

Роль психологических техник в совладании со стрессом у профессиональных теннисистов

Научный руководитель – Якушина Анастасия Александровна

Черноморцева Марта Евгеньевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра методологии психологии, Москва, Россия

E-mail: chernomortsevam@mail.ru

Введение: Изучение роли психологических техник, которые помогают в совладании со стрессом у спортсменов является актуальной темой в современном спорте. Спортсмены часто сталкиваются с высокой конкуренцией, требовательностью к результатам, что может привести к физическому и эмоциональному истощению [1]. Стресс, давление от окружающих несомненно могут существенно повлиять на результаты спортсменов, поэтому способность справляться со стрессовыми ситуациями во время соревнований является ключевым фактором для достижения успеха и высоких результатов. Психологические техники помогают справиться не только с эмоциональным состоянием во время соревнований, но и способствуют повышению концентрации и саморегуляции спортсмена, а именно умение управлять своим психологическим состоянием в современном профессиональном спорте является важным навыком [2, 3].

Данное исследование направлено на выявление роли психологических техник на уровень стресса и общее эмоциональное состояние профессиональных теннисистов. Изучение различных психологических техник и методик, применяемых на спортсменах, помогает лучше понять роль психологического состояния во время соревнований, а также во время подготовки, что является важным успешной соревновательной деятельности спортсменов. Исследование основывается на анализе ответов опросников спортсменами и формирующего эксперимента.

Методы исследования: 1) Диагностика соревновательной тревоги (Бочавер и соавт., 2020); 2) Опросник «Стресс-симптом-тест» Р. Фрестера; 3) Самочувствие, активность, настроение (САН); 4) Шкала воспринимаемого стресса (версии PSS-14); 5) Шкала депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) (Lovibond, Lovibond, 1995). Психологические техники: 1) Дыхание по кругу ; 2) Винт (адаптация под большой теннис); 3) Техника "Заземление 5-4-3-2-1".

Выборку составили 30 профессиональных теннисистов (возраст от 18 до 25 лет, $M = 22$; стаж от 13 до 20 лет; $M = 17$; спортивное звание - кандидаты в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС) (15 спортсменов, с которыми проводилась психологическая работа, 15 спортсменов, с которыми не проводилась психологическая работа)).

Результаты: В результате проведенного дисперсионного анализа с повторными измерениями было получено, что теннисисты, которые обучались психологическим техникам, снизили уровень стресса ($F = 601, p < 0,001$), уровень когнитивной тревоги ($F = 621, p < 0,001$) и соматической тревоги ($F = 623, p < 0,001$). Значимых различий у теннисистов, с которыми не проводилось обучение психологическим техникам, выявлено не было.

Выводы: Данные результаты свидетельствуют о необходимости создания рекомендаций по снижению уровню стресса и улучшению эмоционального состояния для профессиональных теннисистов.

Источники и литература

- 1) Буссман Г. Факторы, влияющие на уход из спорта юных спортсменов // Спортивная наука в зарубежных странах. – 2007.
- 2) Гринь Е. И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Краснодар, 2009.
- 3) Найдиффер Р.А. Психология соревнующегося спортсмена: (Пер. с англ.)/ Предисл А.В. Родионова- М: Физкультура и спорт 1979, 224с.