

УДК 005.8:796.4
С13

Савіна О. Ю.

кандидат технічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту,
Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв),
oksanasavina14@gmail.com

Шепіль М. О.

студент спеціальності Фізична культура і спорт,
Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету
кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв),
maksym.shepil@gmail.com

Колоскова І. В.

викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету
кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв),
koloskova.irina18@gmail.com

Косенчук В. О.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету
кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв),
vladimirkosenchuk@gmail.com

Бірюк В. В.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету
кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв),
vladafstnes@gmail.com

Фаріонов В. М.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету
кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв),
faraonsails@gmail.com

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТЕЙКХОЛДЕРІВ ЗАКЛАДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Проведений аналіз теоретичних основ стресостійкості в спорті. Означено поняття стресостійкості спортсменів. Визначені стрес-фактори спортивних проєктів. Досліджено механізми формування стресостійкості спортсменів закладів фізичної культури та спорту. Обґрунтовано шляхи зменшення стресостійкості.

Ключові слова: стрес, фактори стресу, стресостійкість, управління стресостійкістю, заклади фізичної культури та спорту.

Вступ. Спортивна діяльність відноситься до екстремальних видів діяльності, що пред'являє до психіки спортсмена найвищі вимоги. У сучасному спорті можна виділити величезний і різноманітний спектр емоцій, різних стресогенних ситуацій і негативних впливів, з якими повинен впоратися спортсмен для досягнення високих результатів.

Виходячи з теореми Томаса, конфлікт стає реальністю, коли він сприймається як конфлікт хоча б однією стороною. Відповідно до цього можна стверджувати, що при вмілому управлінні стресостійкістю ключових зацікавлених сторін (стейкхолдерів) спортивних проєктів та всього закладів

фізичної культури і спорту (ЗФКіС) можна досягти зменшення рівня конфліктності.

Актуальність вивчення стресостійкості спортсменів полягає в тому, що спортивна діяльність характеризується впливом значного числа стресогенних факторів, обумовлених лямкою соціальних стереотипів, соціальним замовленням на високі спортивні досягнення в умовах зростаючої конкуренції та виникаючих конфліктних ситуацій.

Мета дослідження. Означити поняття стресостійкості спортсменів, визначити стрес-фактори, дослідити механізми формування стресостійкості спортсменів ЗФКіС, обґрунтувати шляхи зменшення стресостійкості.

Методи дослідження. Порівняльно-історичний при дослідженні вітчизняного і зарубіжного досвіду управління стресостійкістю стейкхолдерів; аналізу і синтезу та абстрактно-логічний.

Виклад основного матеріалу. Фахівці [1] 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 у 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 внутрішньої діяльності [2].

Спочатку поняття «стрес» ввів Г. Сельє в фізіології для позначення неспецифічної реакції організму («загального адаптаційного синдрому») у відповідь на будь-який несприятливий вплив [3-4].

Пізніше воно стало використовуватися для опису станів індивіда в екстремальних умовах на фізіологічному, біохімічному, психологічному, поведінковому рівнях.

Г. Сельє виділяв три стадії прояви стресу: тривога, опір і виснаження. Початок стресу розглядається ним як сигнал до мобілізації. Це шокова стадія. Її основні симптоми – зниження м'язового тону і температури. Друга стадія характеризується мобілізацією захисних сил організму і їх опором шкідливому впливу. На цій стадії слід очікувати загального або виборчого зростання самих різних показників. Якщо дія стресора триває, то настає третя стадія – посилюється виснаження і занепад сил, організм втрачає здатність адаптуватися до умов існування [3].

За N. H. Rizvi стресу відносяться до [5]:

- стану неспокою в організмі, яке він прагне усунути або зменшити. В такому сенсі поняття стресу небагато чим відрізняється від неприємних станів, таких як тривожність або аверсивних мотивацій, слабкого болю і дисонансу.
- психологічних та поведінкових реакцій, що відображають стан внутрішнього занепокоєння чи його подавлення. Такі захисні від стресу реакції або індикатори спостерігалися в різних функціональних проявах, включаючи емоційні, когнітивні і поведінкові.
- події або умови у фізичному або соціальному оточенні, яке веде до запровадження заходів з уникнення агресії, прийняття рішення про усунення і ослаблення загрозливих умов. Таке поняття як «стресори» подібно поняттю небезпека, загроза, тиск, конфлікт, фрустрація і екстремальна ситуація.

Характер стресової реакції причинно пов'язаний з психологічною структурою особистості, яка взаємодіє з зовнішньою ситуацією за допомогою процесів оцінки і самозахисту. Р. Лазарус зазначає, що «тільки пов'язуючи характер стресової реакції з психічними процесами, що діють в людях з різними психічними структурами, ми можемо сподіватися пояснити походження явища і отримати можливість їх передбачати» [6].

Психологічний стрес як особливий психічний стан є своєрідною формою відображення суб'єктів складної, екстремальної ситуації, в якій він знаходиться. Специфіка психічного відображення обумовлюється процесами діяльності, особливостями яких (їх суб'єктивна значимість, інтенсивність, тривалість протікання та ін.) в значній мірі визначається обраними або прийнятими її цілями, досягнення яких збуджується змістом мотивів діяльності. В процесі діяльності мотиви «наповнюються» емоційно, сполучаються з інтенсивними емоційними переживаннями, які грають особливу роль у виникненні і протіканні станів психічної напруженості.

Психічна напруженість часто ототожнюється з емоційним компонентом діяльності. Звідси використання таких понять, як «емоційна напруженість», «афективна напруга», «нервово-психічне напруження», «емоційне збудження», «емоційний стрес» та ін. Загальним для всіх цих понять є те, що вони позначають стан емоційної сфери людини, в якій яскраво проявляється суб'єктивна забарвленість його переживань і діяльності [7].

Спортивна діяльність в ЗФКіС відрізняється низкою специфічних особливостей [7]:

1. Проявом м'язової активності в різних формах при виконанні спеціальних фізичних вправ.
2. Спеціальні систематичні тренування, в процесі яких застосовуються і вдосконалюються певні рухові навички та розвиваються необхідні для занять цим видом спорту фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, спритність рухів) і вольові риси характеру (сміливість, рішучість, ініціативність, воля до перемоги й ін.).
3. Досягненням найвищих результатів у певному виді фізичних вправ.
4. Спортивною боротьбою, яка набуває особливої гостроти під час спортивних змагань, які є, як і систематичне тренування, обов'язковою складовою частиною спортивної діяльності.
5. Психологічними навантаженнями в стресових ситуаціях (передстартова лихоманка, змагальні страхи, переживання поразки).

На розвиток психологічних особливостей особистості спортсмена спорт має особливий вплив. У змагальній поведінці спортсмена чітко проявляються специфічні риси особистості. Вони формуються і розвиваються в ході його тренувальної та змагальної діяльності.

Можна виділити чотири основні якості цього типу [8]:

- змагальна емоційна стійкість;
- спортивна саморегуляція;
- змагальна мотивація;
- стабільність – стійкість.

Тривалий час багато дослідників стресу головним або єдиним стресором в спорті вважали фізіологічні навантаження, але, як виявилось насправді, психічні чинники в спорті – сильніші стресори. Тому, ступінь стресу слід оцінювати на основі комплексного вивчення психічних і фізіологічних компонентів.

В даний час спортсменам доводиться протистояти цілому ряду чинників, які можна розділити на дві основні групи [8]: передзмагальні та змагальні, а сприйняття стрес-факторів спортсменом дуже індивідуально і вибірково.

До передзмагальних стрес-факторів можна віднести [8]: попередні погані тренувальні та змагальні результати; конфлікти з тренером, товаришами по команді або в сім'ї; положення фаворита перед змаганнями; поганий сон за день або за кілька днів до старту; погане оснащення змагань; попередні невдачі; завищені вимоги; тривалий переїзд до місця змагань; постійні думки про необхідність виконання поставленого завдання; незнайомий противник; попередні поразки від даного противника.

До змагальних стрес-факторів відносяться: невдачі на старті; необ'єктивне суддівство; відстрочка старту; закиди під час змагання; підвищене хвилювання; значна перевага суперника; несподівано високі результати суперника; зорові, акустичні і тактильні перешкоди; реакція глядачів; погане фізичне самопочуття; больовий фінішний синдром, страх смерті [8].

Серед факторів, що визначають вплив психічного стресу на спортсменів, виділяють різні індивідуально-психологічні та особистісні особливості і перш за все так звану емоційну стійкість (стійкість до стресів).

Розуміючи стресостійкість як здатність спортсмена до збереження високої психічної і фізичної працездатності при дії сильних емоційних факторів (стресорів), більшість вчених природу стійкості до стресу пов'язують з індивідуальними відмінностями в властивості нервової системи і темпераменту. Однак, як показують дослідження, залежність діяльності в умовах психічної напруги від особливостей нейропсиходинаміки не можна розглядати однозначно.

Як показує практика роботи, пов'язана з психологічним забезпеченням спортивної діяльності [8], молоді спортсмени відрізняються збалансованими нервовими процесами збудження і гальмування. Однак їх психоемоційне навантаження веде до відхилення від середніх величин показників серцевого ритму, збільшує високочастотні і низькочастотні показники частоти серцевих

скорочень. Цей факт фіксує вплив центрального контуру регуляції на синусно-передсердний вузол в стресових ситуаціях. Таким чином, психоемоційне напруження активує парасимпатичні зв'язки вегетативної регуляції, що проявляється в фізіологічній реакції на стрес. Центральний контур регуляції серцевого ритму є складною системою нейрогуморальної регуляції, що включає численні структури центральної нервової системи від підкіркових центрів довгастого мозку до гіпоталамо-гіпофізарної вегетативної регуляції. Крім зміни показників серцевого ритму можна спостерігати різні функціональні збої в організмі, аж до зниження імунітету, виникнення і розвитку інфекційно-вірусних захворювань при зниженні стресостійкості. Тому, в спортивній діяльності дуже важлива наявність у спортсменів емоційної стійкості.

Емоційна стійкість є одним з факторів надійності в змагальній діяльності. Емоційну стійкість особливо рекомендується відпрацьовувати у спортсменів з ознаками нейротизма, які зазвичай менш успішно виступають на змаганнях.

З метою підвищення емоційної стійкості спортсмен повинен постійно контролювати свої емоції, як негативні, так і позитивні, тримати їх в «рамках», працювати над культурою їх прояви. Слід пам'ятати, що спортсмен зможе домогтися успіху в стресових ситуаціях тільки в тому випадку, якщо зуміє ефективно управляти своїм емоційним станом.

Як видно з даних літературних джерел [2-8], структура стресостійкості спортсменів представлена як системна властивість, що проявляється в результаті напруженої спортивної діяльності спортсменів, в процесі подолання стрес-факторів в умовах змагань.

Основу структури стресостійкості складають блоки [8]:

- психодинамічні властивості (активність, ригідність, емоційна збудливість, темп реакцій);
- вольові якості (витримка, цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність, самостійність, відповідальність, енергійність);
- особливості саморегуляції поведінки (планування, моделювання, оцінка результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції поведінки);
- мотивація (мотивація прагнення до успіху).

Однак слід зауважити, що стрес не завжди пов'язаний з негативними переживаннями і має негативне забарвлення. Хоча довгий час вважалося, що стрес завжди негативний, що його викликають тільки негативні фактори. Дослідження останнього десятиліття засвідчили, що механізм стресу може прийти в дію не тільки під впливом шкідливих факторів. Тому, в сучасному формулюванні стрес визначається як неспецифічна реакція організму на будь-який вплив, який чиниться на нього.

Відповідно до теорії стресостійкості (В. С. Ротенберг, В. В. Аршавський), люди поділяються на чотири основні групи. До першої відносять осіб, які більше за інших схильні до негативного впливу зовнішніх факторів. Їх особливість в тому, що вони не можуть адаптуватися до навколишніх реалій і не схильні міняти свою поведінку. До другої – люди, які внутрішньо готові до змін. Однак до змін не радикальних, а спокійних. Ця категорія може сприймати лише трансформацію поступову, крок за кроком. Кардинальні зміни здатні привести їх у замішання, привести до розвитку депресії, нервових зривів. До третього типу відносяться досить принципові в своїх переконаннях і помірно-лояльні до зовнішніх змін люди. Вони як раз можуть погодитися на стрімкі зміни, ніж чекати поступової трансформації. Однак представники цієї групи мають особливість: якщо стреси в їх житті приймають постійний характер, то сили можуть підкосити. Як наслідок починають губитися дух, самовладання, часто виникають негативні емоції і пов'язані з ними зриви. До четвертої категорії відносяться люди, яких без перебільшення можна назвати стресостійкими. Вони стійко витримують негативні впливи навколишнього середовища. Психіка таких осіб захищена від впливу руйнуючих її ситуацій.

У спорті поняття стресостійкості розглядається через призму емоційної стійкості, під якою більшість дослідників розуміють властивість або якість особистості, що сприяє високій продуктивної напруженої діяльності.

Так, О. П. Карпова, в статті «Екстремальні види спорту як модель адаптації в умовах психоемоційного стресу» [9], розуміє стресостійкість як результат розвитку адаптації, внаслідок якої організм набуває нової якості, а саме адаптацію у вигляді резистентності, стійкості до стресорного впливу, тренуваність.

Вчені В. Л. Маришук і К. К. Платонов виділяють три наступних напрямки в дослідженні стресостійкості спортсменів: традиційно-аналітичний, системно-регулятивний і системно-структурний.

Б. Варданян в джерелі [10] говорить, що стресостійкість спортсменів зводиться до поняття емоційної стійкості і розглядається з функціональних позицій як якість, риса, властивість, що впливає на характер діяльності. М. Л. Аболін, Б. Х. Варданян, В. С. Суботін вважають, що стресостійкість в спорті включає в себе різні психологічні, фізіологічні та поведінкові компоненти. За К. К. Платоновим і В. Л. Маришук стресостійкість характеризується здатністю управляти своїми емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати екстремальну діяльність без напруженості.

Рівень стресу (оптимальний або надмірний), а форми його впливу на спортсмена (збудлива або гальмівна) проявляються зовні по-різному.

Ознаками зайвого порушення є: різке почастішання пульсу, прискорене і поверхневе дихання, підвищення тону м'язів, тремтіння, напружена

міміка, метушливість та ін. Ознаками недостатнього збудження вважаються: млявість, сонливість, позіхання, уповільнені рухи та ін. Станом оптимального рівня збудження відповідають помірні зрушення, що також проявляється зовні, але величина будь-якого показника для кожного спортсмена індивідуальна.

За особливостями поведінки спортсмена перед стартом, за зовнішніми проявами його психічного стану і зміни частоти серцевих скорочень можна судити про рівень його стресу в даній ситуації, і на підставі цього оцінювати стан як сприятливий чи несприятливий.

Спортсмени мають базові уявленнями про формування стресу і його негативний вплив на результати виступів у спортивних змаганнях. У той же час не завжди спортсмени здатні вчасно усвідомити відсутність у себе необхідних навичок подолання стресу і звернутися до спортивного психолога для поліпшення своєї психологічної підготовки. В результаті психологічної роботи нервова система спортсмена реагує на роздратування більш збалансовано, внутрішньо або зовні – не важливо. Внутрішнє роздратування – це думки, що заважають концентрації уваги. Зовнішні подразники – суперники, глядачі-вболівальники, які не комфортні погодні або інші умови, які також впливають і вносять дисбаланс в психіку спортсмена.

Відновлення психологічного балансу після змагань, зняття тілесних зажимів (масажем, лазнею, басейном, сном) – це те, що зазвичай застосовують спортсмени практично в будь-яких видах спорту. І, як правило, вважають необхідним і достатнім для відновлення сил. Поряд з фізичними складовими успіху сучасного спортсмена, таким же важливим є і психічний стан.

Таким чином, можна зробити висновок, що **стресостійкість спортсменів** є системна якість особистості, що набувається індивідом і проявляється в напруженій діяльності, емоційні механізми якої отримують свою визначеність в структурі системи саморегуляції. Стресостійкість багато в чому визначає індивідуальні особливості і стиль мислення особистості спортсмена в стресогенних умовах, а стійкість до стресу пов'язана з результуючої стороною діяльності – продуктивністю.

Загальна думка фахівців зводиться до того, що помірний стрес позитивно впливає на м'язово-рухові відчуття і прийняття рухів, підвищуючи чутливість рухового аналізатора, а стрес високого рівня притупляє її. Є дані про те, що у спортсменів юнацьких розрядів стрес в умовах змагань знижує м'язово-рухову чутливість, а у спортсменів високої кваліфікації або не змінює її істотно, або навіть підвищує.

Виявлено, що психічний стрес впливає на тривалість зосередження уваги в залежності від температури у всіх вибірках незалежно від статі, віку, рівня спортивної майстерності [8-12]. Так, виявлено, що у спортсменів тривожних, емоційно-збудливих,

імпульсивних під впливом стресу статистично значимо скорочується час зосередження уваги, що є однією з причин їх невдалого виступу на змаганнях. У спортсменів з протилежними властивостями темпераменту під впливом стресу тривалість зосередження уваги не зменшується. Їх виступи в змаганнях як правило – стабільні.

Вплив стресу на вольову активність вивчався Б. А. Вяткіним та М. М. Чериковим. Виявилось, що вплив стресу на вольову регуляцію неоднаковий і залежить від типу нервової системи. У сильних, врівноважених спортсменів істотної залежності проявів волі від ступеня стресу не виявилось. У сильних нерівноважених спортсменів залежність криволінійна – вольова активність зростає при середньому рівні стресу і падає при високому. У слабких залежність негативна прямолінійна – у міру зростання стресу кількість проявів волі зменшується. Були також зіставлені показники властивостей нервової системи і особливості прояву вольових якостей при різному рівні стресу в умовах тренувань і змагань. Проведені дослідження показали, що з 16 кореляцій в умовах тренування значима тільки одна, тобто не виявляється залежність вольової активності спортсменів в умовах звичайної діяльності від властивостей нервової системи. В умовах же змагань така залежність з'являється. Майже всі коефіцієнти кореляцій мають високий рівень значимості. Це говорить про те, що при стресі вольова активність тим вище, чим сильніша та врівноваженіша нервова система спортсмена.

Що стосується впливу стресу на рівень досягнень спортсменів у змаганнях, дослідження показують, що психічний стрес виникає у всіх спортсменів, які змагаються, і це не обумовлено типологічними властивостями нервової системи і темпераменту. Стрес в ході змагань може як позитивно, так і негативно впливати на рівень досягнень спортсменів в змаганнях. Одна і та ж ступінь стресу впливає на рівень досягнень по-різному, в залежності від сили нервової системи, тривожності, емоційної збудливості, так як цими властивостями обумовлений оптимальний і надмірний рівень стресу. При відносно високому рівні стресу слабка нервова система, високі тривожність і емоційна збудливість не дозволяють спортсмену домогтися кращих результатів, ніж показані на тренуваннях. Типологічні властивості нервової системи і темпераменту визначають вплив психічного стресу на рівень досягнень в залежності від активності мотивації: з підвищенням сили мотиву їх вплив на діяльність посилюється. Тому, однією з умов підвищення ефективності спортивної діяльності в умовах змагань є дозування мотивації у спортсменів за силою з урахуванням типологічних властивостей їх нервової системи і темпераменту.

Сьогоднішні реалії диктують додаткові навантаження на стейкхолдерів СП, що пов'язані з функціонуванням галузі в умовах пандемії COVID-19.

Вчені Інституту спорту спільно із зарубіжними колегами досліджували вплив рівня стресу на показники спортсменів та прийшли до висновку, що під час пандемії, викликаної вірусом COVID-19, спортсмени продемонстрували більш низький рівень стресу, крім того, були виявлені гендерні відмінності стратегій боротьби зі стресом [13].

Спільно з командою зарубіжних вчених з Іспанії, Польщі, Румунії, Словаччини, Литви, Ірану та Індонезії доктор педагогічних наук, професор Євген Черепов провів дослідження, яке показало, що успішність спортсменів, що знаходяться на одному рівні спортивної майстерності, залежить від індивідуальних відмінностей, пов'язаних з тим, як вони переносять стрес. В результаті дослідження був виявлений вищий рівень емоційної напруги, зовнішнього стресу і інтрапсихічного стресу у польських і румунських спортсменів в перед-пандемічний період. Рівень стресу був вище перед пандемією, ніж під час її піку, коли найнижчий рівень емоційної напруги і зовнішнього стресу відзначався у спортсменів в Румунії, а найвищий – в Литві та Іспанії. З іншого боку, найнижчий рівень інтрапсихічного стресу у спортсменів в Польщі, а найвищий – в Литві. Тому, вчені прийшли до висновку, що наслідки пандемії не пов'язані з посиленням суб'єктивно сприйманого психологічного стресу у спортсменів з країн, в різній мірі порушених пандемією. Використання неадаптивних стратегій виживання – заперечення, вживання психоактивних речовин, вихід негативних емоцій і так далі – дозволяв знизити суб'єктивно пережитий стрес (емоційне напруження, зовнішній стрес і інтрапсихічний стрес). Саме використання цих стратегій сприяло зниженню рівня стресу у спортсменів.

У змагальній поведінці спортсмена чітко проявляються якості особистості, пов'язані зі спортом. Як правило, вони формуються і розвиваються в ході тренувальної та змагальної діяльності спортсмена.

Можна виділити чотири основні якості особистості, пов'язані зі змагальним періодом [12]:

1. Змагальна емоційна стійкість є найбільш важливою зі спеціальних якостей особистості спортсмена. Саме тому емоційна стійкість часто трактується широко, як психічна стійкість в цілому. Основним параметром цієї властивості можна вважати адекватність емоційної оцінки ситуації та відповідність емоційних реакцій в умовах змагального виступу.
2. Спортивна саморегуляція проявляється в здатності спортсмена довільно регулювати зрушення в емоційній, руховій і внутрішньої функціональних сферах, в характері самоконтролю змагального поведінки.
3. Змагальна мотивація. У змагальній мотивації відбивається стан внутрішніх спонукальних сил, які сприяють повній віддачі спортсмена на змаганні. Специфіка спортивної діяльності пред'являє до мотиваційної сфери спортсмена особливі вимоги.

Успіх в змаганні може залежати від таких мотиваційних проявів, як загальна інтенсивність мотивів, співвідношення мотивацій досягнення успіху і уникнення невдач, стійкість основних потреб та інтересів.

4. Стабільність-стійкість характеризує стійкість функціонального стану і рухових компонентів в звичайних, не екстремальних ситуаціях, а також ступінь впливу на спортсмена різних перешкод як у внутрішній сфері, так і в зовнішніх умовах. Основною складовою цієї властивості є ступінь сформованості цієї системи дії, яку необхідно реалізувати в екстремальній ситуації.

Спортсмен зможе домогтися успіху в стресових ситуаціях тільки в тому випадку, якщо зуміє ефективно управляти своїм емоційним станом. Тому, завдання управління стресостійкістю базується на оцінці психо-емоціонального стану, яка розглядається як якість особистості, що складається із сукупності таких компонентів:

- а) психофізіологічного компонента (тип, властивості нервової системи);
- б) мотивації. Сила мотивів визначає в значній мірі емоційну стійкість. Змінюючи мотивацію, можна збільшити (або зменшити) емоційну стійкість;
- в) емоційного досвіду особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;
- г) вольового компонента, який виражається в свідомій саморегуляції;
- д) професійної підготовленості;
- е) інтелектуального компонента – оцінка вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій [12].

У спорті існує багато стресогенних факторів, які негативно позначаються на спортивних результатах. Основними джерелами емоційних реакцій є:

- незвичайність,
- несподіваність,
- інтенсивна або надлишкова мотивація,
- складність виконуваного завдання.

Так як спортивна діяльність є екстремальною, то вплив стрес-факторів на спортсменів не виключено. Тому, як відмічає автор [12], прямим обов'язком спортивних психологів є розробка і впровадження необхідних програм для формування конструктивної поведінки у спортсменів.

Для спортсменів різних видів спорту характерні як загальні риси особистості, так і існують специфічні вимоги до психологічних особливостей особистості спортсмена. Кваліфікованих спортсменів характеризує самодисципліна, висока вольова регуляція, ініціативність, прагнення до лідерства, активність у досягненні поставлених цілей, незважаючи на труднощі й перешкоди.

Індивідуальні властивості особистості спортсмена, які враховуються в структурі його діяльності, як внутрішні умови або засоби, прямо чи опосеред-

ковано впливають на характеристики стресу і його впливів на результати діяльності.

До особистісних факторів стресу можна віднести [12]:

- загальні властивості особистості,
- спеціальні властивості особистості,
- індивідуальний стиль змагальної діяльності.

Психологічні стресори спортсмена не завжди помітні на перший погляд. До них можна віднести [14]:

- змагання (сильний противник випереджає, безліч скандуючих глядачів, відповідальність та ін.);
- постійна зміна місця проживання;
- віддаленість від дому та близьких людей;
- результати щоденного аналізу крові на лактат;
- спілкування з обмеженим колом людей під час тривалих зборів.

Але, безумовно, найбільш інтенсивному впливу психологічних стресорів спортсмен піддається на змаганнях. Все це пов'язано з особистою історією кожного спортсмена, в якій формувалися його емоційно-особистісні особливості. Такі стресори діють більш індивідуально, можна навіть сказати унікально те, що може служити стресором для однієї людини, на іншого не зробить взагалі ніякого впливу [14].

Зменшення рівня стресів у спортсменів відбувається шляхом запровадження заходів [15]:

- запобігання і контролю над рівнем стресів;
- ухилення від стресів;
- подолання стресів.

Окрім цього, можна використати організаційні заходи, як:

- поліпшення комунікативних навичок;
- збагачення процесу праці;
- впровадження програм, спрямованих на зниження або виключення факторів напруження.

Подолання стресів передбачає спільні зусилля спортсменів і тренерів та може включати також [16]:

- соціальну підтримку;
- можливість релаксації;
- біологічний зворотний зв'язок;
- особисті оздоровчі програми.

Для зменшення рівня стресу можуть використовуватися різні методики ментальної релаксації [17]. Аналогічно практиці медитації, релаксація передбачає спокійні, спрямовані у внутрішній світ індивіда роздуми, що сприяють фізичному та емоційному відпочинку організму, що дозволяє тимчасово забути про проблеми зовнішнього оточення і сприяє зниженню рівня стресу. Застосування методів релаксації аналогічно перерві в роботі. Релаксація займає кілька хвилин і може бути особливо корисною безпосередньо перед напруженим змаганням або після нього.

Фахівці (спортивні психологи) можуть поради-ти конкретні, визначені для відповідного індивіду-ума) методи розслаблення, такі як [16]:

- регуляція дихання;
- м'язове розслаблення;
- позитивні уявні образи;
- регулювання харчування;
- вправи різного характеру.

Очевидно, що профілактика стресів вельми ефективна, і, більш того, методи їх подолання можуть сприяти адаптації спортсменів до чинників напруги, які знаходяться поза зоною їх безпосереднього впливу.

Висновки. Формування стресостійкості є запорукою психічного здоров'я людей і неодмінною умовою соціальної стабільності. Зростаючі навантаження, в тому числі психічні, на нервову систему і психіку спортсменів призводить до формування емоційної напруги, яка виступає одним з головних чинників розвитку різних захворювань та передумовами невдач у спорті.

Література

1. Костюкевич В. М., Воронова, О. А., Шинкарук В. І., Борисова О. В. Основи науково – дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Навчальний посібник. Вінниця: ООО «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.
2. Сопов В. Ф., Шинкарук О. А., Чередниченко О. А. Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ: метод, пособие. Киев, 2008. 46 с.
3. Губенко І. Я., Карнацька О. С., Шевченко О. Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник. Київ: Медицина, 2013. 296 с.
4. Максименко С. Д., Коваль І. А., Максименко К. С., Папуча М. В. Медична психологія. Вінниця: Нова Книга, 2008. 520 с.
5. Rizvi N. H. A critique of the models to study stress. *J. of Social Science and Humn.* 1985. Vol. 1–2. P. 103–123.
6. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка та подолання. *Журнал особистості.* 2011. № 2. С. 19–63.
7. Кириленко Т. С. Психологія: Емоційна сфера особистості. Київ: Либідь, 2007. 256 с.
8. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.
9. Карпова О. П. Экстремальные виды спорта как модель адаптации в условиях психоэмоционального стресса. *Новости украинской психиатрии.* 2001. С. 161–170.
10. Варданян Б. Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости. Москва: Наука, 2008. 380 с.
11. Малинаускас Р. К., Брусокас А. Р. Особенности психической надежности баскетболистов различной квалификации. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр.* Харків: ХДАДМ (ХХПІ). 2010. № 1. С. 80–82.
12. Шинкарук О. А., Лисенко О., Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації:* зб. наук. пр. 2017. Т 3, № 22. С. 469–476. URL: <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/646> (дата звернення 10.11.2021).
13. Physical Therapy, Sports Therapy and Rehabilitation (Q2). URL: <https://re gnum.ru/news/sport/3090986.html> (Last accessed: 01.09.2021)
14. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. URL: https://www.researchgate.net/publication/323366029_Stres_ta_jogo_vpliv_na_zmagalnu_ta_trenuvalnu_dialnist_sportsmeniv (дата звернення 10.10.2021)
15. Психологічна профілактика стресових перевантажень. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/86628372.pdf> (дата звернення 10.10.2021).
16. Психологія спорту. URL: https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/p08_51.pdf (дата звернення 10.10.2021).
17. Способи розслаблення. URL: <https://monster-evo.ru/uk/kursovaaya/sposoby-rasslableniya-kak-nauchitsya-rasslablyatsya-tehniki/> (дата звернення 10.10.2021).

Savina O. Yu., PhD (Eng.), Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Educational and Scientific Humanities Institute of the Admiral Makarov National University of Shipbuilding, (Ukraine, Mykolaiv), oksanasavina14@gmail.com

Shepil M. O., student specialty Physical Culture and Sports, Educational and Scientific Humanities Institute of the Admiral Makarov National University of Shipbuilding, (Ukraine, Mykolaiv), maksym.shepil@gmail.com

Koloskova I. V., Lecturer of the Department of Physical Education and Sports, Educational and Scientific Humanities Institute of the Admiral Makarov National University of Shipbuilding, (Ukraine, Mykolaiv), koloskova.irina18@gmail.com

Kosenchuk V. O., Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
Educational and Scientific Humanities Institute of the Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
(Ukraine, Mykolaiv),
Vladimirkosenchuk@gmail.com

Biryuk V. V., Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
Educational and Scientific Humanities Institute of the Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
(Ukraine, Mykolaiv),
vladafstnes@gmail.com

Farionov V. M., Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
Educational and Scientific Humanities Institute of the Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
(Ukraine, Mykolaiv),
faraonsails@gmail.com

RESEARCH OF STRESS RESISTANCE OF STAKEHOLDERS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS INSTITUTIONS

The analysis of theoretical bases of stress resistance in sports is carried out. The concept of stress resistance of athletes is defined. Stress factors of sports projects are determined. The mechanisms of formation of stress resistance of athletes of physical culture and sports institutions are investigated. Ways to reduce stress resistance are substantiated.

Key words: stress, stress factors, stress resistance, stress management, physical culture and sports institutions.