

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕС-ФАКТОРІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ МЕТАННЯХ

Кукса В.С., Поляков І.О.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, vladkuksa20021@gmail.com,

Ihor.Poliakov@khpі.edu.ua

Анотація. Проаналізовано зовнішні та внутрішні стрес-фактори, які впливають на психоемоційний стан спортсменів перед змаганнями. Результати дослідження показали, що з підвищенням рівня майстерності, зростає і стресостійкість спортсменів. Також запропоновано ефективні способи подолання стресу в умовах змагальної діяльності.

Ключові слова: легка атлетика, рівень майстерності, стресостійкість, стрес-фактори, психологічна підготовка.

Вступ. Стрес – неоднозначне явище, яке виникає в спортивній діяльності під дією різних факторів. Розуміння походження цих факторів та способів їх нівелювання у легкоатлетів дозволить, по-перше, підвищити психологічну стійкість спортсменів, а, по-друге, покращити результативність.

Мета дослідження – дослідити як рівень майстерності впливає на здатність спортсмена до опору стрес-факторам.

Результати дослідження та їх обговорення. У легкій атлетиці спортсмени стикаються з різноманітними психологічними викликами, які можуть впливати на їх мотивацію, психічне здоров'я та результати. Аналіз цих чинників широко представлений у науковій літературі (Клименко В.В. [1], Іваній І. В., Сергієнко В. М. [2] та ін.).

Серед найзначніших стрес-факторів в легкій атлетиці можна

визначити наступні: висока конкуренція та емоційний тиск під час змагань, високі очікування від себе та від своїх тренерів, травми та реабілітація, стримування та самоконтроль.

В нашому дослідженні стрес-факторів на передстартовому етапі змагальної діяльності в легкій атлетичі, прийняли участь 9 респондентів, які мають різний рівень майстерності. Вони були розподілені на 3 групи: група 1 – III-I юнацькі розряди; група 2 – III-I розряди; група 3 – КМС, МС, МСМК; Респондентам було надано опитувальник Р. Фрестера «Стрес-симптом-тест», результати за яким представлено в таблиці 1.1.

Таблиця 1 – Стрес-фактори, які обумовлюються зовнішніми умовами

№	Стрес-фактор	Середній бал (M±m)0,		
		1 група	2 група	3 група
1	Конфлікт з тренером, товаришами по команді або в сім'ї	4,6	2,3	3
2	Необ'єктивне суддівство	6,7	4,3	6,3
3	Відстрочка старту, початку змагань	4,3	4,6	6,7
4	Положення фаворита перед змаганнями	4,3	3,3	1,3
5	Закиди тренера, товаришів під час виступу	6	1,3	2,7
6	Закиди тренера, товаришів під час виступу	4,7	5,3	3,3
7	Значна перевага суперника	6	5	1,7
8	Несподівано високі результати суперника	6,3	4,3	2,7
9	Незнайомий суперник, відсутність відомостей про нього	2,7	3,7	1,7
10	Завищені вимоги тренера	5	3	3
11	Тривалий переїзд до місця змагання	4	5,3	7
12	Зорові, акустичні та тактильні подразники	7,7	2,7	1,3
13	Попередні поразки від майбутнього супротивника	6,7	4,3	7,3
14	Негативні реакції глядачів	6	4,3	6,7
15	Невдача на старті	5	4,3	2
16	Попередні погані тренування та низькі змагальні результати	5,7	4,7	6
Усього:		85,7	62,7	62,7

Проаналізувавши таблицю 1 видно, що сума середніх значень зовнішніх стрес-факторів зменшується в залежності від майстерності спортсмена: у першій групі стресостійкість до стрес-факторів найнижча

(85,7), на відміну від другої та третьої групи, у яких показник стресостійкості однаковий (62,7). У першій найбільшим стрес-фактором є «зорові, акустичні та тактильні подразники», у другій «закиди тренера, товаришів під час виступу» та «тривалий переїзд до місця змагання», у третьої «попередні поразки від майбутнього супротивника».

Із таблиці 2 видно, що сума середніх значень внутрішніх стрес-факторів найбільша у першій групі - 24,3 та зменшується в залежності від рівня майстерності спортсмена, у другій групі - 23,5, третьої – 10,9.

Таблиця 2 – Стрес-фактори, які обумовлюються внутрішніми умовами

№	Стрес-фактор	Середній бал ($M \pm m$)0,		
		1 група	2 група	3 група
1	Погане самопочуття щодо фізичного стану	5	3,6	1,6
2	Надзвичайна напруженість на старті	5	6	2
3	Підвищене хвилювання, поганий сон за день чи кілька днів до змагання	5	4	5
4	Попередня невдача на змаганні	4	5,6	1,3
5	Постійна думка про необхідність успішно виконати поставлені завдання	5,3	4,3	2,6
Усього:		24,3	23,5	10,9

Це свідчить про збільшення рівня стресостійкості, які обумовлюються внутрішніми умовами, відповідно до підвищення рівня майстерності у спортсменів. Враховуючи всі наявні дані, виникає обґрунтоване запитання щодо того, як керувати факторами стресу. Варто зазначити, що існує багато ефективних та безпечних способів, які можуть допомогти управляти стресом і їх можна представити в наступних рекомендаціях: визнання наявності проблеми через проговорювання. Тому важливо висловлювати свої почуття словами, поділитися ними з близькими людьми або звернутися за допомогою до фахівця; позитивне мислення може допомогти знизити емоційне напруження, знайти ефективні рішення та діяти відповідно до ситуації; постійний змагальний досвід: на тренування у металників є окремі дні для прикидок, саме ці дні

можна представляти, як змагальні.

Висновки. Загалом, легка атлетика – це вид спорту, який вимагає від спортсменів високого рівня мотивації, самодисципліни, психологічної стійкості та контролю над емоціями. Незважаючи на це, правильне управління психологічними аспектами може допомогти спортсменам досягти великих успіхів у легкій атлетиці. Аналіз психодіагностичних даних показав, що найменш стресостійкими до зовнішніх та внутрішніх факторів є саме перша група (III-I юнацький розряд), варто зазначити, що цього і потрібно було очікувати, адже змагальний досвід і рівень спортивного майстерства у них значно менший ніж у другої групи (III-I розряд) та третьої груп (КМС, МС, МСМК).

Список джерел інформації:

1 Клименко, В. В. (2007). *Психологія спорту: методичний посібник*. Київ: Персонал.

2 Костюкевич, В. М., Козіна, Ж. Л. & Ахметов, Р. Ф. (2014). *Методичний посібник*. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка.

3 Іваній, І. В., & Сергієнко, В. М. (2016). *Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник*. Суми: ФОП Цьома С.П.