

Я. В. Музыченко
Науч. рук. **В. Н. Дворак**,
канд. пед. наук, доцент

АДАПТАЦИЯ К СТРЕССУ У СПОРТСМЕНОВ

Актуальность исследования обусловлена наличием в современном обществе действия различных стрессогенных факторов: социальных, психологических, физических, экологических, информационных, что приводит к резкому увеличению числа психических и психосоматических заболеваний, снижению адаптивных функций личности.

Среди множества факторов, определяющих работоспособность и другие характеристики здоровья, большую роль играет психическая устойчивость к стрессовым ситуациям. Высокий уровень психической устойчивости к стрессам является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности.

Современный спорт, и особенно спорт высших достижений, немыслим без максимальных по объему и интенсивности нагрузок, напряженной спортивной борьбы, острого соперничества, постоянных переживаний успеха или неудач – всего того, что составляет понятия «стресс».

Понятие «стресс» в настоящее время получило чрезвычайно широкое распространение. Основной причиной такой экстраординарной популярности является то, что концепция стресса претендует на объяснение многих явлений жизни: реакций человека на психотравмирующие ситуации, опасные работы, различные конфликты и заболевания. Впервые стресс как неспецифическая генерализованная реакция организма в ответ на любые неблагоприятные воздействия (голод, усталость, холод, угроза, боль и др.)

Проблемы психического стресса занимают особое место в практике подготовки, обучения и воспитания высококвалифицированных спортсменов

Чтобы понять соотношение и взаимосвязь личностных факторов и факторов стресса в спортивной деятельности, нужно оценить место стресса во внутренней структуре деятельности вообще. При этом стресс надо рассматривать не просто как внешний сбивающий фактор, порождаемый экстремальностью ситуации, а как систему напряжений, цементирующую любую целенаправленную активность личности.

Современный спорт – это деятельность преимущественно в условиях ярко выраженного стресса, особенно если она осуществляется на уровне соревнований крупного масштаба. Постоянный рост спортивных результатов, престижность высоких побед и достижений, ответственность за качественную подготовку к выступлениям в соревнованиях увеличивают психическую напряженность и предъявляют высокие требования к психологической подготовке спортсменов.

Проблемы психического стресса и тревоги занимают особое место в практике подготовки, обучения и воспитания спортсменов.

М. В. Назарова
Науч. рук. **А. Н. Крутолевич**,
асс. кафедры психологии

РОЛЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это связано со многими факторами и угрозами, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими, природными. Для совладания со стрессовыми