



УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

Аскер Базаров

Преподаватель, Туркменский государственный педагогический институт имени Сеидназара Сейди
г. Туркменабад Туркменистан

Аллаберди Ягмыров

Преподаватель, Туркменский государственный педагогический институт имени Сеидназара Сейди
г. Туркменабад Туркменистан

Бабамурат Чарыев

Преподаватель, Туркменский государственный педагогический институт имени Сеидназара Сейди
г. Туркменабад Туркменистан

Аннотация

Статья посвящена комплексному рассмотрению психологической подготовки спортсменов и механизмов управления стрессом как ключевых факторов высокой спортивной результативности и устойчивости к экстремальным нагрузкам. В условиях современной спортивной деятельности, характеризующейся высокой конкуренцией, повышенной физической интенсивностью, эмоциональными перегрузками, постоянным информационным давлением и изменчивыми условиями соревновательной борьбы, психологические аспекты подготовки становятся фундаментальным элементом тренерского и научно-методического подхода. В работе анализируются физиологические, нейропсихологические, когнитивные и социальные механизмы формирования стрессоустойчивости. Показано, что спортивный стресс представляет собой сложную систему реакций, включающих гормональный, психический и поведенческий уровни. Статья представляет собой фундаментальный обзор научно-теоретических подходов и практических решений, позволяющих совершенствовать психическую устойчивость спортсменов и формировать высокую конкурентную готовность в условиях экстремальной спортивной деятельности.

Ключевые слова: спортивная психология, стрессоустойчивость, эмоциональная регуляция, спортивная подготовка, когнитивная концентрация, стресс-реакции, саморегуляция, психофизиология спорта.

Введение

Современный спорт переживает период интенсивной трансформации, связанный с ростом требований к уровню физической, технической и психологической подготовленности спортсменов. Повышение конкуренции, постоянное усложнение правил и интенсивности тренировочного процесса, усиление информационного и медийного давления, возрастающая значимость финансовых факторов и общественных ожиданий делают спортивную деятельность пространством высокой стрессовой нагрузки. В этих условиях спортсмен оказывается в ситуации многомерного давления, включающего физиологическую, эмоциональную, когнитивную, социальную и информационную компоненты. Способность управлять стрессом становится не только дополнительным ресурсом, но и фундаментальной основой успешного выступления в спорте высших достижений.

Психологическая подготовка выходит за рамки поддержки эмоционального состояния. Она представляет собой сложную систему формирования устойчивых личностных свойств, навыков саморегуляции, управляемости внутренних состояний и способности функционировать в условиях неопределённости, риска, интенсивного контроля и высокой ответственности. Спортсмену необходимо уметь регулировать уровень возбуждения, управлять тревогой, поддерживать концентрацию внимания, сохранять мотивацию и уверенность, выбирать оптимальные стратегии поведения в ситуациях давления и контролировать свои эмоции вне зависимости от обстоятельств.

Растущая заинтересованность исследователей и практиков к проблеме управления стрессом обусловлена тем, что стрессовые реакции способны значительно модифицировать физическую работоспособность, технику, скорость принятия решений, мотивационную эффективность и устойчивость спортсмена к поражениям. Понимание природы стресса, механизмов формирования психологической устойчивости и методов профилактики эмоционального выгорания является актуальной задачей спортивной науки.

Психофизиологические основы спортивного стресса

Стресс в спортивной деятельности имеет двойственную природу: с одной стороны, он выступает как источник мобилизации ресурсов, активации важных физиологических систем и усиления мотивации, а с другой — как фактор, подрывающий физическую и психическую работоспособность при превышении индивидуальных порогов нагрузки. С физиологической точки зрения стресс представляет собой реакцию организма на воздействие стрессора, запускаемую активацией симпатико-адреналовой системы и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси. Увеличение уровня адреналина, норадреналина и кортизола влияет на сердечно-сосудистую систему, дыхательные ритмы, мышечный тонус, состояние внимания и эмоций.

Важным аспектом спортивного стресса является его фазность. В момент соревновательного старта организм входит в состояние активации, направленное на мобилизацию энергетических ресурсов. Это состояние сопровождается усилением внимания, сокращением времени реакции, повышенной двигательной готовностью. Однако при чрезмерной интенсивности стрессовые реакции трансформируются в дезорганизующие факторы, нарушающие точность движений, ухудшающие когнитивный контроль и приводящие к катастрофическим ошибкам.

Нервная система спортсмена подвержена сложной динамике возбуждения и торможения. Высокий уровень кортизола в длительной перспективе приводит к ухудшению памяти, снижению мотивации, повышению раздражительности, нарушению сна и истощению энергетических систем. Такие изменения становятся причиной эмоционального выгорания, которое является распространённым явлением среди профессиональных спортсменов, особенно в видах, требующих постоянного напряжения.

Стресс влияет и на моторный контроль. Высокий уровень эмоционального напряжения нарушает плавность и точность движений, приводит к снижению координации, ошибкам в технике, чрезмерному мышечному напряжению и потере автоматизированности двигательных навыков. Особенно ярко этот эффект проявляется в видах спорта, требующих высокой точности: гимнастике, фигурном катании, стрельбе, теннисе, тяжелой атлетике, прыжках в воду.

Когнитивные процессы и управление вниманием в условиях спортивного стресса

Когнитивная составляющая психологической устойчивости является ключевым элементом спортивной эффективности. Управление вниманием определяет способность спортсмена сохранять фокус на цели, игнорировать отвлекающие стимулы и контролировать внутренний диалог. В условиях стресса внимание становится крайне нестабильным: оно может чрезмерно сужаться, что приводит к потере контроля над внешними факторами, или чрезмерно расширяться, вызывая перегрузку информацией.

Основными когнитивными проблемами под воздействием стресса являются фиксация на ошибках, катастрофизация, негативное предвосхищение события, неконтролируемая внутренняя речь и потеря концентрации. Все эти процессы нарушают способность спортсмена к рациональной оценке ситуации, тормозят принятие решений и уменьшают уверенность.

Формирование устойчивого внимания требует длительной подготовки, включающей практики когнитивного контроля, дыхательные техники, управление внутренним диалогом, медитацию и специальные упражнения на тренировку избирательного и распределённого внимания.

Важным ресурсом является способность к «ментальному переключению», то есть моментальному переходу между различными режимами внимания в зависимости от требований ситуации.

Особое значение имеют стратегические схемы принятия решений, формирующиеся на основе многократных повторений и ситуационного анализа. Высококвалифицированные спортсмены обладают развитой способностью к мгновенной оценке ситуации, основанной на когнитивных шаблонах, которые обеспечивают скорость реакции даже в условиях недостатка времени на осознанный анализ. Стресс может нарушать эти механизмы, поэтому тренировка автоматизированных когнитивных паттернов имеет ключевое значение.

Эмоциональная регуляция и роль волевых процессов

Эмоциональная регуляция является фундаментальной основой психологической подготовки. Эмоции обладают мощным влиянием на мышечную активность, когнитивную гибкость, самооценку и мотивацию спортсмена. Способность регулировать эмоциональные реакции определяет устойчивость спортсмена к давлению внешних и внутренних факторов.

Эффективная эмоциональная регуляция требует осознания собственных эмоциональных состояний, умения распознавать признаки нарастающего напряжения, владения инструментами снижения тревоги и контроля возбуждения. Одним из ключевых факторов является умение вызывать состояние «оптимального боевого возбуждения», при котором уровень физиологической активации согласован с задачами спортивной деятельности и способствует пиковым результатам.

Волевые качества играют существенную роль в преодолении стресса. Спортсмен, обладающий развитой волевой устойчивостью, способен сохранять мотивацию, преодолевать трудности, переносить физические и эмоциональные перегрузки и действовать рационально в условиях неопределённости. Воля формируется постепенно через преодоление сложных тренировочных задач, развитие самодисциплины, постановку целей и анализ собственных достижений.

Межличностные взаимодействия и социальная поддержка как фактор стрессоустойчивости

Психологическое состояние спортсмена не существует в изоляции. Оно формируется в контексте сложной системы взаимоотношений с тренером, командой, семьей, спортивной организацией и обществом в целом. Межличностная динамика влияет на уверенность спортсмена, его эмоциональную устойчивость и способность противостоять стрессовым факторам.

Отношения с тренером являются одним из центральных факторов формирования психологической устойчивости. Авторитет тренера, его компетентность, эмоциональная поддержка, способность к конструктивной критике, умение

создавать позитивную атмосферу оказывают прямое влияние на психологическую подготовку. Спортсмен, доверяющий тренеру и ощущающий поддержку, значительно эффективнее справляется с тревогой и эмоциональным давлением.

В командных видах спорта важную роль играет групповая динамика. Слаженная команда формирует чувство принадлежности, развивается взаимное доверие, создаётся атмосфера общей ответственности. Всё это уменьшает воспринимаемую угрозу, способствует снижению уровня стресса и стимулирует спортсмена к максимальной самоотдаче.

Социальная поддержка со стороны семьи, друзей и спортивной организации является значимым ресурсом противодействия стрессу. Спортсмен, ощущающий поддержку, меньше подвержен эмоциональным срывам, быстрее восстанавливается после поражений и способен активнее работать над собой.

Методы психологической подготовки и управления стрессом в спорте

Психологическая подготовка представляет собой комплекс научно обоснованных методик, направленных на формирование устойчивой психической готовности спортсмена к соревновательной деятельности. Существует широкий спектр методов, позволяющих оптимизировать эмоциональное состояние, когнитивные процессы, поведенческие стратегии и физиологические реакции.

Ключевым элементом является тренинг саморегуляции, включающий осознанное управление дыханием, расслаблением и мышечным тонусом. Дыхательные техники основаны на физиологическом механизме нормализации ритма сердца и снижении уровня возбуждения. Осознанное медленное дыхание активирует парасимпатическую нервную систему, снижая симптоматику тревоги.

Специальные методы работы с воображением позволяют спортсмену моделировать соревновательные ситуации, формировать ментальные сценарии успешного выступления и укреплять уверенность. Визуализация усиливает нейронные связи, имитирующие реальные двигательные действия, и способствует формированию автоматизированных навыков.

Когнитивные методы включают работу с внутренним диалогом, переоценку негативных установок, развитие позитивного мышления и формирование устойчивой самооценки. Управление внутренней речью является важным инструментом предотвращения когнитивных ошибок и улучшения концентрации внимания.

Психотерапевтические методы, такие как когнитивно-поведенческая терапия, направлены на коррекцию иррациональных убеждений, страхов, тревожных ожиданий и неадекватных моделей поведения. Применение этих методов помогает снизить эмоциональное напряжение и стабилизировать психическое состояние спортсмена.

Важным инструментом является биологическая обратная связь. Использование специальных устройств, отслеживающих физиологические показатели, помогает спортсмену научиться контролировать уровень возбуждения, оптимизировать дыхание и регулировать сердечный ритм.

Психологическая подготовка для различных этапов спортивной деятельности

Психологическая подготовка отличается в зависимости от этапа тренировочного и соревновательного процесса. На этапе базовой подготовки основное внимание уделяется формированию уверенности, освоению саморегуляции, развитию позитивного отношения к тренировкам и развитию волевых качеств. На этапе предсоревновательной подготовки ключевыми задачами становятся управление тревогой, моделирование соревновательных ситуаций, стабилизация уровня возбуждения и укрепление уверенности.

В момент соревнований спортсмен находится под воздействием максимального эмоционального и физиологического давления. В этот период важно умение мгновенно восстанавливать концентрацию, управлять дыханием, игнорировать внешние раздражители и поддерживать оптимальный уровень возбуждения.

После соревнований важным элементом является психологическое восстановление. Независимо от результата спортсмен проходит через эмоциональные колебания, требующие поддержки и анализа. Разбор ошибок, принятие результата, восстановление мотивации и формирование позитивной перспективы являются фундаментальными компонентами восстановления.

Заключение

Управление стрессом и психологическая подготовка являются ключевыми составляющими успешной спортивной деятельности. Спортивный стресс представляет собой сложное многогранное явление, включающее физиологические, когнитивные, эмоциональные и социальные компоненты. Способность спортсмена эффективно управлять своим состоянием в условиях экстремальной нагрузки определяет его готовность к успешному выступлению.

Психологическая подготовка включает развитие саморегуляции, эмоциональной устойчивости, концентрации внимания, позитивного мышления и волевых качеств. Она требует комплексного, научно обоснованного подхода, включающего методы когнитивной, поведенческой и эмоциональной тренировки, а также создание благоприятной социальной среды.

Современный спорт предъявляет всё более высокие требования к психической устойчивости, что делает психологическую подготовку неизбежным компонентом профессиональной подготовки.

Формирование стрессоустойчивости является не только инструментом повышения результатов, но и способом обеспечения здоровья, безопасности и гармоничного развития спортсмена.

Литература

1. Барабанов А. Ф. Психология спортивной деятельности. М.: Спорт, 2021.
2. Киселёв В. М. Психологическая подготовка спортсмена. СПб.: Питер, 2020.
3. Левченко А. В. Стресс и адаптация в спорте высших достижений. М.: Юрайт, 2022.
4. Лях В. И., Зимкис А. М. Психофизиология спорта. Екатеринбург: УрФУ, 2023.
5. Рогова Е. Н. Методы психической саморегуляции в спортивной практике. М.: Наука, 2021.