

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТУ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,
аспірантів та молодих учених**

м. Миколаїв, 28–29 жовтня 2021 року



ВИДАВНИЦТВО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМ. АДМІРАЛА МАКАРОВА

Редакційна колегія:

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент,
завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції.

*За зміст матеріалів і достовірність наведених даних
несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.*

Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини :
А 43 матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів
та молодих учених, 28–29 жовтня 2021 року. – Миколаїв: НУК імені адмірала
Макарова, 2021. – 318 с.

ISBN 978-966-321-436-8

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції:
"Олімпійський рух, олімпійська освіта: історія проблеми, можливості";
"Олімпійський та професійний спорт: проблеми та перспективи розвитку";
"Фізичний стан, контроль фізичної підготовки та успішності фізичного
виховання"; "Адаптивна фізична культура і спорт"; "Розвиток Wellness-індустрії
в Україні та світі". Матеріали конференції становлять науковий інтерес для
науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових
співробітників.

7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб. К.: Кондор, 2009. 276 с.

8. Романов В. Психологические особенности воспитания физических качеств. *Теория и практика футбола*. 2003. № 1. С. 18–21

УПРАВЛІННЯ СТРЕСОСТОЙКІСТЮ СПОРТСМЕНІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З БАСКЕТБОЛУ

Шепіль М. О., Савіна О. Ю.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Початком вчення про стрес прийнято вважати статтю Г. Сельє «Синдром, викликаний різними агентами, що ушкоджують», опубліковану в 1936 році. Слово «стрес» в перекладі з англійської означає – тиск, напруга і використовується для позначення широкого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи. Стресом є стан напруги, що виникає у людини під сильним впливом [1].

Зі стресом тісно пов'язане поняття стресостійкість, яке позначає якість людини, яка дозволяє будь-якій людині переносити різного плану навантаження на його психіку – інтелектуальні, емоційні або ж вольові [2].

Якщо стрес є природною реакцією нашого організму на різні зовнішні подразники, то стресостійкість – це здатність долати труднощі, тримати в узді свої емоції, розуміти чужий настрій, проявляти витримку і такт [3].

Стресостійкість як поняття визначається поєднанням особистісних якостей, які дозволяють переносити відчутні інтелектуальні та емоційні навантаження, зумовлені специфікою професійної діяльності без видимих наслідків для оточуючих і власного здоров'я [4].

На одну з істотних сторін стресостійкості звертає свою увагу П. Б. Зільберман, кажучи про те, що стійкість може бути недоцільним явищем, що характеризує відсутність адекватного відображення ситуації, що змінилася, і свідчить про недостатню гнучкість та пристосовність. Він же пропонує своє трактування стресостійкості, розуміючи під нею «...інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, яке забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці» [5].

Відповідно до теорії стресостійкості (В. С. Ротенберг, В. В. Аршавській), люди поділяються на чотири основні групи.

До першої відносять осіб, які більше за інших схильні до негативного впливу зовнішніх факторів. Їх особливість в тому, що вони не можуть адаптуватися до навколишніх реалій і не схильні міняти свою поведінку.

На другій позиції знаходяться люди, які внутрішньо готові до змін. Однак до змін не радикальним, а спокійним. Дана категорія може сприймати лише

трансформацію поступову, крок за кроком. Кардинальні зміни здатні привести їх у замішання, привести до розвитку депресії, нервових зривів.

До третього типу відносяться досить принципові в своїх переконаннях і помірно лояльні до зовнішніх змін люди. Вони якраз можуть погодитися на стрімкі зміни, ніж чекати поступової трансформації. Однак представники даної групи мають особливість: якщо стреси в їх житті приймають постійний характер, то сили можуть підкосити. Як наслідок починають губитися дух, самовладання, часто виникають негативні емоції і пов'язані з ними зриви.

До четвертої категорії відносяться люди, яких без перебільшення можна назвати стресостійкими. Вони стоїчно витримують негативні впливи навколишнього середовища. Психіка таких осіб захищена від впливу руйнуючих її ситуацій.

Таким чином, стійкість до стресів є самооцінка здатності і можливості подолання екстремальної ситуації, пов'язану з ресурсом особистості або запасом, потенціалом різних структурно-функціональних характеристик, що забезпечують загальні види життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування, адаптації та ін.

У спорті поняття стресостійкості трактується через емоційну стійкість, під якою більшість дослідників розуміють властивість або якість особистості, що сприяє високій продуктивній напруженій діяльності.

Так, О. П. Карпова в своїй статті «Екстремальні види спорту як модель адаптації в умовах психоемоційного стресу» розуміє стресостійкість як результат розвитку адаптації, внаслідок якої організм набуває нової якості, а саме адаптацію у вигляді резистентності, стійкості до стресового впливу, тренованість [6]. Вчені (В. Л. Марищук, К. К. Платонов) виділяють три наступних напрямки в дослідженні стресостійкості спортсменів: традиційно-аналітичний, системно-регулятивний і системно-структурний [1].

1. Традиційно-аналітичний напрямок спирається на «членування» психіки за ознакою якісної своєрідності на пізнавальні, емоційні та вольові процеси.

2. Системно-регулятивний напрямок передбачає «вичленення» психічних процесів у зв'язку з їх безпосередньою функцією в регуляції діяльності. В даному напрямку психічні процеси розглядаються як функціональні ланки, що утворюють систему психічної регуляції діяльності.

3. Системно-структурний напрямок передбачає наявність ознаки стійкості як здатності зберігати себе в умовах мінливого, в деяких межах середовища. Закономірності індивідуального розвитку не можуть бути повністю виявлені, якщо розглядати стійкість до стресу тільки як збереженість певних станів.

Стресостійкість спортсменів зводиться до поняття емоційної стійкості і розглядається з функціональних позицій як якість, риса, властивість, що впливає на характер діяльності (Б. Х. Варданян). Стресостійкість у спорті включає в себе різні психологічні, фізіологічні та поведінкові компоненти (М. Л. Аболін,

Б. Х. Варданян, В. С. Суботін). Стресостійкість характеризується здатністю управляти своїми емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати екстремальну діяльність без напруженості (К. К. Платонов, В. Л. Марішук). Стресостійкість багато в чому визначають індивідуальні особливості і стиль мислення особистості спортсмена в стресогенних умовах (К. В. Павлов, Ц. П. Короленка, І. В. Харитонova).

Рівень стресу (оптимальний або надмірний), а також форми його впливу на спортсмена (збудлива або гальмівна) проявляються зовні по-різному. Ознаками зайвого порушення є: різке почастішання пульсу, прискорене і поверхневе дихання, підвищення тону м'язів, тремтіння, напружена міміка, метушливість та ін. Ознаками недостатнього збудження вважаються: млявість, сонливість, позіхання, уповільнені рухи та ін. Станом оптимального рівня збудження відповідають помірні зрушення, що також проявляється зовні, але величина будь-якого показника для кожного баскетболіста індивідуальна [7].

За особливостями поведінки спортсмена перед змаганнями, за зовнішніми проявами його психічного стану і зміни частоти серцевих скорочень (ЧСС) можна судити про рівень його стресу в даній ситуації і на підставі цього оцінювати стан як сприятливий чи несприятливий.

Спортсмени мають базові уявлення про формування стресу і його негативний вплив на результати виступів у спортивних змаганнях. У той же час не завжди спортсмени здатні вчасно усвідомити відсутність у себе необхідних навичок подолання стресу і звернутися до спортивного психолога для поліпшення своєї психологічної підготовки.

В результаті психологічної роботи нервова система спортсмена реагує на роздратування більш збалансовано, внутрішньо або зовні – неважливо. Внутрішнє роздратування – це думки, що заважають концентрації уваги. Зовнішні подразники – суперники, глядачі-вболівальники, якісь некомфортні погодні або інші умови, які також впливають і вносять дисбаланс у психіку спортсмена.

Відновлення психологічного балансу після змагань, зняття тілесних зажимів (масажем, лазнею, басейном, сном) – це те, що зазвичай застосовують спортсмени практично в будь-яких видах спорту. І, як правило, вважають необхідним і достатнім для відновлення сил. Поряд з фізичним складовим успіху сучасного спортсмена, таким же важливим є і психічний стан.

Таким чином, стресостійкість спортсменів є системна якість особистості, що набувається індивідом і проявляється в напруженій діяльності, емоційні механізми якої отримують свою визначеність в структурі системи саморегуляції. Стресостійкість багато в чому визначають індивідуальні особливості і стиль мислення особистості спортсмена в стресогенних умовах, а стійкість до стресу пов'язують з результуючою стороною діяльності – продуктивністю.

Сучасний баскетбол є спортивною грою на досить високих швидкостях, з постійним переміщенням всіх гравців обох команд і швидкою зміною ігрових ситуацій. При цьому характерні безкомпромісна боротьба з жорсткими єдиноборствами, повною самовіддачею спортсменів як у фізичному, так і в психологічному плані. Це вимагає високих морально-вольових якостей і здатності ефективно діяти в найскладніших умовах, серед яких виділяється необхідність високої завадостійкості по відношенню до несподіваних подразників. Але це неможливо без наявності високого рівня стресостійкості та розвиненості уваги.

Сучасний спорт пред'являє надзвичайно високі вимоги до емоційної стабільності спортсменів, тому багато психологів вважають цю рису однією з найбільш важливих характеристик особистості спортсмена. Особливо це важливо для прогнозу переносимості не тільки значних психологічних, але і важких фізичних навантажень, а також успішності діяльності в незвичних, екстремальних умовах. Показано, що низька емоційна стабільність негативно впливає на досягнення високих змагальних результатів [8].

Іншим важливим чинником, що визначає ступінь стресостійкості, є рівень особистісної тривожності. Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність людини до тривоги. Особистісна тривожність як схильність актуалізується при сприйнятті будь-яких впливів, що розцінюються людиною як небезпечні для нього в будь-якому сенсі, в тому числі в плані спортивної боротьби. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова складова активної особистості, включаючи і заняття спортом, де, наприклад, найбільш оптимальний вид передстартового стану – «бойова готовність» – обов'язково включає в себе помірний рівень тривожності. Але якщо рівень особистісної тривожності високий, то велика ймовірність не тільки побоювань за майбутнє, нерідко за надуманими причинами, що в спорті проявляється при несприятливих передстартових станах.

Крім того, слід прогнозувати вельми ймовірну можливість «зриву» спортсмена на відповідальних змаганнях навіть при його високій фізичній і тактичній підготовленості. Дистресові фактори (сильні, часом надмірні впливи), в тому числі пов'язані зі спортивною діяльністю, особливо якщо вони діють на емоційно нестійких спортсменів, порушують насамперед їх увагу. Спортсмени при цьому втрачають здатність переключати увагу, регулювати його спрямованість і обсяг [8].

Щоб передбачити, як буде вести себе спортсмен в плані уваги на конкретних змаганнях і як це вплине на результати його виступу, слід знати особливості його уваги в спокійній обстановці. Перш за все слід визначити, чи може він за відсутності стресових впливів довільно управляти своєю увагою (звужувати або розширювати її обсяг, бути внутрішньо або зовнішньо

зосередженням), наскільки велика здатність спортсмена до довільного перемикавання уваги з одного об'єкта на інший [7].

Вплив перерахованих психологічних параметрів на спортивний результат показує нагальну необхідність дослідження рівня стресостійкості та характеристик уваги, особливо у молодих спортсменів, коли психіка ще недостатньо стійка в силу віку. Прояв визначених ризиків у наслідку призводить до порушення строків реалізації СП, перевитрат, невиконання вимог до кінцевого результату, погіршення якості проєктів, продуктів і послуг, що в свою чергу призводить до погіршення якості й результатів, зменшення прибутку, а нерідко й до великих збитків. Уникнути ризиків неможливо, тому актуальним є встановлення причин виникнення та необхідність їхнього аналізу й зниження впливу до мінімального рівня.

Література

1. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с
2. Психотерапія травми: дослідження та інтеграція. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* /за ред. С.Д. Максименка. К., 2004. Т.6. вип. 7. С. 155–162.
3. Усатов И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса. *Научнометодический электронный журнал «Концепт»*. 2016. Т. 2. С. 21–25. URL: <http://e-koncept.ru/2016/46005.htm>
4. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. вип. 7. С. 143–148.
5. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Д.: Вид во ДНУ, 2006. 336 с.
6. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К.: НУФВСУ, Олімп. л-ра, 2015. 276 с.
7. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів.: ЛДУФК, 2013. 312 с.
8. Шинкарук О., Лисенко О., Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.* 2017. Т 3, № 22. С. 469–476. URL: <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/646>