

## ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ

**В.А. Сорокин**, старший преподаватель

**Т.В. Бутенко**, преподаватель

**Е.Ю. Шутьева**, преподаватель

**В.Н. Нагорных**, преподаватель

Донской государственный технический университет  
(Россия, г. Ростов-на-Дону)

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10060

**Аннотация.** В статье рассматривается понятие спортивной подготовки и ее основные структурные элементы, психологическая устойчивость – формирование и корректировка с помощью спорта. Автор уделяет внимание способам профилактики стрессовых ситуаций посредством применения традиционных и нетрадиционных инструментов. В ходе исследования удается сформировать вывод о том, что спортивная подготовка оказывает колоссальное влияние на формирование устойчивости к стрессу.

**Ключевые слова:** спорт, спортивная подготовка, тренировка, устойчивость к стрессовым ситуациям, стресс, морально-волевые качества.

В современных условиях все большую актуальность приобретают вопросы спортивной подготовки человека. Действительно ее влияние на физическое и моральное становление личности трудно переоценить. Все это обусловлено тем, что спорт выступает не только составной частью физической культуры личности. Его можно рассматривать как соревновательную деятельность, характеризующуюся определенным возрастом уровня конкурентной борьбы, достижением наивысших результатов, выработкой лидерских качеств, мобилизацией сокрытых внутри нравственных и психологических возможностей. При этом следует понимать, что спортивная подготовка оказывает колоссальное влияние на формирование устойчивости к стрессовым ситуациям.

Прежде всего, необходимо рассмотреть, что такое спортивная подготовка, что можно отнести к стрессовым ситуациям, а также построить логическую цепочку между спортивной подготовкой и ее влиянием на формирование устойчивости к стрессовым ситуациям.

А.В. Евтух, П.В. Квашук и Б.Н. Шустин предлагают понимать под термином "спортивная подготовка" единый процесс, охватывающий соревновательную и тре-

нировочную деятельность, которая обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки [2]. Одним из наиболее важных ее компонентов выступает формирование личности спортсмена, обладающего высокими духовно-нравственными качествами. При этом главным критерием эффективности подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Некоторые специалисты вкладывают в термин "спортивная подготовка" следующий смысл: это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, которое оказывает целенаправленное воздействие на всестороннее развитие спортсмена и обеспечивает необходимую степень его готовности к спортивным достижениям [3]. При этом спортивная подготовка включает следующие компоненты:

- физическую;
- техническую;
- тактическую;
- психологическую.

Одной из главных составляющих спортивной подготовки выступает психологическая сторона вопроса. Следует отметить, что ее содержанием выступает воспитание

волевых способностей: целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности. При этом данный вид спортивной подготовки осуществляется в процессе тренировок с постепенно возрастающими трудностями и в соревновательных условиях.

Проанализировав данные подходы, можно прийти к выводу о том, что спортивная подготовка – это комплексное понятие. Она не ограничивается одними лишь тренировками и физической подготовкой. Она призвана решать самые разнообразные задачи, среди которых целесообразно выделить следующие:

- освоение техники и тактики конкретного вида спорта;
- достижение необходимого уровня возможностей функциональных систем организма, которые являются центральным звеном в определенном виде спорта;
- формирование устойчивых морально-волевых качеств личности; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

В процессе возникновения стрессовой ситуации особое значение приобретает тот фактор, что индивидуальное проявление. Человек задает себе вопросы «Несет ли это угрозу для меня?», «Могу ли я справиться?», «Каким образом я могу с этим справиться?» и т.д. Преодоление данных стрессовых ситуаций на психологическом и поведенческом уровне становится более легким и эффективным в ходе занятий спортом.

В данной ситуации увеличение физических нагрузок позволяет наиболее эффективно справиться с текущими проблемами и сконцентрироваться на их решении. Так, занятия спортом позволяют отвлечься от

негативных мыслей и эмоций, не концентрировать на них внимание и не заикаться, более объективно оценить стрессовую ситуацию. В результате достигается избавление от чувства безнадежности и появляется ощущение контроля над ситуацией, отсутствие которого человек часто испытывает во время стресса и ощущение потери которого создает большинство панических мыслей и пессимистических ожиданий. В свою очередь, это способствует возникновению реалистических целей по преодолению кризисной ситуации, а также к появлению обоснованной мотивации, преодолению пассивности в действиях. Кроме этого, занятия спортом повышают самооценку, увеличивают уверенность в себе. Даже при достижении небольших результатов занятия спортом могут приносить удовлетворение от достижения поставленной цели, радость от победы и преодоления сложной ситуации и активизировать деятельность по преодолению личной стрессовой ситуации.

Особый интерес вызывает точка зрения Л.Е. Солянкиной и Н.Б. Савва, которые проводят исследование формирования умений регулировать состояние стресса у спортсменов во время соревнований. Они отмечают, что соревнование расценивается спортсменом как стрессовая ситуация [4]. Это обусловлено тем, что оно содержит элементы угрозы. При этом степень данной угрозы ощущается каждым человеком сугубо индивидуально и зависит от внутренних психологических качеств личности.

Кроме того, они достаточно подробно рассматривают схему механизма развития стресса. Данный механизм состоит из трех последовательных этапов, а именно:

- возбуждение;
- тревожность;
- стресс.

Следует отметить, что поведение спортсмена и его взаимоотношение со спортом в условиях участия в соревнованиях во многом зависят от того, как он воспринимает состояние возбуждения. Причем данное восприятие зависит от его индивидуально-личностных качеств, в том числе воли, со-

бранности, решимости, саморегуляции и т.д.

Нельзя игнорировать тот факт, что спортивная подготовка оказывает колоссальное воздействие на формирование устойчивости к стрессовым ситуациям. Это, в свою очередь, позволяет сохранить позитивные характеристики и настрой в стрессовых условиях, успешно противостоять жизненным трудностям, давлению негативных обстоятельств, сохранять здоровье, бодрость духа и работоспособность в различных ситуациях.

О.В. Фадеев обращает внимание на то, что существует две группы средств спортивной подготовки, которые являются профилактикой стрессовых состояний. К ним относятся следующие [5]:

1) Традиционные (легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры и др.);

2) Нетрадиционные (дыхательные практики, акупунктура и массаж, аутогенные тренировки, функциональная музыка и др.).

В совокупности данные средства оказывают выраженный положительный эффект. Человек в стрессовой ситуации походит к ней более взвешенно, остаётся максималь-

но уравновешен, не впадает в панику, сохраняет спокойствие и способен принять стратегически верное решение.

Большое значение в процессе спортивной подготовки играет роль тренера. Действительно, существует множество исследований, раскрывающих качественные характеристики его личности и то, как они влияют на формирование спортсмена. Нам близка позиция, высказанная Г.М. Бирюковой и И.П. Волковым, которые особое значение придают таким качествам, как устойчивость к стрессовым ситуациям, умение устанавливать продуктивный диалог в отношениях с воспитанниками, высокая саморегуляция, способность к управлению эмоциональным состоянием подопечных и т.д. [1].

Таким образом, спортивная подготовка оказывает колоссальное влияние на формирование устойчивости к стрессовым ситуациям. Это обусловлено тем, что спортсмен, ежедневно посещающий тренировки, вырабатывает определенные навыки, которые помогают ему быть более уравновешенным, спокойным, способным трезво оценивать результат и адекватно относиться к победам и поражениям.

#### Библиографический список

1. Бирюкова Г.М., Волков И.П. Психологические аспекты становления профессиональной позиции спортивного тренера // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. №4. 2016.

2. Евтух А.В., Квашук П.В., Шустин Б.Н. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов // Вестник спортивной науки. №4. 2008.

3. Игошев М.В. Занятия спортом как инструмент преодоления стрессовых ситуаций у студентов высших учебных заведений // Современные проблемы науки и образования. №6. 2017.

4. Солянкина Л.Е., Савва Н.Б. Формирование у студентов-спортсменов умений регулировать состояние стресса, возникающего во время соревновательных ситуаций // Вестник ТГУ. №5(145). 2015.

5. Фадеев О. В. Формирование психологической устойчивости средствами физической подготовки // Молодой ученый. №7. 2014.

**INFLUENCE OF SPORTS TRAINING ON THE FORMATION OF RESISTANCE TO STRESSFUL SITUATIONS**

**V.A. Sorokin**, *senior lecturer*

**T.V. Butenko**, *lecturer*

**E.Yu. Shuteva**, *lecturer*

**V.N. Nagorno**, *lecturer*

**Don state technical university**  
**(Russia, Rostov-on-Don)**

***Abstract.** The article deals with the concept of sports training and its main structural elements, psychological stability and its formation and adjustment through sports. The author pays attention to the methods of prevention of stressful situations through the use of traditional and non-traditional tools. In the course of the study it is possible to form a conclusion that sports training has a huge impact on the formation of resistance to stress.*

***Keywords:** sports, sports training, training, resistance to stressful situations, stress, moral and volitional qualities.*