

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ СТРЕССУ И УПРАВЛЕНИЕ СТАРТОВЫМИ СОСТОЯНИЯМИ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ

## IMPROVING TOLERANCE TO EMOTIONAL STRESS AND MANAGING THE STARTING STATES OF ADOLESCENT ATHLETES

A. Abdullaev

*Summary:* The article discusses the processes of improving the tolerance of adolescent athletes to emotional stress. Tolerance is considered in the context of determining the maturity of a person, preparing for an adequate perception of the surrounding world. Its level consists of personal characteristics and value orientations of an individual, his worldview and attitude to differences between other people. Athletes' tolerance to a stressful situation determines the level of perception of stressful factors. The article selects a set of criteria for assessing the tolerant attitude to stress factors of adolescent athletes.

*Keywords:* tolerance, stress, sports, teenager, emotion, self-regulation.

**Абдуллаев Абдулхамид Абдукаюмович**

аспирант, Московский педагогический государственный университет (МПГУ), Россия, Москва;  
МОО СКБИ «ТАЙФУН» Межрегиональная общественная организация, спортивный клуб боевых искусств,  
тренер-преподаватель  
abdullaevabdulhamid3@gmail.com

*Аннотация:* В статье рассматриваются процессы совершенствования толерантности спортсменов-подростков к эмоциональному стрессу. Толерантность рассматривается в контексте определения зрелости личности, подготовки к адекватному восприятию окружающего мира. Ее уровень составляют личностные характеристики и ценностные ориентации индивида, его мировоззрение и отношение к различиям между другими людьми. Толерантность спортсменов к стрессовой ситуации определяет уровень восприятия стрессовых факторов. В статье подобран комплекс критериев оценки толерантного отношения к стрессовым факторам спортсменов-подростков.

*Ключевые слова:* толерантность, стресс, спорт, подросток, эмоция, саморегуляция.

### Введение

Сов совершенствование психологической и функциональной регуляции состояния спортсменов является важной составляющей процесса тренировок. Большинство тренеров замечают, что спортсмены на соревнованиях могут допускать ошибки в элементах, которые с легкостью выполнялись во время тренировок. Чувство тревоги, страха и волнения присуще каждому человеку. Перед важным в жизни мероприятием уровень стресса всегда имеет высокий уровень. У некоторых спортсменов перед соревнованиями могут отмечать тошноту, головокружение, боли в животе и мигрень. Данные факторы свидетельствуют о повышении предстартовой тревожности или волнительного стресса у спортсменов-подростков.

С годами тренировок и выступлений на соревнованиях большинство спортсменов учатся способом саморегуляции, что позволяет им справляться со стрессами и волнением перед соревнованием. Но некоторые из них игнорируют собственную подверженность стрессовому влиянию, что вызывает у них психоэмоциональное напряжение, истощение нервной системы и физического состояния [3].

### Актуальность и проблема исследования

Исследование психоэмоционального состояния спортсменов-подростков с каждым годом больше привлекает внимание исследователей. Проблема стрессового состояния при различных экстремальных условиях оказывает влияние на конечный результат деятельности человека. Особое значение имеют исследования тех видов деятельности, исход которых невозможно подвергнуть анализу. В данном отношении ситуации спортивных соревнований, выполнение каких-либо действий на время являются наиболее показательными. Стресс, в спортивной деятельности чаще всего связан именно с участием в различных соревновательных мероприятиях.

Проблематика исследования строится на анализе психических характеристики формирования стресса и толерантности к данному психическому состоянию спортсменов-подростков. Так как исследования в данной сфере имеют недостаточную разработанность в литературе по вопросам толерантности в спортивной среде.

**Цель исследования** – разработка критериев оценки толерантности к эмоциональному стрессу спортсменов-подростков во время соревнований. Это поможет в управлении стартовыми состояниями подростков в спортивной среде.

## Обзор литературы

Стресс является особой характеристикой психического развития, которая способна отражать собственную реакцию на происходящие вокруг изменения. Главной особенностью восприятия стресса является отражение значимости ситуаций и объектов, которые действуют на субъекты. Формирование стресса тесно связано с эмоциональным фоном человека. Данная зависимость обусловлена отношением свойств эмоций к потребностям субъектов. Собственные эмоциональные чувства человек не только переживает внутренне, но и показывает внешне в виде изменения мимики лица, голосового тона, пантомимики, изменения ЧСС, пульса, дыхания, внешних проявлений, в виде покраснения или побледнения, повышенной потливости, а также смены биохимических показателей в организме. Именно внешние проявления эмоций помогают изучать их, но не всегда до конца способны раскрыть содержание пережитого чувства. Различные переживания человек проявляет по-разному, кто-то может выражать их бурными всплесками страсти, или же тонкими оттенками настроения. Каждая эмоция субъективна. Кроме того, такие психофизические процессы, как мышление и восприятие, помогают человеку оценивать окружающие его явления, а эмоции помогают человеку выразить собственное отношение к самому себе и к миру вокруг него [2, с. 247]

Все мы знаем о физиологических изменениях в организме, которые сопровождают наш эмоциональный фон. К таким изменениям можно отнести дрожь в ногах, учащенный стук сердца и так далее. Большинство таких изменений вырабатываются нашим мозгом и могут быть зафиксированы. Каждый раз, когда мы чувствуем что-то эмоциональное, наш мозг и нервная система физиологически изменяются. Это выражается передачей импульсов от нейрона к нейрону, смена влияния одного нейромедиатора на другой.

Даже перечисление всех механических и клеточных явлений с точки зрения нейробиологии не смогут точно передать наших эмоциональных чувств. Нет точного сравнения между изменениями в центральной нервной системе и то, что мы испытываем во время эмоционального всплеска.

К свойственным организму изменениям во время всплеска эмоций можно отнести такие, как изменение ритма сердечной и дыхательной деятельности, раздражение, покраснение, чувство жара или холода, усиленная перильстатики кишечника и желудка и прочее. До сих пор до конца не понятно, каким образом наш мозг контролирует эмоциональную сферу организма.

Проявление сильных эмоций и стресса связано с различными физиологическими изменениями нашего

организма, такими, как изменение частоты дыхательных движений и сердечных сокращений, смены работы различных желез организма, повышения кровяного давления и так далее. С точки зрения физиологии это говорит о возникновении в коре больших полушарий мозга процесса возбуждения, который переходит на подкорку, которая контролирует изменения деятельности внутренних органов организма, а также все изменения в организме в целом. При положительном эмоциональном настрое человек чувствует прилив сил, он более работоспособен, медленнее утомляется и чувствует себя бодро. Если человек переживает отрицательные эмоции, то они снижают психическую активность человека, быстрее утомляют, трудоспособность падает. Таким образом, все физиологические процессы в организме имеют зависимость от нашего эмоционального фона и состояния. Это также отражается на стартовом состоянии спортсменов.

Психологическая подготовка спортсменов основывается на формировании у них определенных психологических характеристик и свойств личности, которые необходимо применять в тренировочном и соревновательном процессе.

А.Д. Новиков описывал воспитание толерантности к стрессу через моделирование для человека условий, которые требуют от него применения качеств, формирующихся с самого детства. Нельзя сказать человеку, чтобы он был сильным, мужественным, стойким. Для раскрытия данных характеристик человеку необходимы построенные под это условия [4].

Формирование умений спортсмена регулировать процессы психоэмоционального состояния выражается в формировании устойчивости к определенным стрессовым ситуациям. В данном контексте выделим волевую и специальную подготовленность психического состояния человека.

Основными направлениями развития психоэмоционального состояния спортсменов являются:

1. Создание мотивационной среды для спортивных занятий.
2. Формирование волевого характера.
3. Тренировка моторных качеств.
4. Тренировка быстрой реакции.
5. Формирование толерантного отношения к стрессу и напряжению.
6. Управление стартовыми состояниями.
7. Формирование умений расчета времени на соревнованиях [4].

Конечно, любые изменения, инновации могут ввести человека в стрессовую ситуацию. Любая профессиональная деятельность, в том числе подготовка спортсменов, может подвергать нас стрессу, особенно если

эта деятельность напрямую связана с коммуникацией с другими людьми, а особенно при показе своих способностей на соревнованиях. Только стрессоустойчивый человек, который имеет призвание к спорту, способен без вреда организму из года в год заниматься физическим развитием и показывать его перед судьями. И если стресс перед соревнованиями для спортсмена-подростка постоянный – это влечет за собой последствия в виде повышенной утомляемости, тревожности, пассивного отношения к работе, нарушения внимания и трудовой дисциплины. Также он может пошатнуть эмоциональный фон тренера.

Обзор основной литературы по данной теме говорит о стрессе, как о реакции на определенные воздействия и изменения окружающей среды. В различных областях науки он описан по-разному.

Основными признаками стресса могут быть:

1. Физические факторы (головная боль, плохой сон, боли в различных частях тела, простуда, хроническая усталость и так далее).
2. Эмоциональные факторы (повышенная агрессивность, возбудимость, депрессивное состояние, нарушение концентрации и внимание, раздражение).
3. Поведенческие факторы (потеря интереса к обучению, к себе, к детям, постукивания и подергивания конечностями, чрезмерное курение).

Эти факторы относятся не только к спортивной, но и к любой другой профессиональной деятельности. Приемами конфликтных стрессовых ситуаций могут быть:

1. Неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения упражнений, спешка;
2. Конфликт, с тренером или другими спортсменами;
3. Недостаточная квалификация;
4. Чувство перегруженности работой, переутомляемость;
5. Слишком высокая ответственность [1, с. 68]

#### Материалы и методы исследования

Методика исследования основана на анализе литературных данных, теоретических сведений, анализ практических данных по данной проблеме.

#### Результаты исследований

Толерантность к стрессовым факторам должна быть присуща каждому спортсмену-подростку. От этого зависит успех его профессиональной деятельности. Каждый спортсмен должен уметь определять реакцию своего организма на определенные ситуации и при невозможности их решения обращаться за психологической по-

мощью.

В рамках данного исследования выделим критерии оценки устойчивости к стрессовым факторам (таблица 1).

Таблица 1.

Критерии оценки толерантного отношения к стрессу

Критерий	Особенности	
	Высокая толерантность	Низкая толерантность
Адаптирование под внешние условия	Приводит к продуктивной деятельности	Приводит к деструктивной деятельности
Внутреннее мотивирование	Удовлетворение собственными успехами	Неудовлетворение собственными успехами
Отношение к возникающим проблемам	Требуют решения	Вызывает угнетение
Успех	Присутствует	Отсутствует
Получение результатов от тренировок	Высокая результативность	Низкая результативность
Реализация собственных амбиций	Победа в различных соревнованиях и олимпиадах	Поражение в различных соревнованиях и олимпиадах
Характер деятельности	Стабильный	Нестабильный
Эффективность деятельности	Эффективна	Неэффективна

Оценим степени психического напряжения спортсменов-подростков по шкале от 0 до 3.

0. Недостаток возбудительной реакции, связан с вялым состоянием, отсутствием сосредоточенности, отсутствием концентрации на предстоящем соревновании. Внешними признаками спортсмен показывает безразличие к происходящему. Он может совершать какие-либо неопределенные действия. Данный тип стартового состояния характеризует спортсменов с отсутствием амбиций в спортивной карьере. Также он может быть присущ опытному спортсмену с недостаточной подготовкой и сниженным уровнем притязаний.

1. Оптимальная возбудительная реакция. Характеризует подготовленность спортсмена и его желание побеждать. В данной ситуации человек дает адекватную оценку собственным действиям, просчитывает стратегию, анализирует действия противников и товарищей по команде.

2. Переход в стадию перевозбуждения. Характеризуется предстартовым лихорадочным состоянием, чрезмерной возбудительной реакцией, потерей самообладания, тревожностью, злостью и придирчивостью ко всем вокруг. Данное состояние приводит спортсмена-подростка в чувство тревоги и неуверенности в себе. Это

оказывает влияние на его выступление на соревнованиях.

3. Развитие процессов торможения нервной системы. Характеризуются апатичным состоянием, заторможенностью, частично схоже с состоянием недостаточного возбуждения. Но в данном случае, спортсмен может резко реагировать на критику и быть недоброжелательным по отношению к другим людям. Внутри спортсмен переживает травмирующую ситуацию, связанную с неудачей на соревнованиях. Состояние характеризуется нежеланием в дальнейшем заниматься спортом.

Выявлено, что при недостатке возбудительной реакции стартового состояния спортсмена необходимо проводить возбуждающие нервную систему манипуляции. Они состоят из выполнения упражнений на развитие силы и скорости, интенсивной разминке, массажных действий, повышение психологической мотивации через возбуждающие беседы.

Во время развития процессов торможения необходимо быть спокойным и внимательным по отношению к спортсмену-подростку. Тренер может провести легкую разминку, поговорить со спортсменом, помочь снизить нарастание возбуждения.

Стадию от 0 до 3 баллов может проходить каждый спортсмен-подросток. При рациональном распределении своего внимания на предстоящее соревнование, толерантном отношении к стрессу можно плавно пройти все этапы и подготовить подростка к предстоящему событию. Повышенная возбудительная реакция может быть направлена на оттачивании тактики выступления, продумывании собственной подготовки. Данные действия могут гарантировать успех в сорев-

новательной среде [5].

Важным фактором является психологическая подготовка спортсмена-подростка на протяжении каждодневных тренировок. Также важна психологическая обстановка внутри школьной среды и обстановка в семье.

### Заключение

Формирование толерантности к стрессовым состояниям у спортсменов подросткового возраста имеет влияние на результаты предстоящих соревнований. Поэтому каждый тренер должен уделять вопросу формирования стрессоустойчивости своих подопечных должное внимание. Данное исследование позволило разработать критерии диагностики толерантного отношения к стрессу у спортсменов-подростков, а также по шкале от 0 до 3 оценить степени стартового состояния спортсменов перед соревнованиями.

Таким образом, мы сделали вывод о том, что психологическая поддержка и работа по формированию толерантности к стрессовым состояниям благоприятно влияет на предстартовые состояния спортсменов-подростков.

Стартовые состояния спортсменов-подростков могут иметь различный характер и этиологию, которую необходимо подвергать тщательному изучению. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу нужно на каждом этапе учебно-тренировочного процесса для подготовки спортсменов-подростков не только к соревновательной деятельности, но и устойчивой психо-эмоциональной составляющей юниоров для дальнейшего продуктивного роста спортивных показателей.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко, Г.М. Влияние спортивной подготовки на формирование устойчивости к стрессовым ситуациям / Г.М. Бойко, М. Г. Пурыгина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 16 (254). — С. 69-71. — URL: <https://moluch.ru/archive/254/58252/> (дата обращения: 29.11.2022).
2. Газматова, Х.К. Влияние профессиональной деятельности на стрессоустойчивость организма человека / Х.К. Газматова, А.И. Рабаданова, Ш.М. Гайдарова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2016. — №6-2. — С. 247–251.
3. Цыганок Т.В., Сунгурова А.В., Окунева Д.М. РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА. // Материалы VI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014003844>><https://scienceforum.ru/2014/article/2014003844>(дата обращения: 28.11.2022 ).
4. Психологическая подготовка спортсменов // kb-sport.ru URL: <https://kb-sport.ru/article/useful-information/4130-psihologicheskaja-podgotovka-sportsmenov.html> (дата обращения: 27.11.2022).
5. Управление стартовыми состояниями спортсмена // opace.ru URL: [http://opace.ru/a/upravlenie\\_startovymi\\_sostoyaniyami\\_sportsmena](http://opace.ru/a/upravlenie_startovymi_sostoyaniyami_sportsmena) (дата обращения: 27.11.2022).

© Абдуллаев Абдулхамид Абдукаюмович (abdullaevabdulhamid3@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»