

ОСОБЛИВІСТЬ ДІЇ КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЙ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПСИХІКУ СПОРТСМЕНА

М. В. Обушенко

Дніпровський гуманітарний університет, legnet@ukr.net

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент М. В. Реуцький

Актуальність теми: В наш час від спортсменів вимагається достатній рівень стресостійкості в умовах змагань та підготовки до них, перед спортсменом стоїть задача - бути кращим від суперників та себе самого кожний день, і інколи ці задачі занурюють спортсмена в глибоку кризу, тому що, його психофізіологічний стан не може в той чи інший момент впоратися з напругою, яка накопичується під час змагань і тренувань. Також психічний стан спортсмена перевіряється під час травм, до яких іноді спортсмен не готовий морально, тому що перевантажує себе фізично та морально і не стежить за загальним станом здоров'я. При подоланні таких критичних ситуацій в спортивній діяльності основними виходять особистісні цінності та можливість адаптивно підготуватися до кризи, яка може загнати спортсмена у стан «ями», з якого важко буде відновитися та повернути результати минулих досягнень. Формування спортсменом стійкості та швидкого рівня адаптивності потребує чіткого розуміння тонкощів дисципліни своєї спортивної діяльності, та розуміння свої психофізіологічних можливостей.

Дія критичних ситуацій на спортсмена вивчається багатьма психологами, які пов'язані зі спортом та спортивними дисциплінами загалом. Наразі стоїть потреба в вивченні цієї проблеми, тому що з кожним роком змінюються умови при яких спортсмен може в ефективному ритмі виконувати свою спортивну діяльність за тиску обставин, великих навантажень та інших ситуацій, які так чи інакше можуть впливати на загальний стан спортсмена.

Цілком зрозумілим є те, що важкі ситуації на які нема швидкого реагування можуть призвести до спортивних стресів.

Спортивні стреси:

- До першої групи належать такі стресогенні чинники, які викликають страх (перед виконанням вправи, місце або арена, де раніше була отримана травма, зустріч з явним фаворитом і т. д.); неприємні фізіологічні відчуття (біль, втома, погані метеорологічні умови); необґрунтоване завищення установки на рекордний результат; зміщення уваги під час змагальної діяльності внаслідок побоювання за своє здоров'я або через сімейні або побутові труднощі; згадки під час змагань про невдалий досвід або старт (провокують помилки в техніці руху).
- Друга група (тривалої дії на організм) включає в себе такі стресогенні чинники, пов'язані з ризиком і небезпекою (стрибки з трампліну, хокей, мотоспорт); з тривалим навантаженням (тривале виконання вправ на тлі фізичного і психічного стомлення); з боротьбою (тривалі змагання); з ізоляцією (відрив від дому та сім'ї під час змагань).

Стресори дуже негативно впливають на спортсменів та їх спортивну діяльність загалом, та сприяють фізичному і психологічному дискомфорту, внаслідок чого виникає стрес. У психологічній науці розрізняють три форми змагального стресу:

- передстартову лихоманку;
- стартову апатію;
- бойову готовність [1].

Також важливу роль у спортивному житті спортсмена грають комунікаційні навички, які він використовує при взаємодії в команді чи при його супроводі психологом або тренером, при цьому особистість спортсмена виходить на перший план, тому що, щоб побудувати добре спілкування з оточуючими людьми треба мати добрий рівень соціальної адаптованості, але, інколи, тренуючись, спортсмени забувають про інших та концентруються на собі та своїх тренуваннях, досягненнях, спілкуючись інколи тільки з тренером, інша справа коли спортсмен знаходиться в команді, де кожного дня на тренуваннях йде тісне спілкування, при якому стикаються різні характери та особистості. Тут головне розвивати свої комунікативні можливості

приспосовуватися до загальної взаємодії, з цього виходить те що, якщо спортсмену важко дійти згоди з колективом – це також впливає на дію стресорів та загальну атмосферу тренувань. Цю взаємодію не просто побудувати, тому що вона залежить від багатьох факторів – командний клімат може як підняти спортсмена на рівень вище від свого, а може, при стресових ситуаціях та гнітючій атмосфері, завдати шкоди спортсмену, при цьому закласти зневіру у власних силах. Тому спортсмен при підготовці до роботи з колективом, для перестрашування може підвищити навичку взаємодії, яка допоможе при запобіганню стресових та критичних ситуацій. Для підняття рівня взаємодії можливо влаштовувати різні заходи, тим самим, потроху повертати психологічний клімат в норму, що для кожного окремого спортсмена дасть заряд позитивного настрою для подальшої роботи на тренуваннях та змаганнях. Головне – визначити психологічні психотипи спортсменів (з допомогою тестів) команди. Факторами, що впливають на формування психологічного клімату в спортивній команді, є:

- рівень згуртованості членів команди;
- наявність сумісності на психофізіологічному, психологічному та соціально-психологічному рівні;
- присутність в команді спортсменів з домаганнями, що відповідають їх можливостям;
- наявність в команді спортсменів, що прагнуть взяти на себе роль лідера;
- адекватний рівень самооцінки членів команди;
- наявність здорової конкуренції між спортсменами за місце в основному складі;
- відповідність результатів виступів команди в змаганнях очікуванням;
- відсутність в команді угруповань, які по-різному відносяться до установок тренера, до нормативних вимог, вироблених в даній команді [2].

Як наслідок розглядаючи цю тему, не можна не сказати, що в сучасних умовах важливою стає робота психологічної служби, як такої що може підтримувати спортсменів під час кризових періодів в кар'єрі. Мова йде про

безпосередню роботу практичного психолога зі спортсменом, який може здійснити комплекс заходів для забезпечення більш якісного процесу роботи під час тренувань та змагань спортсменом. При взаємодії з психологом спортсмен може більш детально розглядати свої прояви та реакції на ситуації які можуть збивати з пантелику своєю непередбачуваністю, а для спортсмена важливо розуміти до чого його дії можуть довести в результаті, але в критичних ситуаціях дуже важко зробити прогнозування та зупинитися на якийсь час, для того щоб прорефлексувати ту чи іншу подію та ситуацію [3]. Спортсмени це люди з сильним моральним духом, їм треба виконувати велику кількість навантажень для того щоб впевнено розвиватися та досягати успіхів в своїх спортивній діяльності, тому шлях спортсмена важкий, але, він вартує того. Всі стреси, які спортсмен зможе перебороти можуть побудувати особистість, яка в майбутньому буде більш впевненіше справлятися з кризами та невдачами, при тому що бажання у спортсменів до досягнень може перевищувати будь які перешкоди на шляху до успішної кар'єри.

Отже, багато факторів впливають на особистість спортсменів при критичних ситуаціях у спортивній діяльності, звісно до всіх факторів загалом важко підготуватися, але, при правильному комплексі підготовки можна мінімізувати ризики які провокують кризи.

Загалом, проблема дуже цікава для подальшого дослідження, адже кожного року спортивна діяльність потребує актуальних методів тренувань та техніки роботи зі спортсменами, тому що спортсмени по своїй суті потребують відповідального ставлення до них, адже спорт для них більше ніж частина життя. Тому щоб в майбутньому така сфера діяльності, як спортивна, розвивалася, потрібно більше уваги давати життєдіяльності та забезпеченню спортсменів всіх фізичних та психологічних умов для комфортних тренувань та загалом активної діяльності.

Література:

1. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. *Матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 22 жовтня 2019 р.)*. Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. Київ, 2019. 113 с.
2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: Навч. Посібник. К. : Олімпійська література, 2014. 233 с.
3. Селюкова Т. В. Ламаш І. В. Особливості дії на психіку спортсмена екстремальних умов спортивної діяльності: *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип.6, С. 150- 156.
4. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми). Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.
5. Особистість в екстремальних умовах. *Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 12 травня 2017 р., м. Львів*. Львів : ФОП Корпан Б. І., 2017. 176 с.