) for athletes are a resource of stability.

Актуальность исследования. Специфика спортивной деятельности характеризуется направленностью на спортивное совершенствование и успех, характеризуется ростом конкуренции, непредсказуемостью и вариативностью соревновательных условий, связана с формированием у спортсмена-профессионала склонности относиться к себе и

тренеру как к средству достижения значимой цели [1, 7].

Парусный спорт является высококонкурентным по показателям индивидуальной результативности деятельности спортсменов и надёжности выступления на соревнованиях. Исследования психологических предпосылок, к которым относятся



вышеназванные параметры, в парусном спорте не многочисленны [2, 3, 5]. При стремительном развитии технологий, позволяющих спортсмену повысить уровень своих достижений, психофизиологический ресурс спортсмена остается ограниченно исследованным в данном виде спортивной деятельности. Качество спортивного результата складывается из таких составляющих, как физическая подготовка, функциональная подготовка и совершенствование механизмов устойчивости к соревновательному стрессу [6]. К последним можно отнести особенности волевой саморегуляции, уровень жизнестойкости и атрибутивные стили.

Цель исследования – выявить предпосылки устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов высокого класса.

Организация исследования. Исследование проходило база спортивной школы СДЮШОР «Хлебниково» (г. Москва, Россия) при участии спортсменов сборной России по парусному спорту во время отборочного и подготовительного периода к этапам Кубка мира.

Методы исследования. Нами было проведено исследование для определения уровня волевой саморегуляции (методика исследование волевой саморегуляции А.В.Зверькова, Е.В. Эйдмана), жизнестойкости (тест жизнестойкости С. Мадди), атрибутивных стилей (опросник оптимизма – ШОСТО М. Селигман, русская адаптация Т.О. Гордеевой, В.Ю. Шевяховой), и устойчивости к соревновательному стрессу (методика диагностики устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу Мильмана) у спортсменов высокого класса, специализирующихся в парусном спорте.

Испытуемые. В исследовании приняли участие 46 респондентов обоего пола в возрасте от 18 до 30 лет.

Результаты исследования. В результате исследования компонентов волевой саморегуляции спортсменов установлено, что общая шкала волевой саморегуляции, настойчивость, самообладание находятся в диапазоне выше средних значений, что говорит о развитых личных качествах настойчивости и самообладании, а также о высоком уровне саморегуляции спортсменов.

Для спортсменов, имеющих высокие показатели достижений в спортивной деятельности, эти параметры отражают реальную картину личностных характеристик, помогающих реализовать им себя в своей деятельности.

Общий уровень жизнестойкости спортсменов, а также показатели вовлеченности и контроля,

находятся в пределах средних значений. При этом выявлены низкие значения принятия риска у спортсменов.

Средний уровень по шкале «вовлеченность» свидетельствует о том, что спортсмены в достаточной степени увлечены своей деятельностью и получают от нее удовольствие. Средний уровень по шкале «контроль» говорит о том, что испытуемые в целом понимают важность борьбы для достижения результата. Низкий уровень по шкале «принятие риска» свидетельствует о том, что спортсмену сложно действовать в отсутствии надежных гарантий успеха, нет склонности действовать «на свой страх и риск».

В результате исследования атрибутивных стилей (оптимизма-пессимизма) выявлено, что для спортсменов характерен умеренный оптимизм, что свидетельствует о трезвом реализме, основанном на нормальном оптимизме, который в различных ситуациях доминирует над пессимистической точкой зрения, помогая спортсменам конструктивно воспринимать жизненные трудности, надеяться на благоприятный исход событий.

Для уточнения представлений об атрибутивных стилях нами был проведен анализ частоты встречаемости разных уровней показателя «оптимизм-пессимизм». Только для 5,5% спортсменов характерен пессимизм. Это означает, что испытуемые надеются на позитивный исход даже в трудных ситуациях, и эта уверенность порождает положительный эмоциональный настрой.

Таким образом, анализируя свойства личности, которые мы рассматриваем как предпосылки устойчивости к соревновательному стрессу спортсменов, нами выявлено, что для спортсменов характерен средний уровень жизнестойкости с низким уровнем принятия риска, умеренный оптимизм, а уровень волевой саморегуляции, настойчивость, самообладание находятся в диапазоне выше средних значений.

При диагностике устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу мы выявили наличие у испытуемых низких значений по шкале «соревновательная и мотивационная устойчивость», что указывает на большие перепады в эмоциональном фоне, что может приводить к иррациональной трате энергии, потерей контроля за действием. Показатели по шкалам «соревновательная мотивация», «спортивная саморегуляция» средние, они значимы, так как являются индикаторами возможного «выгорания» в спортивной деятельности. Также выявлены высокие значения по стрессорам «внешней значимости».



Уровень тревожности, связанный с внешними факторами, влияющими на спортсменов, выступает как возможная психологическая помеха. Но при этом довольно высок показатель шкалы «стабильность-помехоустойчивость», что показывает на приобретенные в долгой профессиональной деятельности навыки помехоустойчивости.

Изучив результаты корреляционного анализа, проведенного между показателями жизнестойкости, атрибутивных стилей и волевой саморегуляции и устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов высокой квалификации, мы выявили значимую прямую корреляционную связь между шкалой волевой саморегуляции «самообладание» и стрессором по методике устойчивости к соревновательному стрессу «внешняя значимость» ($r = 0,66$; $p \leq 0,05$). Вероятно, что в соревнованиях, которые оцениваются как высоко значимые, спортсмены могут терять самообладание и самоконтроль. Высокая внешняя значимость соревнования выступает негативным фактором волевой саморегуляции, затрудняющим способность к контролю за эмоциями.

Выявлена отрицательная связь показателя жизнестойкости «принятие риска» со стрессором «внутренняя значимость» ($r = -0,64$; $p \leq 0,05$), то есть чем менее спортсмены чувствительны к факторам, связанным с внутренними переживаниями, подрывающими самооценку (страх проиграть, травмироваться, не справиться), тем легче им воспринимать любой исход соревнований, в том числе негативный, как источник опыта. Эту связь мы рассматриваем как конструктивную.

Выявлена прямая связь показателя оптимизма и параметра «соревновательная мотивация» ($r = 0,71$; $p \leq 0,05$), то есть чем больше спортсмены надеются на позитивный исход даже в трудных ситуациях, имея положительный эмоциональный настрой, тем более для них характерна точная постановка целей и задач, они готовы к самоотдаче в соревнованиях, активны в сложных ситуациях, обладают высоким уровнем эмоционального заряда.

Выявленные корреляционные связи позволяют рассматривать стрессор «внешняя значимость» как серьёзную помеху на пути к высоким достижениям исследуемых яхтсменов, тогда как оптимизм и устойчивость к стрессору «внутренняя значимость» являются значимым ресурсом для сохранения высокой спортивной мотивации, желания соревноваться.

Обсуждение результатов исследования.

Полученные данные согласуются в результатами исследований Маркелова В.В. [4], в котором

выявлено, что у спортсменов высокого класса более высокий уровень саморегуляции, они более практичны, ориентированы на реальность, уверены в себе и характеризуются более развитой волевой сферой, по мере роста соревновательного мастерства показатели психической устойчивости закономерно возрастают, что согласуется с полученными нами данные по показателям жизнестойкости «принятие риска» и волевой саморегуляции, а также компонента «стабильность-помехоустойчивость» по методике Мильмана. Интересно, что в исследованиях яхтсменов Е.В. Филипенко и Ю.М. Босенко [8], проведенном в 2015 году, также было выявлено, что менее значимым оказался стрессор внутренней значимости: спортсмены не боятся получить травму, так как работают на пределах возможностей, что согласуется с данными корреляционного анализа, где выявлена обратная связь принятия риска и стрессора внутренней значимости.

Выводы:

1. Выявлено, что спортсмены обладают средним уровнем жизнестойкости, не склонны к риску и рискованным действиям, обладают развитой настойчивостью и самообладанием, способны к волевой саморегуляции, для них характерен умеренный оптимизм.

2. Выявлена связь между шкалой волевой саморегуляции «самообладание» и стрессором по методике устойчивости к соревновательному стрессу «внешняя значимость»; обратная связь показателя жизнестойкости «принятие риска» со стрессором «внутренняя значимость»; прямая связь показателя оптимизма и «соревновательная мотивация»

3. Выявленные в исследовании закономерности позволяют заключить, что для исследуемых спортсменов «помехами» на пути к устойчивости к соревновательному стрессу являются ситуации как внутреннего (страх перед ситуациями, которые несут угрозу самооценке), так и внешнего (стремление к успеху, победе) характера.

4. Установлено, что оптимизм и принятие риска являются предпосылкой сохранения положительного эмоционального фона, мотивации.

Практические рекомендации. На основе полученных в исследовании данных можно рекомендовать внедрение в практику психологического сопровождения яхтсменов высокого класса комплекс мероприятий по повышению устойчивости к соревновательному стрессу: несмотря на то, что спортсмены обладают довольно развитой волевой регуляцией, отношение к неудачам, переживания



внутреннего характера являются помехой на пути к высоким достижениям.

Литература

1. Босенко, Ю.М. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 2. – С. 94.
2. Ильченко, В.В. Роль личностных особенностей в психической надежности спортсменов / В.В. Ильченко, Ю.А. Афанасьева // Вестник Северо-Осетинского государственного университета имени Коста Левановича Хетагурова. – 2013. – № 1. – С. 77–81.
3. Ларин, Ю.А. Подготовка яхтсмена-гонщика / Ю.А. Ларин, Ю.В. Пильчин. – М. Физкультура и Спорт. 1981. 120 с.
4. Маркелов, В.В. Системная детерминация надёжности соревновательной деятельности в спорте / В.В. Маркелов // Вестник спортивной науки. – 2006. – Вып.2. – С. 34–36.
5. Потапов, В.Я. Требования к личностным качествам яхтсменов, обусловленных функциями в экипаже / В.Я. Потапов // Теория и практика физ. культуры. – 1987. – № 8. – С. 41–42.
6. Потапов, В.Я. Влияние индивидуально-психологических особенностей на динамику результативность выступления в парусных регатах / В.Я. Потапов, Г.Б. Горская // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 1. – С. 16–17.
7. Распопова, А.С. Личностные предпосылки стрессоустойчивости спортсменов разного пола как ресурс повышения их конкурентоспособности / А.С. Распопова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2017. – № 7. – С. 218.
8. Филипенко, Е.В. Детерминанты устойчивости яхтсменов к соревновательному стрессу / Е.В. Филипенко, Ю.М. Босенко // Рудиковские чтения. Материалы XI Всероссийской научно-практической

конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры. – 2015. – С. 112–116.

Literature

1. Bosenko, Yu.M. Personal controllers of the emotional sphere of athletes in early adolescence / Yu.M. Bosenko, A.S. Raspopova // Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika. – 2017. – № 2. – P. 94.
2. Il'chenko, V.V. The role of personality traits in mental reliability of athletes / V.V. Il'chenko, Yu.A. Afanas'eva // Vestnik Severo-Osetinskogo gosudarstvennogo universiteta imeni Kosta Levanovicha Hetagurova. – 2013. – № 1. – P. 77–81.
3. Larin, Yu.A. Preparation yachtsman-rider / Yu.A. Larin, Yu.V. Pil'chin – M. Fizkul'tura i Sport. – 1981. – 120 p.
4. Markelov, V.V. System determination of reliability of competitive activity in sport / V.V. Markelov // Vestnik sportivnoj nauki. – 2006. – Vyp. 2. – P. 34–36.
5. Potapov, V.Ya. Requirements for personal qualities of yachtsmen, due to functions in the crew / V.Ya. Potapov // Teoriya i praktika fiz. kul'tury. – 1987. – № 8. – P. 41–42.
6. Potapov, V.Ya. The influence of individual psychological characteristics on the dynamics of performance in sailing regattas / V.Ya. Potapov, G.B. Gorskaya // Teoriya i praktika fiz. kul'tury. – 1985. – № 1. – P. 16–17.
7. Raspopova, A.S. Personality factors of stress resistance in athletes of different gender as a resource to increase their competitiveness / A.S. Raspopova // Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizacii. – 2017. – № 7. – P. 218.
8. Filipenko, E.V. Determinants of sustainability yachtsmen to competitive stress / E.V. Filipenko, Yu.M. Bosenko // Rudikovskie chteniya. Materialy XI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem po psihologii sporta i fizicheskoy kul'tury. – 2015. – P. 112–116.