

### СТРЕС ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗМАГАЛЬНУ ТА ТРЕНУВАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ

*Шинкарук Оксана, Лисенко Олена, Федорчук Світлана*  
Національний університет фізичного виховання і спорту  
України

#### **Анотації:**

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. Під впливом тренувальної і змагальної діяльності формуються певні психодинамічні властивості, які сприяють як розвитку спеціальних здібностей, так і є підґрунтям формування індивідуального стилю діяльності спортсмена. Визначено дві групи стрес-факторів, які найбільш значимо впливають на результати спортивної діяльності і найчастіше зустрічаються: передзмагальні і змагальні. Взаємозв'язки між окремими характеристиками особистості та спортивними результатами свідчать про те, що риси характеру не завжди чітко зумовлюють

**STRESS AND ITS IMPACT ON THE COMPETITIVE AND TRAINING ACTIVITY**  
**ATHLETES Shynkaruk Oksana, Lysenko Elena, Fedorchuk Svetlana**  
Success in sports depends largely on the individual psychological characteristics of the athlete, and sports specific requirements of the specific requirements and at the same time form the personality traits necessary for successful implementation of competitive activity. Under the influence of training and competitive activity generated some psychodynamic properties that contribute to both the development of special abilities, and are the basis for the formation of individual style of activity of the athlete. It identified two groups of stress factors affecting the results of sports activities and frequent: precompetitive and competitive. The relationship between the individual characteristics of the person, and

**СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ И ТРЕНИРОВОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ Шинкарук Оксана, Лысенко Елена Федорчук Светлана**  
Успех в спорте во многом зависит от индивидуальных психологических особенностей спортсмена, а конкретные виды спорта пред'являют к нему определенные требования и в то же время формируют качества личности, необходимые для успешного осуществления соревновательной деятельности. Под влиянием тренировочной и соревновательной деятельности формируются определенные психодинамические свойства, которые способствуют как развитию специальных способностей, так и являются основой формирования индивидуального стиля

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

результативність поведінки спортсмена в тренувальній та змагальній діяльності.

sports results indicate that personality traits do not always accurately determine the impact of the behavior of the athlete in training and competitive activity.

деятельности спортсмена. Определены две группы стресс-факторов, влияющие на результаты спортивной деятельности и часто встречающиеся: предсоревновательные и соревновательные. Взаимосвязи между отдельными характеристиками личности и спортивными результатами свидетельствуют о том, что черты характера не всегда четко обуславливают результативность поведения спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности.

**Ключові слова:**

психологічна підготовка, психічний стан, стрес, стрес-фактори.

psychological preparation, mental state, stress, stress factors.

психологическая подготовка, психическое состояние, стресс, стресс-факторы.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах розвитку спорту має місце загострення спортивної конкуренції на змаганнях різного рівня, зокрема на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, чемпіонатах континентів, що призводить до постійного пошуку сучасних методів і засобів управління процесом підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Постійне суперництво висуває вимоги до організму спортсменів в цілому, і особливо, до пригнічення психічних процесів [3, 6].

Фахівці [1, 2] 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 [4].

Слід враховувати, що 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 впрацювання, забезпечувати рухливість діяльності функціональних систем в екстремальних умовах і таке інше [5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Навантаження сучасного спорту, високий рівень конкуренції в змаганнях призводять до того, що спортсмен піддається значному стресу, має різні психічні прояви. Занепокоєння, тривога, страх стимулюють фізіологічні зміни, що знижують рівень координаційних здібностей, надмірно підвищують м'язову напругу, сприяють розвитку втоми, що уповільнюють відновні реакції, які погіршують концентрацію уваги. У свою чергу ці зміни за принципом зворотного зв'язку впливають на увагу спортсмена, його почуття, думки, оцінки, збільшуючи негативний вплив стресу [20]. Негативний вплив стресу не обмежується його дією на різні характеристики тренувальної та

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

змагальної діяльності, він проявляється в різкому зростанні небезпеки спортивних травм [8, 13].

Від легких ступенів збудження і короткочасної тривоги, через різні ступені напруги та стійкий стан тривожності спортсмен може наблизитися і увійти до стану стресу. У зв'язку з цим виключно важливою стороною психологічної підготовки спортсмена є розвиток здібностей до подолання стресу з використанням різних видів психологічних втручань і обов'язковою активною участю самого спортсмена, створенням атмосфери всебічної соціальної підтримки [19].

У зв'язку з вище зазначеним, дана тема потребує дослідження.

Дослідження виконуються у відповідності до плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 рр. та тематичного плану МОН України за темою «Технологія прогнозування емоційного стресу в умовах напруженої діяльності».

**Мета досліджень** – дослідити прояви стресу та визначити його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів.

**Методи досліджень** – аналіз літературних джерел та мережі «Інтернет», узагальнення, систематизація.

### **Аналіз результатів дослідження та їх обговорення.**

Психічний стан, як і всі психічні явища, мінливий і являє собою якийсь континуум порушення у вигляді фізіологічної та психологічної активізації від стану глибокого сну до інтенсивного збудження (стресу). І хоча при описі психічних станів ми використовуємо конкретні терміни і поняття (стомлення, тривога, гнів тощо), досить виражені переходи одного стану в інший, які легко розрізняють, виявити важко.

Існує два найбільш поширених розуміння сутності стресу. Стрес як процес, ряд явищ, що призводить до різних психічних відхилень (реакцій). Автор теорії стресу Г. Сельє [17] назвав цей процес як "загальний адаптаційний синдром", кожного разу наголошуючи, що "стрес - це не просто нервово напруження".

Стрес (процес стресу) - це інтегральна (глобальна) відповідь організму і особистості на екстремальні впливи (стресори) або на підвищене навантаження.

В динаміці стресу виділяють три фази:

- тривога, насторожуваність і первинне (часто надмірне) збудження у відповідь на стресор.
- резистентність (приспосовання) - реакція адаптації організму до подразників (стресорів).
- виснаження - фаза неузгодженості в діяльності систем, а потім "поломка" окремих з них, здатна привести до загибелі організму (рис.1).

Розглядаючи стрес "як неможливість задовольнити якусь потребу, що має істотне значення і веде до дисбалансу", Мак-Грат [11, 12] 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).

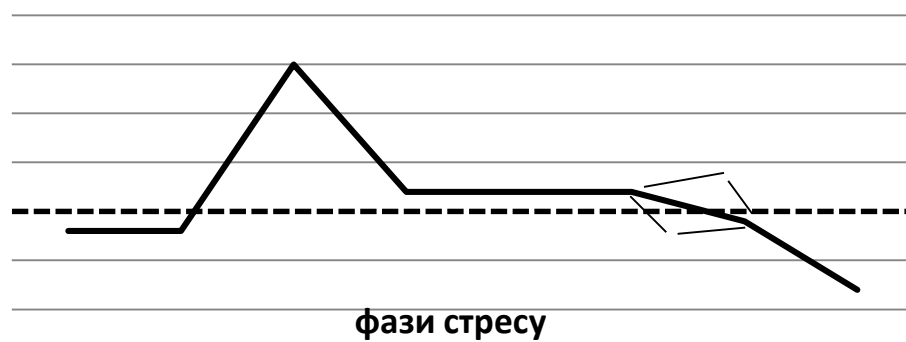


Рис.1. Динаміка відповіді організму та особистості на стрес за Г. Сельє [17]:  
1- тривоги; 2 – резистентності; 3 - неузгодженості і виснаження

Стрес як стан у вигляді неспецифічної реакції організму у відповідь на будь-який несприятливий вплив розуміють як поєднання фізіологічної і поведінкової складових. Стрес як стан є продуктом свідомості спортсмена, його способу мислення і оцінки ситуації власних можливостей, тренуваності, навченості та готовності до саморегуляції своєї поведінки в екстремальних умовах змагання. Це дозволяє вважати його психологічним стресом (або стрес очікування), на відміну від реакцій організму безпосередньо в ході навантаження і відразу після його закінчення, які можуть бути позначені як фізіологічний стрес (або стрес дії).

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) [7, 18].

Стрес-фактори, які найбільш значимо впливають на результати спортивної діяльності і найчастіше зустрічаються, можна розділити на дві основні групи - передзмагальні і змагальні, тому що сприйняття стрес-факторів спортсменом дуже індивідуально і вибірково.

До передзмагальних стрес-факторів можна віднести:

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

До змагальних стрес-факторів можна віднести:

1. Невдачі на старті.
2. Необ'єктивне суддівство.
3. Відстрочка старту.
4. Докори під час змагання.
5. Підвищене хвилювання.
6. Значна перевага суперника.
7. Несподівано високі результати суперника.

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

8. Глядачеві, акустичні і тактильні перешкоди.

9. Реакція глядачів.

10. Погане фізичне самопочуття.

11. Больовий фінішний синдром, страх смерті.

Серед сучасних теорій психологічного стресу найповнішою є когнітивна теорія стресу [9, 10]. Відповідно до неї загроза розглядається як стан очікування спортсменом (суб'єктивний образ) небезпечного, небажаного розвитку подій. Небезпека умов і факторів оцінюється спортсменом за інтенсивністю впливу, ступеня невизначеності фактора, часу впливу, а так само за величиною своїх ресурсів для подолання небезпеки.

З когнітивної теорії стресу випливають важливі практичні положення:

1. Однакові стрес-фактори можуть бути або не бути стресогенними для різних спортсменів; особисті когнітивні оцінки стрес-факторів визначають ступінь їх стресогенності для конкретного спортсмена.

2. Ті самі спортсмени можуть в одній змагальній ситуації один і той же стрес-фактор сприймати як стресорні, а в іншій (навіть схожій) ситуації як звичайний, нормальний.

В ході тренувального процесу відбувається адаптація спортсмена до пропонованого навантаження. Спортсмен навчається новим вправам і способам їх застосування, потім тренує рівень освоєної рухової навички, поступово скорочуючи амплітуди технічних помилок і коливання функціонального стану систем організму. Цей розкид показників скорочується до мінімуму до головного старту сезону, будучи елементом спортивної форми. Дослідження В.Ф.Сопова [4] показали, що знаходження в цій зоні результатів, вимірюваних психологічною, вегетативною і психомоторною складовою психічного стану, є найбільш оптимальною реакцією за 3-5 тижнів до змагань і забезпечує високі спортивні результати. (рис. 2.)

Величина зони оптимального реагування може слугувати моделлю підготовленості на різних етапах тренувального процесу і при застосуванні конкретних методів психодіагностики дозволяє здійснювати поточний психологічний контроль за переносимістю навантаження (табл. 1).

Взаємозв'язки між окремими характеристиками особистості та спортивними результатами свідчать про те, що риси характеру не завжди чітко зумовлюють результативність поведінки спортсмена в тренувальній та змагальній діяльності.

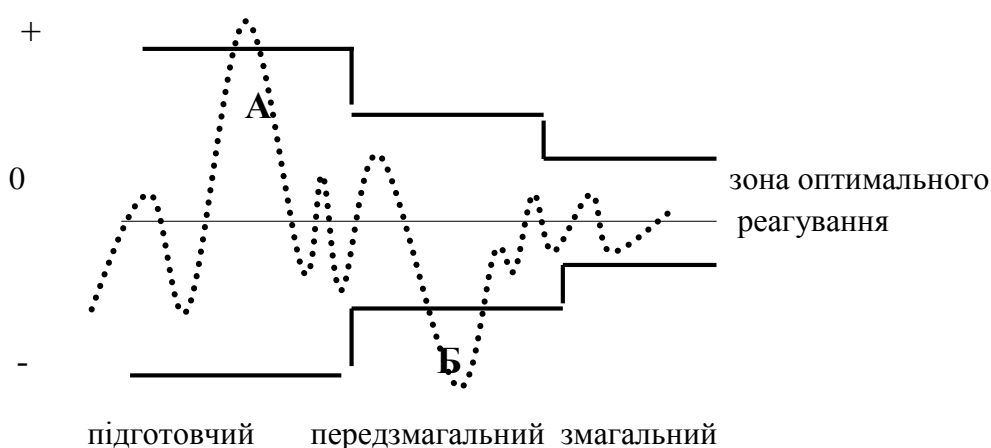


Рис. 2. Динаміка психічного стану в зоні оптимального реагування різних періодів тренувального процесу.

Примітка: види відхилень: А- перезбудження; Б - стомлення

**Кількісні характеристики психічного стану в зоні оптимального реагування та їх відмінності при ефективній і неефективній змагальній діяльності в циклічних видах спорту [4]**

Характеристика психічного стану	Змагальна діяльність								
	Ефективна			Неефективна			Достовірність відмінності		
	x	S	C	x	S	C	n	t	P
Експертна оцінка успішності, %	82,5	1,3	6	34,2	6,2	6	12	7,64	0,01
Коефіцієнт утримання темпу, %	88,2	1,2	6	93,0	2,3	10	19	1,84	0,1
Мотиваційний стан, (бали 7-28)*	23,5	1,6	7	20,0	0,82	12	12	3,95	0,01
Тривога, (бали 5-20)*	9,7	0,80	28	10,7	0,75	24	12	0,88	-
Вегетативне збудження, (МА 0-100)*	28,3	2,5	20	15,3	2,5	35	8	3,71	0,01
Психомоторний тонус, (бали 0- +10)*	8,5	0,27	20	6,9	0,88	40	12	1,78	0,1

Примітка: \* - межі значень шкали метода, що застосовується.

Однак спортсмени високого класу, безсумнівно, відрізняються більш «здоровим» настроєм в порівнянні зі спортсменами нижчої кваліфікації [14-16] (рис. 3).

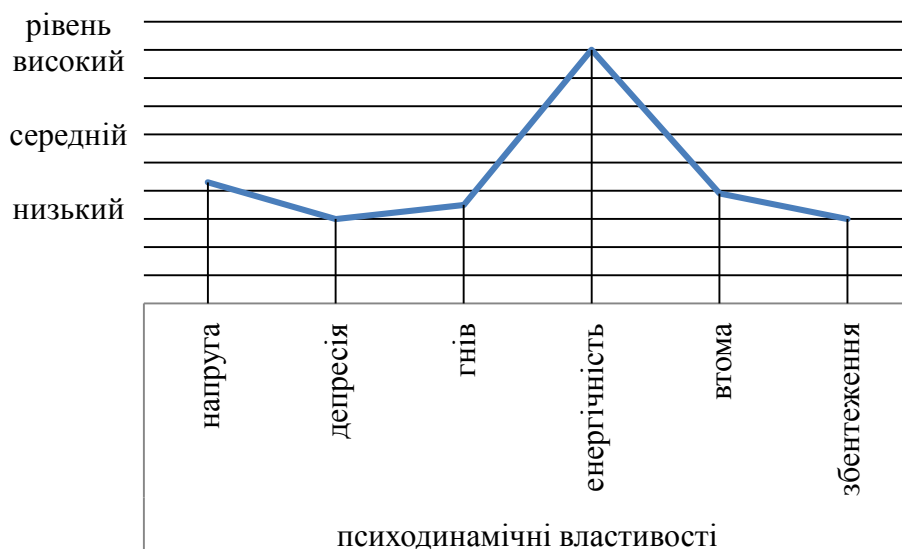


Рис. 3. Профіль особистості спортсмена високого класу [14-16]

З рівнем спортивних досягнень тісніше пов'язані комплексні психічні якості, які мають складну структуру, конкретні особливості прояви в тренувальній та змагальній діяльності, яка характерна для різних видів спорту, засоби і методи вдосконалення. До таких якостей, перш за все, слід віднести: різні прояви волі; стійкість спортсмена до стресових ситуацій в тренувальній, і особливо змагальній діяльності; ступінь досконалості кінестетичних і візуальних сприйнять параметрів рухових дій і навколишнього середовища; здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації; здатність сприймати, організовувати і переробляти інформацію в умовах дефіциту часу; досконалість просторово-часової антиципації як фактора, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій спортсмена; здатність до формування в структурах головного мозку випереджальних



реакцій, програм, що передують реальній дії, необхідність якої диктується вимогами ефективної змагальної боротьби; здатність керувати своєю поведінкою, вчинками в міжособистісних взаємодіях з партнерами і суперниками.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших досліджень з даного напрямку.** 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. Під впливом тренувальної і змагальної діяльності формуються певні психодинамічні властивості, які сприяють як розвитку спеціальних здібностей, так і є підґрунтям формування індивідуального стилю діяльності спортсмена. Перспективою подальших досліджень є обґрунтування підходу до розробки технології прогнозування емоційного стресу та визначення критеріїв оцінки психологічного портрету спортсменів.

### Список використаних літературних джерел

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 112 с.
2. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт), навчальний посібник. / М.В. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. — Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. — 554 с.
3. Костюкевич В.М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командно игровых видов спорта в годичном макроцикле / В.М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте, 2014. - № 4. - С. 22-28.
4. Сопов В. Ф. Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ: метод, пособие / В. Ф. Сопов, О. А. Шинкарук. О. А. Чередниченко. - Киев: [б. и.], 2008. - 46 с.
5. Шинкарук О. Влияние полового диморфизма и физических нагрузок на проявление нейродинамических свойств у спортсменов высокого класса / О. Шинкарук, Е. Лысенко // Наука в олимпийском спорте. - 2004. - № 1. - С. 75-79.
6. Шинкарук О. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи / О. Шинкарук, М. Дутчак, Ю. Павленко // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2013. - № 1.-С. 82-86.
7. Gould D. Psychological stress and the agegroup wrestler / Gould D., Pettichkoff L. // Competitive sports for children and youth / E.W. Brown, C.F.Branta (eds). — Champaign: Human Kinetics, 1988. - P. 63-73.
8. Kerr G. Psychological factors related to the occurrence of athletic injuries / Kerr G., Minden H. // J. Sport. Exerc. Psychol. — 1988. - N 10. - P. 167-173.
9. Lazarus R. S. Theory based stress measurement/ Lazarus R. S. //Psychological Inquiry, N 1, 1990. — P.3–13.
10. Lazarus R. S. Toward better research on stress and coping/ Lazarus R. S. // American Psychologist, 55(6), 2000. - 665–673.
11. 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.
12. McGrath J.E. Stress and behavior in organizations / McGrath J.E. // In M.D. Dunnette (Ed.), Handbook of industrial and organizational psychology. Chicago: Rand. 1976. - pp. 1351–1395.
13. McNally.Miller P. S. The athletic, academic and social experiences of intercollegiate student-athletes / McNally.Miller P. S., & Kerr G.// Journal of Sport Behavior, 25, 2002. — p.346-367.

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

14. Morgan W.P. Psychological monitoring of athletic stress syndrome/ Morgan W.P.// A paper presented at the 27-th Annual Meeting of the American College of Sports Medicine. — Las Vegas, May, 1980.
15. Morgan W.P. Personality structure, mood states and performance in elite male distance runners / Morgan W.P., O'Connor P.J., Elickson K.A., Bradley P.W. // Intern. J. Sport Psychol. — 1988. — N 19. — P. 247-263.
16. Morgan W.P. Psychological characterization of the elite female distance runner / Morgan W.P., O'Connor P.J., Sparling P.B., Pate R.R. // Intern. J. Sports Med. - 1987. - N 8 (Suppl. 2). - P. 124-131.
17. Selye H. The stress of life/ Selye H.// New York: McGraw-Hill. - 1956.
18. Staal Mark A. Stress, Cognition, and Human Performance: A Literature Review and Conceptual Framework National Aeronautics and Space Administration / 18. Staal Mark A. /Ames Research Center Moffett Field, California. 2004. - 168 p.
19. Yukelson D. Psychological considerations in injury prevention / Yukelson, D., & Murphy, S. // In P. Renstrom (Ed.), Sports injuries: Basic principles of prevention and care. Cambridge, MA: Blackwell Scientific Publications. - 1993. pp. 321-333.
20. Yukelson D. Stress and it's impact on intercollegiate student-athletes / Yukelson D., & Carlson M. // NCAA CHAMPS/Life Skills Program Manual, Overland Park, KS: NCAA Publications. - 1996.