

СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ ТА ПСИХІЧНІ СТАНИ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Посилання на авторів є обов'язковим
Тетяна Петровська Лілія Арнаутова Ольга Ганага
(авторське свідоцтво № 112252 від 09.03.2022)**

Завданням нашої роботи було дослідження ситуацій, які сприймаються кваліфікованими гандболістками як стресові в різних періодах спортивної діяльності. Спортсменкам пропонувалось описати стресові ситуації, враховуючи весь досвід спортивної діяльності, а не тільки в жіночій Національній збірній команді України з гандболу, тобто ретроспективно. Анкета проводилась анонімно, що дозволило виявити стресові педагогічні ситуації, які пов'язані із взаємодією з тренером.

В дослідженні брали участь спортсменки жіночої національної збірної команди України з гандболу (12 осіб віком від 17 до 28 років, стаж занять даним видом спорту від 5 до 19 років, спортивна кваліфікація: майстер спорту України). Дослідження проводились у березні 2021 року на базі Науково дослідного інституту НУФВСУ. Розроблений нами опитувальник «Опис стресової ситуації на різних етапах спортивної діяльності» (Т. Петровська, Л. Арнаутова) був створений на основі концепції В. Ф. Сопова 2010), який поділяє спортивну діяльність на певні відрізки: навчання, тренування, відновлення, підготовка до змагання, змагання, після змагання.

Ми припустили, що кожен «відрізок» містить свою стресову ситуацію. Спортсменкам пропонувалось описати ситуації впродовж спортивної діяльності, які вони сприймають як стресогенні та викликають певні негативні переживання, емоції та стани. Анкетування було анонімним.

Порядок роботи в нашому опитувальнику був таким: треба було відмітити вже описаний в опитувальнику власний психологічний стан, наприклад: роздратування, агресія, заздрощі, апатія, занепокоєння, тривога, або написати інший варіант. Далі необхідно було описати ситуації: чому саме виникає або що саме викликає такий психологічний стан особистості. Спортсменкам

пропонувалось описати стресові ситуації, враховуючи весь досвід спортивної діяльності, а не тільки жіночої Національної збірної команди України з гандболу.

В таблиці 1 представлені ситуації, які сприймалися як стресові кваліфікованими гандболістками у відрізку спортивної діяльності – навчання.

Таблиця 1 – Ситуації, які сприймаються як стресові кваліфікованими гандболістками (n=12), за результатами власних досліджень (відрізок спортивної діяльності – навчання)

Відрізок спортивної діяльності	Психологічний стан	Опис ситуації/ситуацій спортсменками
Навчання	напруга, злість	<ul style="list-style-type: none"> • нерозуміння пояснень тренера, • нерозуміння нових техніко-тактичних прийомів • високі вимоги (результатів) від новачків
	роздратування	<ul style="list-style-type: none"> • намагання відразу досконало виконати техніко-тактичний прийом
	страх	<ul style="list-style-type: none"> • здається що техніко-тактичний прийом виконується гірше за інших спортсменок
	готовність, занепокоєння	<ul style="list-style-type: none"> • готовність до роботи та боязнь не справитися з труднощами

В таблицях, наведених нижче, представлені ситуації, які сприймалися як стресові кваліфікованими гандболістками в інші періоди спортивної діяльності – тренування (табл. 2), підготовка до змагання (табл. 3), змагання (табл. 4), після змагання (табл. 5).

Таблиця 2 – Ситуації, які сприймаються як стресові кваліфікованими гандболістками (n=12), за результатами власних досліджень (відрізок спортивної діяльності – тренування)

Відрізок спортивної діяльності	Психологічний стан	Опис ситуації/ситуацій спортсменками
Тренування	роздратування	<ul style="list-style-type: none"> • тренер та спортсменки по команді підвищують голос коли помічають помилки;

		<ul style="list-style-type: none"> • мало уваги від тренера
	байдужість	<ul style="list-style-type: none"> • є особисті проблеми, які не пов'язані зі спортом (це дуже відволікає під час тренувань)
	занепокоєння, засмученість	<ul style="list-style-type: none"> • тривала зацикленість на своїх помилках • мало енергії

Таблиця 3 – Ситуації, які сприймаються як стресові кваліфікованими гандболістками (n=12), за результатами власних досліджень (відрізок спортивної діяльності – підготовка до змагання)

Відрізок спортивної діяльності	Психологічний стан	Опис ситуації/ситуацій спортсменками
Підготовка до змагання	апатія, розчарування	<ul style="list-style-type: none"> • тренер не задоволений моїми діями
	невпевненість	<ul style="list-style-type: none"> • розгубленість; • довго налаштовуюсь
	роздратування	<ul style="list-style-type: none"> • забагато вказівок та мотивації тренера
	відповідальність	<ul style="list-style-type: none"> • відчуття відповідальності за свої дії у грі

Таблиця 4 – Ситуації, які сприймаються як стресові кваліфікованими гандболістками (n=12), за результатами власних досліджень (відрізок спортивної діяльності – змагання)

Відрізок спортивної діяльності	Психологічний стан	Опис ситуації/ситуацій спортсменками
Змагання	тривога, занепокоєння	<ul style="list-style-type: none"> • покарання себе, що перестаралася із самого початку; • мої помилки будуть критикувати; • не хочеться підвести свою команду
	зздрість	<ul style="list-style-type: none"> • є суперники та гандболістки з команди сильніші за мене
	гнів	<ul style="list-style-type: none"> • помічаю, що гандболістки з моєї команди неправильно виконують прийоми
	роздратування	<ul style="list-style-type: none"> • помітно, що гандболістки з команди не несуть відповідальності

Таблиця 5 – Ситуації, які сприймаються як стресові кваліфікованими гандболістками (n=12), за результатами власних досліджень (відрізок спортивної діяльності – після змагання)

Відрізок спортивної діяльності	Психологічний стан	Опис ситуації/ситуацій спортсменками
Після змагання	ревнощі, заздрість	• коли наша команда програла
	гнів	• не все зробила на 100%
	агресія, занепокоєння	• відчуваю психологічний натиск від розмови з тренером після гри
	смуток	• монотонний робочий процес
	роздратування, пустота	• погані результати нашої команди у таблиці • непорозуміння з тренером та учасницями з команди
	неврозоподібні стани	• після змагань помічаю, що мене обговорюють та чую образливі слова

Таким чином, як показано в таблицях 1– 5 спортсменки позначили ситуації які сприймаються як стресові і мають негативний вплив на спортивну діяльність, викликають негативні психічні стани: напруга, злість, гнів, агресія роздратованість, виснаженість, засмученість, незадоволеність, невпевненість в собі, заздрість, мало енергії. Опис ситуацій спортсменками дає підстави стверджувати, що на всіх періодах спортивної діяльності спортсменки сприймають ситуації як стресові, які переважно відносяться до соціально-емоційного стресу, що полягає у взаєминах з тренером та іншими спортсменами, рефлексії власних помилок, переживаннях унаслідок зауважень, критики тренера та спортсменок по команді тощо, надмірного тиску та мотивації.

Також спортсменки позначили стимулюючі ситуації, які мають позитивний вплив на спортивну діяльність. Це означає, що позитивний вплив дає шанс спортсменкам проаналізувати дану ситуацію та покращити себе, свої можливості та здібності, бути уважнішими до виконання прийомів, до своїх емоцій, намагатися бути ідеальною взагалі у фізичному та психологічному плані.

Отже, в результаті дослідження були виділені психічні стани тих ситуацій, котрі оцінюються як негативні та позитивні на кожному «відрізку» спортивної діяльності у кваліфікованих гандболісток.

Типові ситуації, які сприймаються як стресові та викликають негативні психічні стани спортсменок в процесі навчання.

Ситуації, коли у процесі навчання спортсменка відчуває забагато або навпаки дефіцит уваги до себе, можуть не тільки заважати процесу навчання, а й призвести до стресового стану психіку спортсмена. Це буде знижувати активність та мотивацію долати труднощі на шляху, перемагати тощо. Неправильне заучування вправи або прийому також призведе до стресу.

Напруга, злість виникають у процесі діяльності в найбільш складних умовах. Наприклад, коли спортсменки бачать в спортсменках по команді суперниць які краще за них виконують ту чи іншу вправу. Труднощі, що виникають на їхньому шляху, викликають емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються власними помилками на занятті.

Ситуації, які супроводжуються бажанням, щоб відразу відмінно виходила вправа, причому з докладанням мінімальних зусиль, без особливих затрат часу і сили на навчання – такий стан викликає роздратування у гандболісток. Коли людина роздратована, вона може виконувати лише найпростіші вправи, має пригнічений настрій, перестає старатися, знижується її енергійність.

У ситуації, коли спортсменка порівнює себе з іншими гандболістками, вона уявляє себе слабкою і думає, що в неї нічого не виходить. Це страх, точніше стан хвилювання, тривоги, неспокою, викликаний очікуванням чого-небудь неприємного та небажаного.

Готовність, занепокоєння – така реакція на небезпеку реальну або уявну. У цій ситуації виявляються не тільки боязнь труднощів на своєму шляху, але й готовність відстояти себе у цій боротьбі. Негативні психічні стани в процесі навчання переживали 33% спортсменок команди.

Типові ситуації, які сприймаються як стресові та викликають негативні психічні стани спортсменок в процесі тренувань.

Роздратовуються спортсменки тоді, коли на них підвищують голос гандболістки з команди або тренер, а також новачки команди роздратовуються,

коли тренер мало приділяє їм уваги, не виправляє помилки, а пізніше робить зауваження.

Тривога, занепокоєння більш уявні ніж реальні у ситуації, коли спортсменки не бачать у себе позитивного результату. Виникає тривала зацикленість на своїх помилках.

Байдужість також негативний стан. Виникає, наприклад, коли у спортсменок проблеми у сім'ї, у навчанні тощо. За таких обставин вони, по-перше, не помічають своїх результатів у грі; по-друге, не прислухаються до порад тренера; по-третє, відволікаються від тренувань.

Монотонність при відпрацюванні прийомів та техніко-тактичних дій також призводить до внутрішньої напруги, із стану якої важливо навчитись виходити. Негативні психічні стани та втому в процесі тренувань переживали 16,6% спортсменок команди.

Типові ситуації, які сприймаються як стресові та викликають негативні психічні стани спортсменок в процесі відновлення.

Страх – є негативно забарвленим емоційним процесом. Виникає, коли одна з учасниць згадує неприємні ситуації з минулих ігор, особливо міжнародних змагань, відчуваючи при цьому невпевненість. А саме це і блокує майбутні дії учасниці, що може зашкодити перемозі команди і особистості.

Тривога, занепокоєння – саме такий стан відчувають гандболістки під час відновлення, тому що має місце хвилювання про те, що не вистачить часу повністю відновитися. Ця зацикленість не дає спокою, змоги розслабитися і насолодитися моментом. Негативні психічні стани та втому в процесі відновлення переживали 16,6% спортсменок команди.

Типові ситуації, які сприймаються як стресові та викликають негативні психічні стани спортсменок в процесі підготовки до змагань.

Апатія та тривожність спортсменок через те, що тренер незадоволений діями, вправами, які виконуються. А це призводить до розчарування, втрати сенсу діяльності, відсутності інтересу до гри, нервова система ніби вимикається, щоб заощадити енергію.

Невпевненість – це стан людини, внутрішній страх, відчуття відсутності сил, нездатність прийняти рішення в ситуації невизначеності. Невпевненість може бути ситуативною, у дівчат, тому що у процесі підготовки до змагань вони не адаптовані до нового середовища, де буде проходити змагання, не знайомі з суперниками та судьями. Тому в таких ситуаціях спортсменки зазвичай розгублені у своїх діях. Надмірна мотивація та налаштування на гру також викликають роздратування. В процесі підготовки до змагань 16,6% спортсменок відчували страх і 25% – тривогу.

Типові ситуації, які сприймаються як стресові та викликають негативні психічні стани спортсменок в процесі змагань.

Тривога, занепокоєння – негативні стани у спортсменок, виявляються у таких ситуаціях коли спортсменки через гру будуть себе карати, що не розраховували свої сили на початку та в кінці або бояться почути негативну критику щодо особистих помилок (у процесі гри) після змагань, бояться підвести свою команду.

Заздрість – це емоційне почуття у випадку ситуаційного прояву. В основі заздрості завжди лежить порівняння себе з іншими. Наприклад, є суперники та гандболістки з команди, сильніші та краще підготовлені.

Гнів – бурхливий вияв злості, спрямований на ближнього; почуття сильного обурення; стан нервового збудження, роздратування. Ймовірно, що чим більше в житті людина мала негативного досвіду, тим більш вираженою буде реакція на подразник, таку людину легше розгнівати. Гнів може виявляється у словах та вчинках. Наведений приклад спортсменок: коли хтось із учасниць помічає, що члени команди з моєї команди неправильно виконують прийоми.

Роздратування – це реакція на ситуацію, пов'язану з перешкодою, на яку об'єктивно неможливо відреагувати агресивно, або ж можливо, але на цю реакцію накладена внутрішня заборона. Спортсменки таку особистісну реакцію описали таким прикладом: помітно, що гандболістки з команди не несуть відповідальності. В процесі змагань 8,3% спортсменок переживали перед стартову лихоманку, 16,6% спортсменок відчували гнів і 25% – стрес.

Типові ситуації, які сприймаються як стресові та викликають негативні психічні стани спортсменок після змагань.

Спортсменки відчують гнів до себе, який описали згадуючи тоді, коли не «виклалися» на всі 100 %.

Агресія, занепокоєння у спортсменок виникає від розмови з тренером після гри, після чого вони нібито відчують психологічний натиск або емоційну напруженість, яка пов'язана з неузгодженістю між значимістю ситуації та її суб'єктивною оцінкою. Гандболістки все вже зробили, а тренер залишився незадоволений.

Смуток, роздратування, пустота, або важкий настрій залишився після змагань, коли команда програла або наступними кроками знову будуть монотонні робочі процеси.

Неврозоподібні стани зумовлені перевантаженням основних нервових процесів – збудження. Організм виснажений після довготривалого спортивного процесу, і спортсменки реагують прискіпливо до всього, що їх оточує. Після змагань негативні психічні стани відчували 66,5% спортсменок, серед яких: перевтома (41,6%), ненависть (8,3%), неврозоподібні стани (16,6%).