

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).84

УДК 378.4

Терьохіна О.Л.

кандидат педагогічних наук, старший викладач ФКОНВС
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-5835-4846

Дуднік Ю.І.

старший викладач ФКОНВС
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0002-8034-2697

Ремешевський О.В.

старший викладач ФКОНВС
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-7074-4265

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА ТА ТРЕНУВАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

У сучасних умовах розвитку спорту велике місце приділяється впливу стресу на організм спортсмена. Під час підготовки до змагань різного рівня, Олімпійських іграх, чемпіонатів світу, чемпіонатів континентів, міських та сільських змагань, спортсменів «супроводжує» психічна та емоційна напруга. Відповідно, при перебуванні у даному стані стресу з'являються відповідні негативні порушення у виконуваний спортивній діяльності. Різні впливи, що викликають стрес, називаються чинниками стресу, або стресовими факторами. Дію стресу, так само, як і конфлікту, тісно пов'язано з потребами особи, неможливістю реалізувати їх, а це призводить до багаторазового посилення дії психологічних механізмів захисту, фізіологічних можливостей. Взагалі стрес – явище достатньо поширене й звичайне. Незначні стреси неминучі й нешкідливі, але надмірний стрес створює проблеми як для особи, так і для організацій у виконанні поставлених завдань. Психологи вважають, що людина більше й частіше страждає від нанесених їй образ, почуття власної незахищеності, невпевненості в завтрашньому дні. Невеликий і нетривалий стрес може лише злегка впливати на людину, а тривалий і (чи) значний виводить із рівноваги її фізіологічні та психологічні функції, негативно позначається на здоров'ї, працездатності, ефективності праці та стосунків у колективі (у цьому випадку його називають дистресом). Виділяють дві основні групи стрес-факторів, які найбільш значимо впливають на результати спортивної діяльності і найчастіше зустрічаються: передзмагальні і змагальні. Спортсмену необхідно допомогти визначити дії, спрямовані на покращення діяльності. Успіх у досяганні спортивних вершин залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а певні види спорту пред'являють вимоги і водночас формують особисті якості, які необхідні для здійснення успішної змагальної діяльності.

Ключові слова: стрес, спортивна діяльність, спортсмен, організм, спортивна діяльність.

Terokhina O., Dudnik Y., Remeshevskiy A. The effect of stress on the sportsman's body and training activities.

In the modern conditions of the development of sports, a great place is given to the impact of stress on the athlete's body. During preparation for competitions of various levels, the Olympic Games, world championships, continental championships, city competitions, athletes are "accompanied" by mental and emotional tension. Accordingly, when being in a given state of stress, corresponding negative disturbances appear in the performed sports activity. In general, stress is a fairly common and common phenomenon. Minor stresses are inevitable and harmless, but excessive stress creates problems for both individuals and organizations in accomplishing tasks. Psychologists believe that a person suffers more and more often from insults inflicted on him, a sense of his own insecurity, uncertainty about the future. There are two main groups of stress factors that most significantly affect the results of sports activities and are most often encountered: pre-competitive and competitive. Competitive stressors are stressors related directly to the sporting situation the athlete finds themselves in. Essentially, they are the most obvious stressors and are most directly linked to what happens during training or in a game. Organizational stressors can be attributed to, and therefore solved by, the coaching and organizational set up surrounding a team. The athlete needs to be helped to identify actions aimed at improving performance. Success in reaching sports peaks depends on the individual psychological characteristics of the athlete, and certain types of sports make demands and at the same time form personal qualities that are necessary for successful competitive activities. Each athlete is different, and their response to these competitive stressors will vary too. Finding the sweet spot where these stressors are contributing to an engaged, locked-in mindset can be the difference come crunch time. Knowing when a competitive stressor is overwhelming an athlete and having a detrimental affect can be an important preventative measure to avoid further issues down the road.

Key words: stress, sports activity, athlete, body, sports activity.

Постановка проблеми. Фізична культура та спорт – шлях переборювання складних труднощів. Спортивна підготовка включає не тільки фізичну, техніко-тактичну, теоретичну але й

психологічну підготовку. Найголовнішим фактором, який є вирішальним та веде до спортивних перемог, стає психологічна підготовленість спортсмена, без якої навіть людина, яка має унікальні здібності, не завжди може себе проявити та реалізувати.

Фахівці висловлюють думку про те, що подальше зростання спортивних досягнень в світі буде пов'язане з вдосконаленням засобів і методів підготовки спортсменів, де особливого значення набувають питання психологічної підготовки. Психіка спортсмена вдосконалюється тільки за умови активної взаємодії з навколишнім світом в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Успіх в спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту пред'являють до нього певні вимоги і в той же час формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності [2, с. 37].

Під впливом тренувальної та змагальної діяльності, характерною для різних видів спорту, особливо пов'язаної з екстремальними умовами, формуються певні психодинамічні властивості, які, з одного боку, сприяють розвитку спеціальних здібностей, а з іншого – є основою формування індивідуального стилю діяльності спортсмена. Деякі такі властивості, на перший погляд, негативно впливають на ефективність вирішення рухових завдань (наприклад, невротичність, підвищена збудливість, мінливість настрою тощо), можуть оптимізувати прояв швидкісних здібностей, прискорювати процес впрацьовування, забезпечувати рухливість діяльності функціональних систем в екстремальних умовах та інше.

Мета дослідження. Дослідити теоретично прояви стресу та обґрунтувати вплив стресу на організм спортсмена та його тренувальну діяльність.

Аналіз досліджень. У ході дослідження використовувався метод аналізу науково-методичної літератури. Стрес – реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи [5, с. 33]. Стресовими станами вважаються дії в умовах ризику, необхідність самостійно приймати швидке рішення, миттєві реакції при небезпеці, поведінка в умовах обставин, що несподівано змінюються, гранично велике фізичне навантаження тощо.

Сьогодні сучасний спорт без виключень характеризується значним збільшенням тренувальних навантажень, що у свою чергу призводить до зростання психічних навантажень. Монотонність тренувального процесу, яка викликана багаторазовим повторенням тих самих вправ, рухів, що сприяють їхньому вдосконаленню, одноманітність обстановки тренування викликають не тільки фізичне стомлення, але і величезну психічну напругу. Це вимагає ретельно продуманої, систематичної психологічної підготовки, одним із складових якої є навчання спортсменів методам самоконтролю й психорегуляції [3, с. 41].

Динаміка стану стресу обумовлена властивостями центральної нервової системи. Рівень досягнень спортсмена в стані стресу визначається ступенем розвитку стресу й силою нервової системи. Стрес має такі ознаки: фізіологічні (прискорене дихання, тахікардія, зміна кольору шкіри, збільшення адреналіну в крові, підвищене потовиділення), психологічні (зміна динаміки психологічних функцій, уповільнення розумових операцій, послаблення функції пам'яті та уваги, зниження сенсорної чутливості, загальмування процесу ухвалення рішення), особистісні (відсутність вольових якостей, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, страх, тривожність, занепокоєння) і медичні (нервозність, істеричні реакції, непритомність, афекти, головний біль, безсоння) [8, с. 79].

Виділяють три стани в динаміці стресу:

- тривога;
- резистентність;
- виснаження.

Розглядаючи стрес "як неможливість задовольнити якусь потребу, що має істотне значення і веде до дисбалансу", Мак-Грат [9, с. 22] запропонував 4 етапи розвитку стресу:

- 1 етап - виникнення потреби (фізіологічної або психічної) обумовлене навколишнім середовищем;
- 2 етап - сприйняття потреби (величина її загрози);
- 3 етап - реакція тривоги (когнітивна і соматична);
- 4 етап - поведінка або результат і діяльність.

Заключний етап процесу динаміки стресу є "запускаючим" для першого (в залежності від результату) [9].

Психологічний стрес (стан стресу) - це стан надмірної психічної напруженості і дезорганізації поведінки, розвинений під впливом або реальної загрози або реально діючих екстремальних стрес-факторів спортивної діяльності. Основним змістом психологічного стресу є тривога за успіх, благополуччя, здоров'я і життя. Стресовою вона може бути визнана тільки тоді, коли досягає порогових рівнів його психологічних і фізіологічних резервів і включає рефлексії самозбереження (відмови) [12, с. 6].

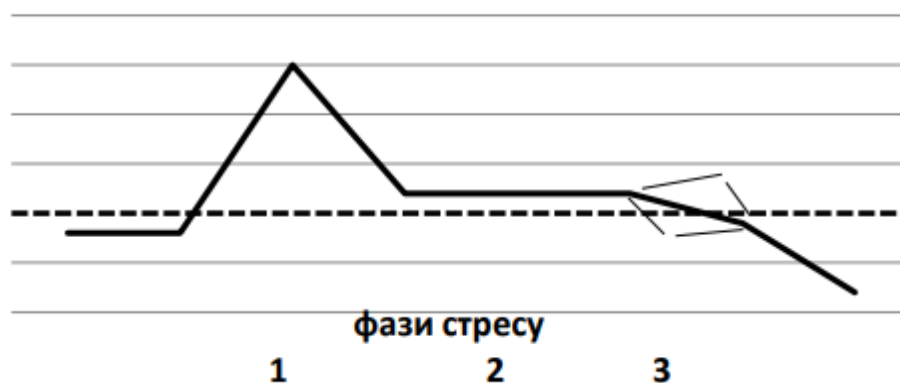


Рис. 1. - Динаміка відповіді організму та особистості на стресс за Г. Сельє [11, с. 12]: 1- тривоги; 2 – резистентності; 3 - неузгодженості і виснаження

Результати досліджень. У ході дослідження після опитування студентів-спортсменів (другий та третій курси) и виявлені перед змагальні стрес-фактори:

1. Попередні незадовільні тренувальні та змагальні результати – 5,1%.
2. Конфлікти з тренером, товаришами по команді або в сім'ї – 37,8%.
3. Положення фаворита перед змаганнями 2,4%.
4. Поганий сон за день або кілька днів до старту 11,8%.
5. Погане оснащення змагань 1,3%.
6. Попередні невдачі 17,7%.
7. Завищені вимоги – 11,2%.
8. Тривалий переїзд до місця змагань – 11,2%.
9. Постійні думки про необхідність виконання поставленого завдання – 6,9%.
10. Незнайомий суперник – 0,7%.
11. Попередні поразки від даного суперника 2,0%.

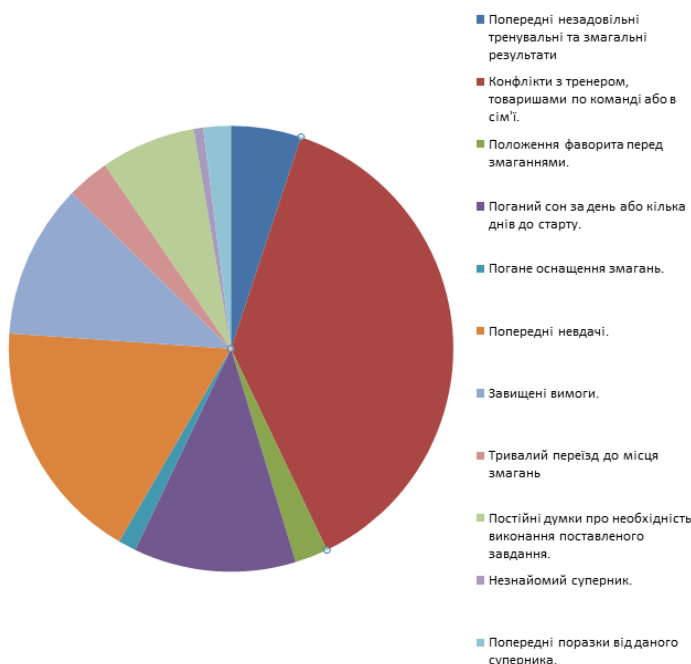


Рис. 2. Передзмагальні стрес-фактори

Для уникнення стресових станів у спортсменів збалансування рівня домагань у спортсмена з його можливостями; виключення надзвичайних зовнішніх подразників, високих фізичних і психічних навантажень перед змаганнями; виключення надзвичайних зовнішніх подразників, зовнішніх грубих впливів, високих фізичних і психічних навантажень перед стартом; розвиток у спортсменів емоційної стійкості; виключення надмірного зовнішнього стимулювання спортсменів перед змаганнями; розвиток волевових якостей у спортсменів (впевненості, рішучості, самоконтролю); підвищення в спортсменів стійкості до стресу; формування у спортсменів адекватної самооцінки; забезпечення емоційної підтримки перед стартом; формування у спортсменів адекватної самооцінки; зниження емоційної збудливості спортсмена [3, с. 54].

Висновок. Спортивна діяльність обов'язково вимагає від спортсменів високого розвитку великого комплексу психічних процесів і станів, для досягнення успіху в змаганнях. Активна взаємодія з навколишнім світом, середовищем в процесі тренувальної та змагальної діяльності значною мірою вдосконалює психіку спортсменів. Успіх в спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту пред'являють до нього певні вимоги і в той же час формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Василюк Е. Ф. Психологія переживань. Аналіз критичних ситуацій. М. : Фізкультура і спорт, 1984. С. 84–85.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт, 1981. 112 с.
3. Вяткина Б. А. Керування психічним стресом у спортивних змаганнях. М. : Фізкультура і спорт, 1981. С. 48–56
4. Костюкевич В.М. Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт), навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.
5. Мурза В. П. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. Київ: «Олан», 2004. 559 с.
6. Сопов В. Ф., Шинкарук О. А., Чердниченко О. А. Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ: метод, пособие. Киев: [б. и.], 2008. 46 с.
7. Gould D., Pettichoff L. Psychological stress and the agegroup wrestler. *Competitive sports for children and youth* / E.W. Brown, C.F.Branta (eds). Champaign: Human Kinetics, 1988. P. 63-73.
8. McGrath J.E. A conceptual formulation for research on stress/ McGrath J.E. In J.E. McGrath (Ed.), *Social and psychological factors in stress*. New York: Rinehart & Winston, 1970. pp. 10–21.
9. McGrath J.E. Stress and behavior in organizations. In M.D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology*. Chicago: Rand. 1976. pp. 1351–1395.
10. McNally.Miller P. S. & Kerr G The athletic, academic and social experiences of intercollegiate studentathletes. *Journal of Sport Behavior*, 2002. 25, p.346-367.
11. Selye H. The stress of life/ Selye H. New York: McGraw-Hill. 1956.
12. Staal Mark A. Stress, Cognition, and Human Performance: A Literature Review and Conceptual Framework National Aeronautics and Space Administration./Ames Research Center Moffett Field, California. 2004. 168 p.

References

1. Vasylyuk E. F. (1984). Psychology of experiences. Analysis of critical situations. M.: Physical education and sport. 84-85.
2. Vyatkin B.A. (1981). Management of mental stress in sports competitions. M.: Physical education and sport. 112.
3. Vyatkina B. A. Management of mental stress in sports competitions. M.: Physical education and sport. 48-56.
4. Kostyukevich V.M. Basics of research work of master's and postgraduate students in higher educational institutions. Vinnutsia, Ukraine. 554.
5. Murza V. P. Physical rehabilitation. Tutorial. Kyiv, Ukraine. 559.
6. Sopov V. F. Psychological preparation of rowers on kayaks and canoes: method, manual. Kyiv, Ukraine. 46.
7. Gould D. Pettichoff L. (1988). Psychological stress and the agegroup wrestler. *Competitive sports for children and youth*. Champaign: Human Kinetics. P. 63-73.
8. McGrath J.E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. In J.E. McGrath (Ed.) *Social and psychological factors in stress*. New York: Rinehart & Winston. 10–21.
9. McGrath J.E. (1976). Stress and behavior in organizations. In M.D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology*. Chicago: Rand. 1351–1395.
10. McNally.Miller P. S. (2002). The athletic, academic and social experiences of intercollegiate studentathletes / McNally.Miller P. S., & Kerr G. *Journal of Sport Behavior*, 25. 346-367.
11. Selye H. (1956). The stress of life. New York: McGraw-Hill..
12. Staal Mark A. (2004). Stress, Cognition, and Human Performance: A Literature Review and Conceptual Framework National Aeronautics and Space Administration. Ames Research Center Moffett Field, California. 168.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).85
УДК 378.4

Тимчик М.В.

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-0255-4707

Касіч Н.П.

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту