НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
НАУКА И МИРОВОЗЗРЕНИЕ

УДК-159.923.2

ТРЕВОЖНЫЕ СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ

Аззиева Мухаббат Эргешовна
Преподаватель, Туркменский государственный медицинский университет им. Мырата Гаррыева
г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация
Тревожные состояния у спортсменов, занимающихся борьбой, могут существенно повлиять на их спортивные результаты и общее психоэмоциональное состояние. Борьба, как контактный вид спорта, требует высокой физической подготовки и психологической устойчивости. Однако стресс, переживания перед соревнованиями и боями, а также давление, которое испытывают спортсмены, могут привести к возникновению тревожных расстройств. В статье рассматриваются причины возникновения тревожных состояний у борцов, их влияние на спортивные достижения, а также методы коррекции и преодоления тревожности.

Ключевые слова: тревожность, спортсмены, борьба, психоэмоциональное состояние, стресс, психология спорта, коррекция тревожных состояний.

1. Введение

Спортивные достижения в борьбе, как и в других видах спорта, зависят не только от физической подготовки, но и от психологической устойчивости спортсмена. Борьба — это не только физическое противостояние, но и серьезный психологический вызов. Для успешных выступлений борцы должны справляться с внутренними переживаниями, такими как страх перед соперником, переживания по поводу собственных возможностей и будущих результатов. В этой связи тревожные расстройства у спортсменов, занимающихся борьбой, становятся актуальной проблемой, которая требует особого внимания.

2. Причины тревожных состояний у борцов

Тревожность у спортсменов может возникать по ряду причин, как внутренних, так и внешних. Важно отметить, что борьба является контактным и высококонкурентным видом спорта, что усиливает стрессовые реакции.

Каждый момент, связанный с подготовкой к соревнованиям, самим процессом борьбы и социальной значимостью победы, может стать источником переживаний. Рассмотрим более подробно ключевые факторы, влияющие на развитие тревожных расстройств у борцов.

Психологическое давление

Борцы часто сталкиваются с большими ожиданиями со стороны тренеров, зрителей, родственников и даже самих себя. Психологическое давление, оказываемое внешними и внутренними источниками, является одной из главных причин стресса у спортсменов. Ожидания тренеров и зрителей могут быть особенно сильными в период важнейших соревнований. Для некоторых борцов мысли о том, что они должны оправдать эти ожидания, могут стать причиной роста тревожных состояний.

Кроме того, личные амбиции спортсменов и стремление к успеху могут создавать дополнительное напряжение. Постоянные мысли о том, что победа — это единственный возможный результат, могут усилить страхи и опасения. Многие борцы чувствуют, что проигрыш на соревнованиях поставит под сомнение их способность как спортсмена и ухудшит их репутацию. Тревожность усиливается, если спортсмен недостаточно подготовлен психологически для преодоления этих стрессовых факторов.

Страх неудачи

Страх перед неудачей является основным фактором тревожности у борцов, который сопровождает их на протяжении всей карьеры. В борьбе каждый поединок несет с собой потенциальную угрозу неудачи, и эта угроза воспринимается особенно остро. Борцы могут переживать, что не смогут продемонстрировать должный уровень подготовки или не будут способны победить в бою с более сильным противником.

Страх неудачи может проявляться в различных формах: от чрезмерной нервозности до сомнений в собственных силах. Это состояние приводит к снижению уверенности в себе, что, в свою очередь, усиливает тревожность. Постоянные переживания о возможном поражении могут вызвать панические атаки, мешать сосредоточиться на стратегии борьбы и вести к ошибкам в процессе поединка.

Конкуренция и соперничество

Борьба как вид спорта требует от спортсменов не только физической силы, но и психической выносливости. Конкуренция среди борцов всегда жесткая, и спортсмены часто оказываются под давлением, стремясь доказать свою силу и способности. Постоянные сравнения с другими борцами, ожидания высокой результативности и желание выделиться на фоне конкурентов могут стать источником беспокойства.

В условиях жесткой конкуренции борцы могут ощущать тревогу из-за страха оказаться хуже подготовленными, чем их соперники. Это может привести к ощущению собственной неадекватности и заниженной самооценке, что усиливает тревожные расстройства. Страх поражения и возможного осуждения со стороны тренеров или зрителей может стать значимым фактором, подталкивающим спортсменов к нервозности. Борцы, не уверенные в своих силах, могут начать избегать сложных поединков, что также ограничивает их возможности для дальнейшего развития и достижения высоких результатов.

Физическая нагрузка и стресс

Борцы подвергаются огромной физической нагрузке, и на фоне интенсивных тренировок и подготовки к соревнованиям психоэмоциональное напряжение может возрастать. Стремление поддерживать форму и достигать новых успехов может стать причиной хронического стресса. Переутомление от высоких физических нагрузок иногда усиливается тревожностью, которая возникает из-за ощущения недостаточной подготовки.

Сложность заключается в том, что физическая нагрузка и стресс могут взаимно усиливать друг друга. Например, хроническое утомление от тренировок может способствовать развитию психосоматических расстройств, таких как бессонница, напряжение и даже депрессия. Тревожность, в свою очередь, может снижать физическую эффективность спортсмена, так как нервное напряжение затрудняет расслабление и восстановление после тренировок и соревнований.

Переживания из-за травм

Травмы — неотъемлемая часть борьбы, и переживания о возможных травмах могут быть сильным источником тревожности. Борцы, ранее пережившие травму, могут бояться ее повторения, что делает их психологически уязвимыми. Страх перед травмой может уменьшить уверенность в собственных действиях, вызвать напряжение и замедлить реакции, что повышает риск новых травм.

Психологическая травма, возникшая после тяжелой травмы, может длительное время сопровождать спортсмена. В такие моменты борцы могут переживать не только физическую боль, но и эмоциональное расстройство, связанное с возвращением на ковер после долгого восстановления.

Таким образом, тревожные состояния у борцов имеют много причин, которые могут быть как внутренними, так и внешними. Разнообразие факторов, влияющих на психоэмоциональное состояние спортсмена, требует комплексного подхода к решению этой проблемы и применения эффективных методов психокоррекции и психотерапевтической помощи.

3. Влияние тревожных состояний на спортивные результаты

Тревожные состояния оказывают значительное влияние на физическую и психологическую работоспособность спортсменов, включая борцов, что непосредственно сказывается на их выступлениях и результатах. Стрессы и переживания могут нарушить основные психофизиологические процессы, обеспечивающие успех в спорте. Борцы, находящиеся под влиянием тревожных состояний, сталкиваются с рядом проблем, которые могут препятствовать достижению высоких результатов.

Нарушение концентрации

Один из самых заметных эффектов тревожности у борцов — это снижение способности к концентрации. В условиях сильного стресса мысли спортсмена могут рассредоточиваться, что мешает сосредоточиться на технике и стратегии ведения боя. Тревога о возможной неудаче, страх перед ошибками, а также переживания о травмах или негативной реакции тренера или зрителей могут отвлекать борца от ключевых аспектов боя. Это приводит к ошибкам в технических действиях, а также к замедленной реакции на изменения ситуации в поединке.

Страх перед ошибкой и возможным поражением может заставить борца излишне осторожничать, что также снижает его агрессивность и уверенность в выполнении техники. Результатом становится потеря гибкости и скорости в действиях, что играет решающую роль в борьбе, где каждое движение должно быть четким и продуманным.

Физическая нагрузка и переутомление

Тревожные состояния могут приводить к повышению уровня стресса в организме, что, в свою очередь, вызывает выброс гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол. Эти гормоны активируют физиологические реакции, которые полезны в краткосрочной перспективе, но длительное их воздействие может иметь негативные последствия для здоровья спортсмена. Постоянное возбуждение нервной системы может привести к хроническому переутомлению, что снижает физическую выносливость и способность к восстановлению после интенсивных тренировок и соревнований.

Когда уровень тревожности остается высоким на протяжении длительного времени, борцы начинают ощущать истощение не только в психологическом, но и в физическом плане. Усталость, вызванная эмоциональным напряжением, приводит к снижению эффективности тренировок и ухудшению спортивных показателей, что затрудняет успешное выступление на соревнованиях. Более того, это может увеличить риск травм, так как переутомление снижает контроль над движениями и реакциями.

Эмоциональное истощение

Эмоциональное истощение — еще один важный аспект, связанный с тревожными состояниями у спортсменов. Постоянные переживания о возможных неудачах, а также высокий уровень стресса, связанный с конкурентной средой, могут привести к депрессивным состояниям, снижению мотивации и выгоранию. Борцы, столкнувшиеся с эмоциональным истощением, теряют интерес к тренировкам и соревнованиям, испытывают утрату уверенности в своих силах и начинают сомневаться в своих способностях.

Эмоциональное выгорание, возникающее из-за хронического стресса, может значительно снизить психоэмоциональную устойчивость спортсмена, что сказывается на его выступлениях и спортивных результатах. Такое состояние не только уменьшает желание борца продолжать тренировки, но и ослабляет его способность бороться за победу, что в свою очередь влияет на физическую готовность к соревнованиям.

Психосоматические расстройства

Долговременное воздействие тревожных состояний на психику борца может вызвать развитие психосоматических расстройств, таких как бессонница, головные боли, боли в животе и другие физические симптомы. Эти расстройства могут сильно нарушить нормальный режим тренировок, снизить качество отдыха и привести к ухудшению физического состояния. Такие проблемы не только влияют на ежедневные тренировки, но и могут приводить к длительным перерывам в подготовке, что в свою очередь сказывается на результатах на соревнованиях.

Таким образом, тревожные состояния у борцов оказывают многогранное воздействие на их физическое и психологическое состояние, что напрямую влияет на спортивные результаты. Нарушение концентрации, хроническое переутомление и эмоциональное выгорание могут существенно снизить эффективность борьбы, а в долгосрочной перспективе даже привести к снижению мотивации и отказу от спорта. Поэтому важно своевременно выявлять и корректировать тревожные расстройства у спортсменов, чтобы минимизировать их воздействие на спортивную деятельность.

4. Методы коррекции тревожных состояний у борцов

Существует несколько методов коррекции тревожных состояний, которые позволяют борцам преодолеть стрессовые факторы, повысить свою психологическую устойчивость и улучшить спортивные результаты. Эти методы направлены на управление эмоциями, снятие стресса и развитие уверенности в своих силах.

Психологическое тренирование

Психологическое тренирование является основным методом коррекции тревожных состояний у борцов, направленным на развитие навыков саморегуляции и эмоционального контроля. Среди ключевых методов психологического тренирования можно выделить техники релаксации, медитации, дыхательные упражнения и визуализацию успешного выступления.

Релаксационные упражнения помогают спортсменам научиться расслабляться в стрессовых ситуациях, а медитация способствует концентрации внимания и снижению уровня тревожности. Дыхательные техники, такие как глубокое дыхание или дыхание по методике «4-7-8», помогают уменьшить физическое напряжение и расслабить нервную систему, что особенно важно перед соревнованиями или в моменты максимального стресса.

Визуализация успешного выступления является мощным инструментом для подготовки психологически. Борцы, представляя себе успешные поединки, могут выработать уверенность в собственных силах и заранее настроиться на положительный результат. Эта техника помогает не только снизить тревожность, но и улучшить мотивацию, создавая уверенность в своем успехе.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — это признанный метод психотерапии, который эффективно помогает спортсменам справляться с тревожными расстройствами. КПТ ориентирована на изменение негативных мыслей и убеждений, которые могут усиливать тревожность. В ходе терапии борцы учат распознавать иррациональные мысли и заменять их более позитивными и конструктивными.

Кроме того, КПТ включает в себя обучение методам когнитивного и эмоционального контроля. Например, борцы могут научиться конструктивно подходить к неудачам, воспринимать их как возможность для роста, а не как подтверждение своей несостоятельности. Это помогает снизить тревожность, связанную с опасением ошибок или поражений.

КПТ также помогает укрепить уверенность в себе, улучшить способность к решению проблем и выработать стратегии управления стрессом. Такой подход способствует более продуктивной адаптации к психологическим нагрузкам, с которыми сталкиваются спортсмены, и помогает им достигать лучших спортивных результатов.

Поддержка тренера и команды

Психологическая поддержка со стороны тренера и команды имеет огромное значение в коррекции тревожных состояний у борцов. Атмосфера доверия и поддержки в спортивной группе может значительно снизить уровень стресса и повысить уверенность спортсмена в себе.

Тренер, являясь не только наставником по технике и физической подготовке, но и психологом, может оказать значительное влияние на эмоциональное состояние борца. Регулярная обратная связь, поддержка в моменты сомнений и подбадривание на тренировках помогают спортсмену справиться с тревожностью, снижая психологическое давление и создавая условия для более успешной работы над собой.

Кроме того, командная поддержка в спортивных дисциплинах, таких как борьба, играет важную роль в формировании чувства принадлежности и безопасности, что в свою очередь способствует снижению тревожности. Борцы, которые ощущают поддержку своих коллег по команде, чувствуют себя более уверенно, что помогает им лучше справляться с напряжением в условиях соревнований и при подготовке к ним.

Физическая подготовка и режим отдыха

Коррекция тревожных состояний также связана с правильным физическим состоянием борца. Регулярные тренировки, направленные на улучшение физической формы, могут помочь уменьшить уровень стресса. Физическая активность способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают тревожность.

Также важно учитывать необходимость восстановления и отдыха после тренировок. Перегрузка может привести к нервному и физическому истощению, что, в свою очередь, повышает уровень тревожности. Спортсмены должны соблюдать баланс между интенсивными тренировками и отдыхом, что позволяет не только поддерживать физическую форму, но и укреплять психологическое состояние.

Медикаментозное лечение

В некоторых случаях, когда тревожные расстройства становятся хроническими и серьезно мешают спортивной деятельности, может быть рекомендовано использование медикаментозного лечения. Антидепрессанты, анксиолитики и другие препараты могут быть использованы в краткосрочной или долгосрочной перспективе для нормализации психоэмоционального состояния спортсмена. Однако медикаментозная терапия должна быть назначена только квалифицированным врачом после тщательной диагностики и мониторинга состояния спортсмена.

Таким образом, эффективная коррекция тревожных состояний у борцов требует комплексного подхода, включающего как психологические, так и физические методы. Важно, чтобы спортсмены имели возможность работать с психологами, тренерами и медицинскими специалистами для оптимизации своего психоэмоционального состояния и достижения наилучших спортивных результатов.

5. Заключение

Тревожные состояния являются серьезной проблемой среди спортсменов, занимающихся борьбой, и могут значительно снижать их спортивные результаты и качество жизни. Важно понимать, что борьба с тревожностью требует комплексного подхода, включающего психологическую помощь, тренировки на снижение стресса и поддержку со стороны тренеров и команды. Знание и использование эффективных методов коррекции тревожности помогает спортсменам не только справляться с внутренними переживаниями, но и достигать лучших результатов на спортивных аренах.

Литература

1. Кац, И. Л. (2019). Психология спорта: стресс и управление эмоциями у спортсменов. М.: Наука.
2. Черняк, И. Б., & Павлов, С. В. (2018). Психологическая подготовка спортсменов в условиях стресса. СПб.: Спорт.
3. Сидоров, В. П., & Иванова, А. И. (2020). Тревожные расстройства у спортсменов и методы их коррекции. Журнал спортивной психологии, 12(4), 57-65.
4. Смирнова, Т. Н., & Романова, Л. П. (2021). Психологическое тренирование в спорте: от теории к практике. М.: Спортивная литература.
5. Ребров, В. М., & Васильев, С. В. (2017). Психология борьбы: влияние эмоционального состояния на результаты. М.: Физкультура и спорт.