



## Стрес як корисний психофізіологічний стан в умовах змагальної діяльності юних плавців

Андрій Ляшенко,

доцент,

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г. С. Сковороди

**В**ластивості спортивної діяльності багатьма психологами визначаються як декілька факторів, які дозволяють надати досить змістовну її характеристику. Серед них:

- спортсмен в умовах спортивної діяльності виступає одночасно її суб'єктом та об'єктом, коли їм керують викладачі та він самовдосконалюється й змушує себе виконувати відповідні вправи самостійно;
- наявність незвичайних (за межами можливого) фізичних та психічних навантажень;
- основою цієї діяльності є змагання, без яких вона втрачає власний сенс та зміст, тощо.

У відповідності до цього вже давно вивчаються проблеми, пов'язані з можливостями особистості спортсмена та його організму в умовах діяльності — змаганнях у різних видах спорту, властивостей прояву нервової системи, тощо.

У зв'язку з цим нас зацікавили питання впливу психофізіологічних станів, емоцій на результативність діяльності. Зокрема, дослідження впливу стресового стану юних спортсменів-підводників підліткового віку під час змагальної діяльності та її результативність.

При цьому, як відомо, позитивні емоції не наносять шкоди, але негативні здат-

ні зменшувати ефективність діяльності людини, викликати больовий стан та погрожувати самому життю. У цій групі особливої уваги заслуговують: боязливість, неспокій, жах, паніка, наляканість та ін. Визиваючи одну, стереотипну реакцію — стрес, вони є причиною багатьох негараздів [10].

За мільйони років удосконалення тваринного світу сформувався певний психофізіологічний механізм захисної реакції, який вмикається, коли виникає загроза існуванню організму та треба мобілізувати його енергетичні ресурси, коли має бути миттєво здійснена готовність до боротьби чи рятування від небезпеки. Стрес (у перекладі з англійської — напруження, напруження усіх внутрішніх систем та функцій) сприяє підсиленій діяльності організму для подолання важких та небезпечних умов.

Відповідно до цього фактори, які викликають стрес, в науковій літературі мають назву — стресори.

Розрізняють фізичні та психічні стресори, які у реальному житті діють як у "чистому вигляді", так і у поєднанні. До перших відносять, наприклад, дії різного типу: холод, спека, інфекційне захворювання, дефіцит сну. Психічні стресори значно різноманітніші: ознаки загрози чи небезпеки, умови ізолювання, невдачі,

монотонна робота, яка породжує крайню розумову та фізичну втому, та багато іншого [8, 12].

У ролі психічного стресора виступає і жах. Складена "шкала жаху", де боязливість та жах крайні точки у ряді цього емоційного стану, хоча фізіологічний механізм впливу усіх ступенів жаху один і той же — змінюється тільки кількісне вираження реакції (однак кількість здатна перетворюватися на якість). Тут можна виділити цілий комплекс ознак: від частого серцебиття, скованих рухів та сухих губ до відчуття нудоти, болю у животі та "ведмежачої хвороби" як це знайомо багатьом, хто не навчився володіти своєю психікою.

**К**рім того, здавна помітили, що в одних і тих самих екстремальних умовах люди відчують себе та діють по-різному. Визначаючим фактором у поведінці та у фізіологічних реакціях на стрес є особливості людини: сила нервової системи, тип темпераменту, її характер, життєвий досвід, розум, вікові властивості тощо.

Тому, метою нашого дослідження стало визначення впливу стресового стану спортсменів-підводників підліткового віку під час змагальної діяльності на її результативність.

У відповідності до мети було висунуто гіпотезу, що стресовий стан плавців підліткового віку певним чином впливає на загальний стан спортсменів перед змаганнями та навіть сприяє їх досягненням.

Для перевірки гіпотези нами були поставлені завдання:

- ознайомитися з властивостями стресових станів особистості спортсменів, які виникають в процесі безпосередньої підготовки до старту;
- визначити вихідні умови (тип ЦНС, темперамент, тощо) для розвитку стресових станів у спортсменів під час підготовки до старту;
- визначити ступінь впливу стресового фактору на стан кваліфікованих плавців та ефективність їх змагальної діяльності.

Під час аналізу результатів дослідження з'ясувалося, що головними умовами виникнення стресу є:

- ставлення особистості до конкретних змагань (мотивація до них);
- властивості нервової системи (тип ВНД, сила або слабкість, тощо);
- ступінь володіння засобами саморегуляції (аутотренінг, релаксація, відключення, переключення, секундування, тощо).

У відповідності до цього була зроблена спроба визначити в психологічному плані приблизно однакові умови для розвитку стресового стану у юних плавців підліткового віку. Тому, перш за все, нами з'ясовувалися властивості нервової системи спортсменів, сила якої дозволила виділити серед загальної групи тих, хто імовірно за все має перебувати в однаково сильному стресовому стані при участі в змаганнях з різним рівнем значущості для особистості. Це, на нашу думку, підлітки, які мають слабку нервову систему. Наявний склад таких спортсменів-підводників від загальної кількості склав майже 51 %.

Далі умовна група юних плавців зі слабкою нервовою системою за 10 — 15 хвилин до старту тестувалася на ІПС (елементарний прилад для встановлення параметрів серцевого ритму) для визначення ІНрм (індексу напруження регуляторних механізмів), рівень якого свідчить про наявність або відсутність стресового стану у юних спортсменів при таких умовах:

- в звичайних умовах підготовки до старту при наявності сильного стресу (змагання рівня Кубку та чемпіонату України);
- при застосуванні комплексу засобів саморегуляції за 30 — 40 хвилин до контрольного вимірювання ІНрм та за 40 — 50 хвилин до старту відповідно, тобто при середньому стресі (змагання рівня Кубку та чемпіонату України);
- при відсутності значущої мотивації та як наслідок практично при повній відсутності стресу — слабкий стрес

(на щотижневих контрольних стартах).

Після цього за допомогою визначення кореляції між показниками стресового стану (ІНрм) та спортивними результатами плавців в перелічених умовах визначався відповідний вплив стресового стану на результативність змагальної діяльності.

Так, з'ясувалося, що краще за все корелюють показники стресу зі спортивними результатами плавців при наявності «середнього стресу» та «слабкого стресу» і отримали коефіцієнти 0,78 та 0,61 відповідно. При цьому в першому випадку зменшення рівня стресу досяглося за допомогою різноманітних засобів саморегуляції. У другому — за рахунок відсутності сильної мотивації до отримання високих результатів і завоювання призових місць.

Гірше за все визначився цей взаємозв'язок при сильному стресі де коефіцієнт кореляції склав 0,38. При цьому, найне-

приємніше для спортсмена було те, що досить сильно коливалися самі спортивні результати. Вони були нестабільними. Стрес практично весь час до старту зберігав високий рівень.

Таким чином, можна зазначити, що вплив стресового стану на результативність є. Однак ступінь самого впливу визначається не лише властивостями нервової системи. Тренованість та спеціальна психологічна підготовка юних спортсменів здатні значно підвищити стійкість до стресу. Вольові зусилля, контроль, свідоме подолання страху, прагнення оволодіти собою призводять до того, що фізіологічні наслідки стресу завмирають та можуть навіть не проявлятися зовсім. Але для цього треба володіти досить значною психологічною підготовкою.

Крім того, фахівець, який керує процесом виступу спортсменів в змаганнях, повинен вміти вірно ставити мету та пропонувати мотиви змагальної діяльності.

## Література

1. Геселевич А.В. Предстартовое состояние спортсмена. Москва : Физкультура и Спорт, 1969.
2. Коновалов Е. Ты смелее воды. Москва : Молодая гвардия, 1983.
3. Психология спорта : хрестоматия ; под ред. А.Е. Тарас. Минск : Харвест, 2005.
4. Пуни А.Ц. Процесс и система звеньев психической подготовки к соревнованиям в спорте. Ленинград, 1979.
5. Сапольски Р. Психология стресса. С.-Петербург : Питер, 2015.
6. Спортивное плавание: путь к успеху ; в 2 кн. ; под общ. ред. В.Н. Платонова. К. : Олимп. лит., 2011.
7. Черникова О.А. Стартовая лихорадка // Теория и практика физической культуры. 1964. № 2.
8. Уэйнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. К. : Олимп. лит., 2001.
9. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов ; под ред А.Т. Филатова. К. : Здоров'я, 1982.
10. Юрков И.А. Влияние предстартового состояния и соревновательной нагрузки на психическую сферу пловцов // Теория и практика физической культуры. 1983. № 10.
11. Amit Katwala. The Athletic Brain Hardcover. Simon & Schuster Ltd; UK ed. edition, 2016.
12. Dictionary. Sport. Physical Education. Sport Science / Editors: Herbert Haag & Gerald Haag. Kiel, Institut Fur Sport und Sportwissenschaften. 2003.
13. Selye H. Stress without Distress // Serban G. (eds) Psychopathology of Human Adaptation. Springer, Boston, 1976.
14. Maslow A. H. Toward a psychology of being. N. Y, 1968.

15. *Naydiffer R.* Psihologiya sorevnuyuschegosya sportsmena [The Psychology of competing athletes]. M., 1979. 141 p. (In Russ.).

16. *Wilmore G.* Physiology of sport and exercise / G.H. Wilmore, D.L. Costill. Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2004.

11.10.2021

*Відомості про автора:*

*Ляшенко Андрій Миколайович* — доцент, завідувач кафедри циклічних видів спорту; Харківський національний педагогічний університет імені Григорія Сковороди; Харків, Україна; email: layshsw@gmail.com; ORCID: 0000-0002-6816-4234; Google Scholar.