

DOI 10.32782/NSER/2023-2-6

УДК 796.071.2:159.9

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ СПОРТСМЕНІВ

Кришко Сергій Юрійович

магістрант факультету фізичного виховання

Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка,

вчитель фізичної культури

Ніжинського ліцею Ніжинської міської ради при НДУ ім. Миколи Гоголя

ORCID ID: 0000-0002-0166-1674

Жара Ганна Іванівна

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту

Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

ORCID ID: 0000-0002-8092-542X

Researcher ID: R-7389-2017

Scopus author ID: 58284024100

У статті розглядається психологічна підготовка в її аспекті роботи зі стрес-факторами. Метою статті є вивчення стресу та його впливу у психологічній підготовці спортсменів у сучасних дослідженнях. Матеріалами для дослідження стали наукові публікації вітчизняних та закордонних дослідників із зазначеної проблематики. Дослідження було виконано за допомогою загальнонаукових теоретичних та емпіричних методів (аналіз, синтез, узагальнення, текстовий контент-аналіз, опис, спостереження). В результаті дослідження було виявлено, що сучасний спорт, орієнтований на високі досягнення, є джерелом підвищеного розвитку стрес-факторів. Вони можуть провокувати стрес як стан підвищеного напруження, що проявляється у спортсменів як цілісний психофізіологічний стан. У випадку неадекватного психологічного відновлення та перетренованості стрес набуває хронічного характеру та хворобливих синдромів. З'ясовано, що найбільш поширені стрес-фактори можна класифікувати як тренувальні та змагальні. Вони мають індивідуальний вплив та прояви в залежності від сили нервової системи. Встановлено, що успішна психологічна підготовка полягає у психофізіологічній адаптації спортсмена до впливу стрес-факторів. Ця адаптація не залежить від особливостей характеру, але корелює з окремими позитивними якостями (впевненість, рішучість тощо). Виявлено, що найбільший ефект психологічної підготовки досягається через комплекс психофізіологічної адаптації та психологічного відновлення для профілактики перетренованості та дистресу. У висновках, зроблених з дослідження, констатовано, що стрес-фактори є частиною спортивної діяльності. Психологічна підготовка до них полягає у виробленні оптимальної стратегії адаптації спортсменів. Важливо комбінувати різні методи з урахуванням індивідуальної специфіки. Найбільш вразливими до впливу стресу є спортсмени-юніори.

Ключові слова: стрес, адаптація, психорегуляція, стрес-фактори, перетренованість.

Kryshko S. Yu., Zhara H. I. The impact of stress on the psychological training of athletes

The article examines psychological training in its aspect of working with stress factors. The purpose of the article is to study stress and its influence in the psychological training of athletes in modern research. Scientific publications of domestic and foreign researchers on the specified issues became the materials for the research. The research was carried out using general scientific theoretical and empirical methods (analysis, synthesis, generalization, textual content analysis, description, observation). As a result of the study, it was found that modern sport oriented towards high achievements is a source of increased development of stress factors. They can provoke stress as a state of increased tension, which manifests itself in athletes as a holistic psychophysiological state. In the case of inadequate psychological recovery and overtraining, stress acquires a chronic character and painful syndromes. It was found that the most common stress factors can be classified as training and competition. They have individual effects and manifestations depending on the strength of the nervous system. It has been established that successful psychological preparation consists in the athlete's psychophysiological adaptation to the influence of stress factors. This adaptation does not depend on character traits, but correlates with certain positive qualities (confidence, determination, etc.). It was found that the greatest effect of psychological training is achieved through a complex of psychophysiological adaptation and psychological recovery for the prevention of overtraining and distress.

In the conclusions drawn from the research, it was stated that stress factors are part of sports activities. Psychological preparation for them consists in developing an optimal strategy for athletes' adaptation. It is important to combine different methods taking into account individual specifics. Junior athletes are the most vulnerable to stress.

Key words: stress, adaptation, psychoregulation, stress factors, overtraining.

Вступ. Комплексний підхід до тренувань майбутніх спортсменів змушує тренерів, педагогів та викладачів у сфері фізичної культури звертати дедалі більше уваги на різноманітні аспекти психологічної підготовки. Якщо раніше превалювала парадигма, за якої фізичний стан та технічна сторона тренувань визначали психологічну складову, то зараз важливо розглядати їх як цілком рівноцінні та взаємопов'язані компоненти. Водночас, у вітчизняній системі спортивної підготовки бракує теоретичних та практичних напрацювань щодо різних аспектів психологічної підготовки у спорті. Зокрема, до одного з них належить стрес. У зв'язку з цим даний напрям психологічної підготовки у спорті зберігає свою актуальність. Саме цим пояснюється увага науковців до даної проблеми. Так, дослідники О. Ю. Чумаченко та О. Г. Редька займались вивченням впливу стресу на спортивну підготовку [1]. У першу чергу вони розглядали вплив стресу на формування психофізіологічних станів під час тренувань. Зокрема, їх цікавили різні фізіологічні прояви стресу, вплив стрес-чинників на ендокринну систему та гуморальну регуляцію. Н. Л. Височіна у своїй науковій роботі вивчала стрес як один з аспектів, якому слід приділяти увагу під час психологічного забезпечення тренувань у високому спорті [2]. Цінність цієї роботи полягає у всебічному висвітленні різних аспектів та факторів психологічної роботи у підготовці спортсменів. Водночас, стрес-чинники не були провідним аспектом дослідження, яке було зосереджено на олімпійському та професійному спорті, що мають свою специфіку. Через це зроблені нею висновки щодо стресу можна екстраполювати на загальну психологічну підготовку у спорті з суттєвими поправками. О. І. Підлужняк акцентував увагу на психологічній підготовці у взаємозв'язку з іншими напрямками у підготовці спортсмена [3]. При цьому він погоджувався з ідеєю, що зміст загальної чи спеціальної психологічної підготовки залежить від конкретного виду спортивної діяльності. Стрес та його рівень має контролюватись через методи саморегуляції психоемоційних станів. Загалом, більшість дослідників зосереджені на психофізіологічній природі стресу та його впливу на психологічну складову підготовки спортсменів [4]. Меншою мірою стрес розглядався як комплексна проблема в системі тренувань, що поєднує фізичні, психофізіологічні та ментальні причини.

Мета та завдання дослідження. Метою даної статті є вивчення стресу та його ролі у психологічній підготовці у спорті в сучасних дослідженнях.

Об'єктом дослідження виступає психологічна підготовка спортсменів.

Предметом дослідження є вплив стресу на психологічну підготовку в спорті.

Виходячи з мети, об'єкту та предмету дослідження нами поставлено такі завдання:

1. Розглянути сучасний стан проблеми стресу у психологічній підготовці спортсменів на основі аналізу нових досліджень з теми.

2. Проаналізувати сукупність новітніх теоретичних та практичних знань щодо психофізіологічного впливу стрес-чинників під час підготовки спортсменів.

3. Узагальнити комплекс критеріїв і дослідити фактори, що впливають на ефективність психологічної підготовки в аспекті роботи зі стрес-чинниками.

4. Окреслити сучасні напрями, засоби і методи управління стресом під час підготовки спортсменів та ефективність їх застосування.

Матеріали та методи дослідження. Матеріалами для дослідження стали сучасні вітчизняні та закордонні наукові публікації з проблеми стресу та психологічної підготовки спортсменів. Зокрема, робота М. Гербер, С. Бест, Ф. Мерштеттер та інших про вплив стресу та психічної стійкості на симптоми вигоряння та депресії у молодих спортсменів [5], дослідження Дж. Гомес, Дж. Бредлі та П. Конвея про баланс між стресом та відновленням у високопродуктивних спортсменів [6], стаття Дж. Саллен, К. Хеммінг, А. Річард про підвищення стійкості до хронічного стресу у спортсменів-студентів [7]. Також корисними для опрацювання теми були дослідження Д. Медіган, А. Хілл, П. Анстісс та інші про тенденції подолання дистресу в молодих спортсменів [8], робота Х. Густафсон, Д. Мадіган та Е. Лундквіст про стрес та вигоряння спортсменів [9], стаття Дж. Лінч про прояви посттравматичного розладу у високому спорті [10]. Дані матеріали дозволили сформувати узагальнену картину сучасних підходів до стресу в системі сучасної підготовки спортсменів. У процесі дослідження були використані загальнонаукові теоретичні та емпіричні методи. Серед теоретичних було залучено методи аналізу, синтезу, узагальнення. З емпіричних методів, використаних під час роботи, можна зазначити контент-аналіз текстів теоретичних і методичних наукових робіт, документальних матеріалів; опис, що використовувався для оперування фактологічною інформацією, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Основне завдання психологічної підготовки у спорті – це створення оптимального рівня психічної готовності спортсмена для успішного використання ним власних фізичних, психофізіологічних та ментальних ресурсів під час тренувань або змагань. Сучасний спорт високих досягнень характеризується надзвичайно високими навантаженнями як під час тренувань, так і змагань. Кожне з таких навантажень є стрес-фактором для організму спортсмена. В залежності від індивідуальних особливостей, генотипічно обумовлених властивостей психіки, рівня психофізіологічного стану організму, тренуваності один і той самий стрес-фактор та рівень його експозиції може викликати різну реакцію за однакових зовнішніх умов. Для одних спортсменів стрес-фактор може викликати достатньо серйозний стрес, тоді як інші можуть витримати вплив стрес-чинників без значного впливу на свою змагальну діяльність. Метою психологічної підготовки є визначення рівня індивідуальної стресостійкості та робота з підвищення адаптивних можливостей [2; 4]. Недостатня психологічна підготовка може повністю чи частково нівелювати успішні тренування навіть у спортсменів з унікальними здібностями.

На сучасному етапі в науці під стресом розуміють напружений стан організму, що виникає внаслідок дії сильного подразника. Найбільш поширеними чинниками, що викликають стрес, є дії в умовах ризику, необхідність приймати самостійно швидке та ефективне рішення, миттєві реакції, небезпека, швидка зміна обставин, гранично великі фізичні навантаження [1, с. 36-39]. Всі вони так чи інакше присутні у спортивній діяльності. Стрес у спортсменів являє собою цілісний психофізіологічний стан, що виникає в ситуації активного позитивного ставлення до спортивної діяльності, характеризується підвищеною відповідальністю у супроводі відповідних вегетативно-емоційних змін [8, с. 5–9].

Для спортсмена, незалежно від обраної ним дисципліни, важлива робота на межі можливостей, що провокує під впливом стрес-чинників ситуації, в яких потрібно контролювати власний психологічний стан. Монотонність тренувального процесу, повторення одних й тих самих рухів до повного вдосконалення, одноманітна обстановка призводять до психологічного вигорання на тлі фізичної втоми. Особливо небезпечна ситуація хронічного стресу та дистресу. Вона може виникати в умовах прагнення до вдосконалення навичок, перетренованості [8, с. 16; 10]. Фізичні ефекти даного стану проявляються втому, розладами настрою, специфічним зниженням спортивної продуктивності протягом тижнів або місяців. Надмірне тренування та неадекватне відновлення лише погіршують ситуацію. При цьому

спортсмен може відчувати провину, тривогу через нездатність впоратись із проблемою. Ці прояви перфекціонізму перетворюються на самостійні стрес-чинники, що посилюють перетренованість. Особливо ця проблема є актуальною для спортсменів-юніорів, які ще не мають великого досвіду використання стратегій подолання та адаптації до стрес-чинників, як у професійних спортсменів. Натомість, вони поєднують тренування та змагання з академічним навчанням і мають додаткові обов'язки, які самі по собі теж є джерелом стрес-чинників [6, с. 3–8].

Найбільш поширені фактори стресу під час підготовки можна представити у вигляді двох груп – тренувальні та змагальні. До тренувальних можна віднести: незадовільні минулі результати, конфлікти в соціально-значущій групі (сім'я, команда, тренувальна база), становище фаворита змагань, проблеми зі сном, завищені вимоги, минулі невдачі, недостатнє оснащення тренувань, незнайомий суперник, завищені вимоги тощо. Змагальні стрес-фактори можуть включати: невдачі із стартом, необ'єктивне суддівство, відстрочка старту, докори, надмірне хвилювання, перевага суперника, акустичні та тактильні перешкоди, реакція вболівальників, погане фізичне самопочуття, больовий фінішний синдром тощо [9, с. 11–16]. Кожен із наведених факторів може мати різну індивідуальну реакцію залежно від психофізіологічних особливостей окремого спортсмена. Так само по-різному стрес-фактори можуть проявлятися в залежності від ситуації. Загалом, розвиток стресу залежить від індивідуальних властивостей центральної нервової системи. У стані стресу результативність спортсмена залежить від розвитку стресу та сили нервової системи.

Основними проявами стресу є низка психологічних, фізіологічних, особистісних та медичних ознак. До психологічних можна віднести уповільнення розумових дій, послаблення пам'яті та уваги, гальмування процесу прийняття рішень тощо. Фізіологічно стрес проявляється через прискорення дихання, тахікардію, підвищене потовиділення та інші симптоми. На особистісному рівні спортсмен може втратити вольові якості, знижується самоконтроль, пасивність та стереотипність поведінки у поєднанні зі страхом, занепокоєнням, тривогою. В особливо важких проявах стресу може додатись також нервозність, непритомність, істеричні реакції, афекти, безсоння та головний біль, що є медичними ознаками стресового розладу [1, с. 54–66].

Під час тренувань відбувається адаптація спортсмена до різних навантажень фізичного та психічного характеру. Риси характеру не завжди обумовлюють ефективну поведінку спортсмена. Однак, для загальної стресостійкості та вищої

адаптивності важливо підтримувати оптимальний рівень особистісних та вольових якостей (наприклад, енергійність, рішучість, впевненість, адекватна самооцінка), які сприяють спортивній результативності.

Важливе місце у підвищенні стресостійкості та адаптивності спортсменів належить психологічній підготовці. У першу чергу, вона спрямована на посилення вольових якостей, які дозволяють краще долати вплив стрес-факторів. До них, передусім, варто віднести впевненість, рішучість, самоконтроль. Позитивну роль може відігравати виключення надмірних зовнішніх стимулів, які в цілому провокують надмірні очікування, завищенні вимоги та негативну мотивацію. Зазвичай, це неефективно та може спровокувати виникнення стрес-факторів. Також небажані високі фізичні та психічні навантаження на заключних етапах тренувань та перед початком змагань. Вони можуть призвести до передчасного вигорання та дистресу на тлі перетренованості [5; 10]. Аналогічна картина спостерігається із зовнішніми впливами, психологічним тиском, недооцінюванням або завищеними очікуваннями, репрезентацією спортсмена як майбутнього переможця.

Натомість, психологічній підготовці сприяє формування адекватної самооцінки, що дозволяє уникнути перфекціонізму або перетренованості. Розвиток емоційної стійкості дозволяє підвищити рівень стресостійкості та дозволить натренувати здатність до прийняття рішень в складних умовах. Робота зі зниження емоційної збудливості дозволить підготуватись до тривожності, зменшити її рівень, уникати надмірної імпульсивності під час стресової ситуації [3; 7, с. 117–118].

Крім того, не варто нехтувати забезпеченням емоційної підтримки, яка є дуже важливою для спортсменів перед початком змагань та дає синергетичний ефект на загальний рівень психологічної підготовки.

Сучасна наука з питань психологічної підготовки спортсменів звертає увагу на комплексні методи й засоби оптимізації психофізіологічного стану. Основним напрямком для підготовки спортсмена до діяльності в умовах перманентного впливу стрес-чинників є його психофізіологічна адаптація, що дозволить в потрібний момент мобілізувати сильні сторони нервової системи. Одним із таких засобів може виступати оптимізація стану перед змаганнями. Він може включати два методи: варіювання рівнем і змістом цілей та підвищення впевненості у своїх силах. Перший метод передбачає постановку реальних та досяжних завдань технічного характеру, зосередження

мотивації на процесі замість результатів. Підвищення впевненості можна досягнути шляхом акцентування спортсмена на його сильних сторонах, підкреслення тренером впевненості в успіху, плануванням оптимальних стратегій тренувань з урахуванням якісних переваг.

Важливе місце у запобіганні ефекту перетренованості залежить від адекватної профілактики та задовільних засобів психологічного відновлення. Їх можна поділити на дві групи – психорегулюючі та психогігієнічні. До першої належать засоби психорегулюючої релаксації: аутогенне тренування, психорегулююче тренування, м'язова релаксація тощо. До другої – психологічний мікроклімат та взаємовідносини в групі, тренувальному середовищі, сім'ї, позитивна емоційність занять тощо [7].

В цілому, оптимальна стратегія використання методів управління стресом під час психологічної підготовки вимагає комбінації різних методів в залежності від індивідуальних особливостей нервової системи спортсмена, видів спортивної діяльності та її мети, впливу зовнішніх факторів. Сучасні дослідження акцентують увагу на індивідуальному впливі стрес-факторів. Відповідно, шляхи адаптації спортсменів до них також матимуть індивідуальний та комплексний характер.

Висновки. Таким чином, стрес займає серйозне місце у психологічній підготовці спортсмена. Сучасний спорт високих досягнень провокує цілу низку стрес-факторів, які є серйозним викликом для потенціалу та досягнень кожного спортсмена. Водночас, найбільше страждають від стрес-чинників спортсмени-юніори, що поєднують спортивні заняття з академічним навчанням, мають менший досвід подолання стресових станів. Також рівень їх психологічної підготовки відстає від рівня професіоналів. Найбільшу небезпеку становлять хронічні стрес-фактори на тлі недостатнього відновлення, перетренованості, що можуть спровокувати дистрес та навіть ризиковані травматичні стани для психіки. Найбільш зваженою стратегією нейтралізації руйнівного впливу стрес-чинників є комбінація різних методів психологічної підготовки з врахуванням індивідуальних особливостей спортсмена при комплексному підході до різних аспектів. Позитивний вплив має використання методів психофізіологічної адаптації разом з достатнім рівнем психологічного відновлення.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні психологічної підготовки спортсменів-юніорів в аспекті роботи зі стрес-чинниками та розробки практичних рекомендацій.

Література:

1. Чумаченко О. Ю., Редька О. Г. Спорт та стрес : Монографія. Миколаїв : МНУ; 2019. 210 с.
2. Височина Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання та спорту, спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2018. 46 с.
3. Підлужняк О. І. Психологічна підготовка в спорті. Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 27-28 квітня 2020 р. 2020. 49(1). С. 613–615. URL : <http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/29561>.
4. Гета А. В. Важливість психологічної підготовки у спорті. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*. 2022. № 1 (2). С. 13–18.
5. Gerber M., Best S., Meerstetter F., Walter M., Ludyga S., Brand S. et al. Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018. Vol 21. Issue 12. P. 1200–1205.
6. Gomez J., Bradley J., Conway P. The challenges of a high-performance student athlete. *Irish Educational Studies*. 2018. Vol. 18. Issue 1. P. 1–21.
7. Sallen J., Hemming K., Richartz A. Facilitating dual careers by improving resistance to chronic stress: effects of an intervention programme for elite student athletes. *European Journal of Sport Science*. 2018. Vol. 18. Issue 1. P. 112–122.
8. Madigan D., Hill A. Anstiss P., Mallinson H., Sarah H., Kumar S. Perfectionism and Training Distress in Junior Athletes: The Mediating Role of Coping Tendencies. *European Journal of Sport Science*. 2018. Vol. 19. Issue 2. P. 2–25.
9. Gustafsson H., Madigan D., Lundkvist E. Burnout in Athletes. In: R. Fuchs, M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport, Springer Reference Psychologie*. 2018. p. 1–21.
10. Lynch H. James. Posttraumatic Stress Disorder in Elite Athletes. *Mental Health*. 2021. Vol. 20. Issue 12. P. 645–650.

References:

1. Chumachenko O. Yu., Redka O. H. (2019). Sport ta stres [Sport and stress:] : a Monograph. Mykolaiv : MNU. 210 p. [in Ukrainian].
2. Vysochina N. L. (2018). Psykholohichne zabezpechennia u systemi pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti [Psychological support in the system of training athletes in Olympic sports]: autoref. thesis ... doctor of sciences in physical education and sports, speciality 24.00.01 "Olympic and professional sports"; National University of Physical education and sports of Ukraine. Kyiv. 46 p. [in Ukrainian]
3. Pidluzhniak O. I. (2020). Psykholohichna pidhotovka v sporti. [Psychological training in sports] : *Materialy XLIX naukovo-tekhnichnoi konferentsii pidrozdiliv VNTU, Vinnytsia, 27-28 kvitnia 2020 r. – Materials of the XLIX scientific and technical conference of VNTU divisions, Vinnytsia, April 27-28, 2020*. 49(1). P. 613 – 615. URL : <http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/29561> [in Ukrainian].
4. Heta A. V. (2022). Vazhlyvist psykholohichnoi pidhotovky u sporti. [Importance of psychological training in sports]. *Fizychna kultura i sport. Vyklyky suchasnosti – Physical culture and sports. Challenges of modernity*. 2022. No. 1(2). P. 13–18. [in Ukrainian]
5. Gerber M., Best S., Meerstetter F., Walter M., Ludyga S., Brand S. et al. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Vol 21. Issue 12. P. 1200–1205.
6. Gomez J., Bradley J., Conway P. (2018). The challenges of a high-performance student athlete. *Irish Educational Studies*. Vol. 18. Issue 1. P. 1–21.
7. Sallen J., Hemming K., Richartz A. (2018). Facilitating dual careers by improving resistance to chronic stress: effects of an intervention programme for elite student athletes. *European Journal of Sport Science*. Vol. 18. Issue 1. P. 112–122.
8. Madigan D., Hill A. Anstiss P., Mallinson H., Sarah H., Kumar S. (2018). Perfectionism and Training Distress in Junior Athletes: The Mediating Role of Coping Tendencies. *European Journal of Sport Science*. Vol. 19. Issue 2. P. 2–25.
9. Gustafsson H., Madigan D., Lundkvist E. (2018). Burnout in Athletes. In: R. Fuchs, M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport, Springer Reference Psychologie*. p. 1–21.
10. Lynch H. James. (2021). Posttraumatic Stress Disorder in Elite Athletes. *Mental Health*. Vol. 20. Issue 12. P. 645–650.