

ІСТОРІЯ, ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ, ПРАВО, СОЦІОЛОГІЯ І ФІЛОСОФІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності

¹Лілія Арнаутова, ¹Тетяна Петровська, ¹Ольга Ганага,
²Світлана Федорчук

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ,
Україна

²НДІ, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ,
Україна

Анотація. Спортивна діяльність – це галузь життєдіяльності, яка висуває підвищені вимоги до фізіологічних та психологічних якостей спортсменів. Високі психічні та фізичні навантаження, робота на межі своїх можливостей створюють у різних періодах спортивної діяльності стресові ситуації, в яких спортсменові необхідно регулювати свій психічний стан. Якщо фізичні навантаження великі, а спортсмен погано управляє своїм станом, виникає надмірне психічне напруження, що знижує ефективність спортивної діяльності. **Мета.** Дослідити ситуації, які викликають стрес та надмірне психічне напруження в різних періодах спортивної діяльності. **Методи.** Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, науково-педагогічні спостереження за тренувальним процесом, опитувальник «Опис стресової ситуації на різних етапах спортивної діяльності», методи математичної статистики. **Результати.** Досліджено різні типи стресових ситуацій в різних періодах спортивної діяльності кваліфікованих гандболісток: у процесі навчання; у ході тренувань; під час відновлення; у процесі підготовки до змагань; у ході змагань; після змагань. Встановлено вплив стресових ситуацій на психічний стан спортсменок в кожному періоді спортивної діяльності. Різні ситуації в кожному періоді спортивної діяльності можуть вплинути на психічний стан спортсменок і проявитися емоційно в позитивному або в негативному розумінні. У всіх періодах спортивної діяльності спортсменки сприймають ситуації як стресові, що переважно відносять до соціально-емоційного стресу, котрий полягає у взаєминах з тренером та іншими спортсменами, рефлексії власних помилок, переживаннях унаслідок зауважень, критики тренера та спортсменок по команді, надмірного тиску та надмірної мотивації. Позитивні психічні стани спортсменок у кожному періоді спортивної діяльності проявляються як професійно важливі стани, необхідні для ефективного виконання завдань кожного спортивного періоду. До негативних психічних станів відносять: тривожність, роздратування, страх, психічне пересичення, невпевненість, гнів. Найбільше негативних психічних станів спричинено ситуаціями у змагальному та післязмагальному періодах.

Ключові слова: жіночий гандбол, ситуація, стрес, психічний стан, професійно важливі стани, актуальні відрізки спортивної діяльності.

Вступ. У сучасних умовах, зважаючи на оточуючі ситуації, життя людини, досягнення нею успіхів у діяльності на виробництві, у спільній праці, у побуті, у спілкуванні, у спорті значною мірою залежить від уміння регулювати свою поведінку, стримувати свої почуття, контролювати настрій. Це цілком і повністю стосується такого складного виду діяльності, як спорт. Робота на межі своїх можливостей постійно створює ситуації, у яких спортсменові необхідно регулювати свій психічний стан [21, 22, 25]. Якщо фізичні навантаження великі, а спортсмен погано управляє своїм станом, виникає надмірне психічне напруження, що знижує ефективність діяльності, призводить до її дезорганізації, а в результаті – до програшу, що може спричинити втрату впевненості в собі, психічний стрес, депресію та психосоматичні порушення [8, 9].

Аналіз наукової літератури у галузі психології і психофізіології спорту свідчить про досить велику кількість досліджень, спрямованих на вивчення проблем стресу в спорті, який традиційно розглядають у різних аспектах: з точки зору комплексного психологічного контролю [5], емоційних передстартових станів спортсменів [12], індивідуально-типологічних властивостей нервової системи спортсмена [17], особистісних детермінант стресостійкості [3, 23, 25], стратегій подолання стресу [15, 16], психологічного супроводу спортсменів [19], особливостей впливу стресу на змагальну та тренувальну діяльність спортсмена [5], визначення головних стресо-

Arnautova L., Petrovska T., Hanaha O.,
Fedorchuk S. Stressful situations and mental
states of elite handball players in different
periods of sporting activity. *Theory and
Methods of Physical education and sports.*
2022; 1: 73–80
DOI: 10.32652/tmfv.2022.1.73–80

Арнаутова Л., Петровська Т., Ганага О.,
Федорчук С. Стресові ситуації та психічні
стани кваліфікованих гандболісток у
різних періодах спортивної діяльності.
*Теорія і методика фізичного виховання і
спорту.* 2022; 1: 73–80
DOI: 10.32652/tmfv.2022.1.73–80

Liliya Arnautova, Tetiana Petrovska, Olha Hanaha, Svitlana Fedorchuk

STRESSFUL SITUATIONS AND MENTAL STATES OF ELITE HANDBALL PLAYERS IN DIFFERENT PERIODS OF SPORTING ACTIVITY

Abstract. Sporting activity is an area of human life that places high demands on the physiological and mental qualities of athletes. High mental and physical loads and work at the limit of their capabilities create stressful situations in different periods of sporting activity, in which the athlete needs to control their mental state. The high physical loads along with improper management of the athlete's state cause excessive mental strain, which reduces the effectiveness of sporting activity. **Objective.** To study the situations that cause stress and excessive mental strain in different periods of sporting activity. **Methods.** Analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, scientific and pedagogical observations of the training process, questionnaire "Description of the stressful situation at different stages of sporting activity", and methods of mathematical statistics. **Results.** Different types of stressful situations in different periods of sporting activity of elite female handball players were studied: during education process; during training; during recovery; at the stage of preparation for competitions; during competition; and after the competition. The influence of stressful situations on the mental state of female athletes in each period of sporting activity was established. Different situations in each period of sports activities can affect the mental state of female athletes and influence positively or negatively their emotional status. In all periods of sporting activity, athletes perceived situations as stressful that mainly related to socio-emotional stress, which consists in relationships with the coach and other athletes, reflection on their own mistakes, feelings due to comments or criticism made by the coach and teammates, excessive pressure, or excessive motivation. Positive mental states of athletes in each period of sports activities were manifested as professionally important conditions necessary for the effective performance of tasks in each sporting period. Negative mental states included: anxiety, irritability, fear, mental satiety, lack of confidence, and anger. Most negative mental states were caused by the situations in the competitive and post-competitive periods.

Keywords: women's handball, situation, stress, mental state, professionally important conditions, relevant segments of sports activity.

вих факторів передзмагальних і змагальних [13, 16]. Справедливо відмічається, що однакові стрес-фактори можуть бути або не бути стресогенними для різних спортсменів [16]. Отже, стресогенність ситуації має суб'єктивний характер і може по різному сприйматись спортсменами.

Особливості виникнення стресової ситуації у сприйнятті спортсмена обумовлені видом спорту, особливостями змагальної та тренувальної діяльності та педагогічними факторами взаємодії з тренером. Кваліфіковані спортсмени постійно стикаються з рядом зовнішніх та внутрішніх стресових факторів, які впливають на їхню продуктивність у спортивній кар'єрі: високі фізичні, тактичні та психологічні вимоги, травми, тривога, зміни настрою і високі тренувальні навантаження [19].

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 психологічних і фізіологічних резервів і включає рефлексії самозбереження (відмови) [20, 24]. Спортивна діяльність відзначається високим психологічним напруженням, що проходить в екстремальному середовищі і характеризується підвищеним ризиком [4].

Навантаження сучасного спорту, високий рівень конкуренції у 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'язове напруження, сприяють розвитку втоми, що уповільнюють відновні реакції, які погіршують концентрацію уваги. Ці зміни за принципом зворотного зв'язку впливають на увагу спортсмена, його почуття, думки, оцінки, збільшуючи негативний вплив стресу [26].

Успіх у спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а кон-

кретні види спорту висувають до нього певні вимоги і в той самий час формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності [13, 14, 22, 23].

Фахівці [5, 6] висловлюють думку про те, що подальше зростання спортивних досягнень буде пов'язане з удосконаленням засобів і методів підготовки спортсменів, де особливого значення набувають питання психологічної підготовки.

Слід враховувати, що під впливом тренувальної та змагальної діяльності, характерної 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 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 тощо [17].

Аналіз спеціальної літератури показав, що можна виокремити два різновиди стресу у спортсменів: соціально-емоційний та тренувальний. Перший полягає у взаєминах з тренером та з іншими спортсменами, другий – із максимальними фізичними й психологічними напруженнями під час змагальної діяльності; систематичними, тривалими й інтенсивними спортивними діями із значними фізичними навантаженнями [18, 20].

Аналіз психологічного стресу потребує врахування як значущості ситуації для суб'єкта, так і його особистісних характеристик. Стрес значною мірою є продуктом способу мислення та оцінювання ситуації, знання власних можливостей, ступеня навченості способів управління і стратегії поведінки в стресовій ситуації. Стресовою може бути лише така реакція індивіда, що досягає порогових рівнів його

Таблиця 1. Актуальні відрізки спортивної діяльності [13]

Актуальні відрізки	Предмет актуального відрізка	Професійно важливі стани (ПВС)
Навчання	Рухова навичка	Зосередженість
Тренування	Рівень розвитку рухової навички	Активність
Відновлення	Рівень нервово-психічної енергії	Задоволеність
Підготовка до змагання	Рівень готовності всіх систем організму	Впевненість
Змагання	Рівень мобілізації резервів	Оптимальний бойовий стан
Після змагання	Усвідомлення спортивного результату	Щастя

психологічних та фізіологічних можливостей [7].

Поняття «ситуація» (лат. situs – позиція, положення) міцно увійшло в ті види науки, предметом яких є людина і її поведінка.

Закономірно виділяють об'єктивні і суб'єктивні елементи ситуації за переважною роллю зовнішніх обставин або самої особистості [11].

Об'єктивні елементи ситуації – це її часові та просторові параметри, ті «дійові особи», які знаходяться в цьому просторі і в цей час здійснювана ними діяльність. До суб'єктивних елементів ситуації належать міжособистісні відносини, соціально-психологічний клімат у малій групі, групові норми, цінності, стереотипи свідомості, особистісні особливості людини. Таким чином, чітке визначення смислового значення терміна «ситуація» дає ключ до розуміння і прогнозування поведінки людини в процесі її взаємодії з середовищем у даний відрізок часу [11].

У свідомості, як у вищій формі психіки людини, представлені завжди два аспекти – переживання і знання. Переживання є ключовим поняттям у розумінні психічного стану, оскільки це реакція суб'єкта на певні об'єктивні обставини, вона може бути пов'язана і з ситуацією життєдіяльності, і з емоціями, і з потребами, і з вольовим зусиллям, а отже, і з довільною увагою і довільною пам'яттю. Тобто суб'єкт починає переживати своє ставлення до ситуацій життєдіяльності [1].

У напруженій професійній (спортивній) діяльності об'єктивними обставинами є особливості конкретної професії (спеціальності), виду спорту, етапи підготовки, рівні навченості

та тренуваності, особливості результату (змагальної) діяльності, ступінь обдарованості професіонала. Системно реагуючи на них, професіонал переживає різні психічні стани.

Отже, проблема подолання стресу у спортивній діяльності залишається актуальною для вивчення. Це пов'язано з тим, що стратегії подолання стресу та вироблення ефективних технік з подолання стресу в умовах змагальної діяльності є запорукою професійної успішності спортсмена у досягненні нових результатів та підвищення професійної кваліфікації [2]. Вміння подолати стрес як протидія широкому спектру стрес-факторів, що виникають, як у процесі підготовки до змагань та тренувань, так і у процесі змагань та у післязмагальний період, висувають до особистості спортсмена особливі вимоги, а саме вміння адаптуватися до високих навантажень та постійної конкуренції водночас з досягненням високих результатів [2, 23].

У кожному періоді (актуальному відрізку) спортивної діяльності спостерігається своя динаміка доміантних станів: від вкрай негативних до вкрай позитивних, які у результаті закріплюються як професійно-важливі спортивно-значущі психічні стани [12]. Недостатньо вивченим є питання про зміст та умови виникнення стресових ситуацій у спортивній діяльності.

Мета дослідження – вивчити ситуації, які сприймаються кваліфікованими гандболістками як стресові в різних періодах спортивної діяльності.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, науково-педагогічні спо-

стереження за тренувальним процесом, опитувальник «Опис стресової ситуації на різних етапах спортивної діяльності», методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблений опитувальник було створено на основі концепції В. Ф. Сопова, який поділяє спортивну діяльність на певні актуальні відрізки. В дослідженні взяли участь спортсменки жіночої національної збірної команди України з гандболу (12 осіб 17–28 років, стаж заняття – 5–19 років, спортивна кваліфікація: майстер спорту). Дослідження проводили у період підготовки до відбіркової гри плей-офф до чемпіонату світу з гандболу за участю жіночих національних збірних команд України та Швеції. Дослідження проводили у березні 2021 р. на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ.

Гандбол відносять до групи ситуаційних видів спорту, які характеризуються відсутністю стереотипності у виконанні рухів, повторень стандартних ситуацій. Головною особливістю спортивних ігор є їх яскраве емоційне напруження, що обумовлює ступінь несподіваності дій суперника, призводить до фізіологічних змін в організмі, які відбуваються за типом стресових реакцій [10]. Зміст гри потребує від гандболіста приймати рішення в ситуації дефіциту часу та невизначеності.

Актуальні відрізки спортивної діяльності (АВСД), відповідно до концепції В. Ф. Сопова, мають свій специфічний предмет, який «робить» спортсмен на даному відрізку спортивної діяльності і який закріплюється

Таблиця 2. Ситуації, які сприймаються як стресові спортсменками жіночої національної збірної команди України з гандболу (за результатами власних досліджень)

Період спортивної діяльності	Психічний стан	Опис ситуації/ситуацій спортсменками
Навчання	напруження, злість	<ul style="list-style-type: none"> • нерозуміння пояснень тренера, • нерозуміння нових техніко-тактичних прийомів • високі вимоги (результатів) від початківців
	роздратування	• намагання відразу досконало виконати техніко-тактичний прийом
	страх	• здається, що техніко-тактичний прийом виконується гірше за інших спортсменок
	готовність, занепокоєння	• готовність до роботи та боязнь не справитися з труднощами
Тренування	роздратування	<ul style="list-style-type: none"> • тренер та спортсменки по команді підвищують голос, коли помічають помилки; • мало уваги від тренера
	байдужість	• є особисті проблеми, 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
Підготовка до змагань	апатія, розчарування	• тренер незадоволений моїми діями
	невпевненість	<ul style="list-style-type: none"> • розгубленість; • довго налаштовуюсь
	роздратування	• забагато вказівок та мотивації тренера
	відповідальність	• відчуття відповідальності за свої дії у грі
Змагання	тривога, занепокоєння	<ul style="list-style-type: none"> • покарання себе, що перестаралась із самого початку; • мої помилки будуть критикувати; • не хочеться підвести свою команду
	заздрість	• є суперники та гандболістки з команди сильніші за мене
	гнів	• помічаю, що гандболістки з моєї команди неправильно виконують прийоми
	роздратування	• помічаю, що гандболістки з команди не несуть відповідальності
Після змагань	ревності, 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	<ul style="list-style-type: none"> • погані результати нашої команди у таблиці; • непорозуміння з тренером та учасницями по команді
	невроподобні стани	• після змагань помічаю, що мене обговорюють, та чую образливі слова

як професійно важливий стан спортсмена [13] (табл. 1). Ми припустили, що кожен відрізок містить свою стресову ситуацію. Спортсменкам пропонували описати ситуації в різних періодах спортивної діяльності, які вони сприймають як стресогенні та викликають певні негативні переживання, емоції, стани.

Порядок роботи в нашому опитувальнику був таким: відмічати описаний в опитувальнику власний психічний стан, наприклад, роздратування,

агресія, заздрість, апатія, занепокоєння, тривога, або написати інший варіант. Наступне: описати ситуації, чому саме виникає або що саме викликає такий психічний стан особистості (табл. 2). В наступній частині опитувальника спортсменкам пропонували обрати із запропонованих один або кілька притаманних їм станів в кожному періоді спортивної діяльності.

Як видно з таблиці 2, спортсменки позначили ситуації які сприймаються як стресові і мають негативний вплив

на спортивну діяльність, викликають негативні психічні стани: напруження, злість, гнів, агресію, роздратованість, виснаженість, засмученість, незадоволеність, невпевненість в собі, заздрість, мало енергії. Згідно з літературними джерелами, в яких виділяються два різновиди стресу у спортсменів: соціально-емоційний та тренувальний [18, 20], опитування спортсменок дає підстави стверджувати, що у всіх періодах спортивної діяльності спортсменки сприйма-

ють ситуації як стресові, які переважно належать 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 психічному плані. Отже, у результаті дослідження було виділено психічні стани тих ситуацій, котрі оцінюються як негативні та позитивні на кожному відрізку спортивної діяльності у спортсменок жіночої національної збірної команди України з гандболу.

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

Напруження, злість виникають у процесі діяльності в найбільш складних умовах, наприклад, коли бачать у 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 вийшла вправа, прийом 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 най-

простіші 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 проявляються не тільки боязнь труднощів на своєму шляху, а 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 у процесі тренувань.

Роздратовуються спортсменки тоді, коли на них підвищують голос гандболістки з команди або тренер, початківці 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 гри; по-друге, не прислухаються до порад тренера; по-третє, відволікаються від тренувань.

Монотонність при відпрацюванні прийомів та техніко-тактичних дій також призводить до внутрішнього напруження, зі стану якого 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 у процесі відновлення.

Страх – це негативно забарвлений емоційний процес. Виникає, коли

одна з учасниць згадує неприємні ситуації з минулих ігор, особливо міжнародних змагань, відчуваючи при цьому невпевненість. Саме це і блокує майбутні дії учасниці, що може зашкодити перемозі команди й 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 у 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 виключається, щоб заощадити енергію.

Невпевненість – це стан людини, внутрішній страх, відчуття відсутності сил, нездатність прийняти рішення в ситуації невизначеності. 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 суддями. 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 у процесі змагань.

Тривога, занепокоєння – негативні стани у спортсменок, проявляються у таких ситуаціях, коли вони через гру будуть себе карати, що не розраховували свої сили на початку та наприкінці 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 її основі 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 неправильно виконують прийоми.

Роздратування – це реакція на ситуацію, пов'язану з перешкодою, на яку об'єктивно неможливо відреагувати агресивно, або ж можна, 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 передстартову 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, коли не «викладалися» на всі 100 %.

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

Смуток, роздратування, пустота, або важкий настрій залишилися 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 спор-

тивного процесу, і спортсменки реагують прискіпливо до всього, що їх оточує. Після змагань негативні психічні стани відчували 66,5 % спортсменок, серед яких: перевтома (41,6 %), не-навість (8,3 %), неврозоподібні стани (16,6 %).

Отже, в результаті дослідження було виділено психічні стани тих ситуацій, котрі оцінюються спортсменками як психотравмуючі в різних періодах спортивної діяльності (рис. 1).

Дискусія. Часто вся динаміка станів під час занять спортом описується термінами «збудження», «тривога», «психічне напруження». При цьому і спортсмени, і тренери використовують їх як взаємозамінні для позначення одного і того самого стану, тоді як це не тільки різні поняття, а й різнорівневі прояви в динаміці діяльності організму. Від легких ступенів збудження і короткочасної тривоги, через різні ступені напруження і стійкий стан тривожності спортсмен може наблизитися і увійти в стан стресу [13]. Отже, динаміка психічного стану в кожному періоді спортивної діяльності є важливою характеристикою психологічної готовності спортсменок і впливає на результати діяльності. У ході досліджень В. Ф. Сопов визначив такі професійно важливі психічні стани спортсменів на кожному актуальному відрізку спортивної діяльності: у навчанні – зосередженість; у трену-

ванні – активність; у процесі відновлення – задоволення; в періоді підготовки до змагань – впевненість; на змаганнях – бойова готовність; після змагання – щастя [13].

За результатами власних досліджень, які проводили у період підготовки до відбіркової гри плей-оф до чемпіонату світу з гандболу, спортсменки мають всі професійно важливі психічні стани в кожному періоді спортивної діяльності: у навчанні – зосередженість відчували 83,3 %, цікавість – 67 % спортсменок; у тренуванні активність відчували 83,3 % спортсменок, мобілізацію – 8,3 %, насолоду – 41,6 %; у процесі відновлення – задоволення відчували 75 % спортсменок; у процесі підготовки до змагання – впевненість відчували 50 %; активність – 33,3 %, готовність – 50 %, натхнення – 50 % спортсменок; на змаганнях бойову готовність відчували 83 % та мобілізацію – 25 % спортсменок; після змагання щастя відчували 66,6 % та екстаз – 16,6 % спортсменок (рис. 2).

Виконуючи ту чи іншу діяльність, спортсмен краще з нею впорається, якщо буде перебувати в тому психічному стані, який сприяє прояву всіх його якостей для досягнення мети. Цей стан, закріпившись рефлексивно, виникає кожен раз, коли необхідно показати максимальний результат, специфічний для конкретного акту-

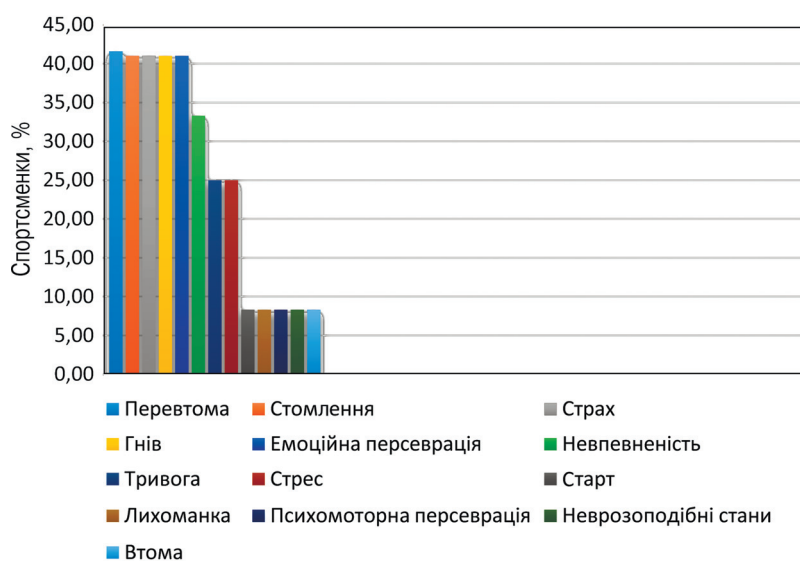


Рисунок 1 – Негативні психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності під впливом психотравмуючих ситуацій

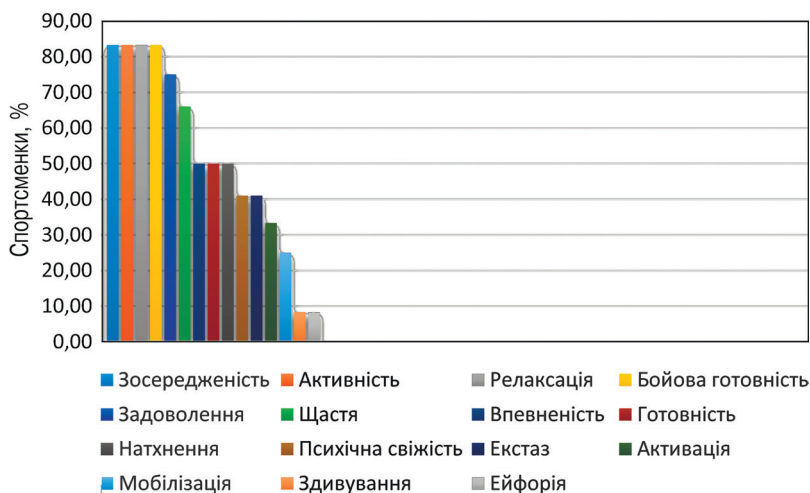


Рисунок 2 – Професійно важливі стани спортсменок жіночої національної збірної команди України з гандболу в різних періодах спортивної діяльності:

ального відрізка спортивної діяльності, і поступово стає звичним – професійно важливим станом [11]. Спортсмени також змушені постійно контролювати свій емоційний стан, оскільки він впливає на спортивний результат [3, 15].

Ситуації, які сприймаються як стресові мають негативний вплив на результат через об'єктивні та суб'єктивні причини. Спортсменки потребують відповідного психологічного супроводу та моніторингу психічних станів у кожному періоді спортивної діяльності, оскільки закріплення негативних емоцій та станів негативно впливатиме на спортивний результат.

Висновки:

1. Стресові ситуації в спортивній діяльності обумовлені причинами об'єктивного й суб'єктивного характеру. До суб'єктивних причин належить: майбутній виступ у змаганні, недостатня підготовленість спортсмена, відповідальність за виступ на змаганні, невпевненість в успішному виступі, незадовільний стан здоров'я, зайва збудливість і тривожність як особистісні якості, індивідуально-психологічні особливості особистості, вдалий і невдалий виступ у попередніх стартах і в перших стартах справжнього змагання, ставлення спортсмена до невдач.

До об'єктивних причин належить: сила суперників, організація змагання, необ'єктивне суддівство, занадто

велика опіка тренера під час змагань як і відсутність достатньої його уваги на змаганні, налаштування команди, неправильно організована передзмагальна підготовка.

2. У всіх періодах спортивної діяльності спортсменки сприймають ситуації як стресові, які переважно належать до педагогічних та емоційних ситуацій, що полягає у взаєминах з тренером та іншими спортсменами, рефлексії власних помилок, переживаннях унаслідок зауважень, критики тренера та спортсменок по команді, надмірного тиску та мотивації.

3. Позитивні психічні стани спортсменок у кожному періоді спортивної діяльності проявляються як професійно важливі стани, необхідні для ефективного виконання завдань кожного спортивного періоду.

4. До негативних психічних станів спортсменки відносять: тривожність, роздратування, страх, психічне пересичення, невпевненість, гнів. Найбільше негативних психічних станів спричинено ситуаціями у змагальному та післязмагальному періодах.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення сформованості системи саморегуляції як складника стресостійкості спортсменів, що сприятиме не тільки збереженню психічного здоров'я, а й забезпечить високу ефективність спортивної діяльності гандболісток.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анохін П.К. Емоції. Психологія емоцій. Санкт-Петербург; Москва; 2006.73.
2. Арнаутова ЛВ, Петровська ТВ. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;(2).104-112.
3. Бочавер КА, Довжик ЛМ. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика. Клиническая и специальная психология. 2016; 5 (1): 1-18. doi: 10.17759/psyclin.2016050101
4. Василюк В, Ярмошук О, Юдкіна Х. Психологічні властивості та стійкість до стресів висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі. Траекторія науки. 2018;4(4):2001-2006.
5. Вяткин БА. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. Москва: Физкультура и спорт. 1981. 112.
6. Костюкевич ВМ, Воронова ІВ, Шинкарук ОА, Борисова ОВ. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД»; 2016. с. 554.
7. Куліш ОВ. Особливості формування стресостійкості у студентів-психологів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки. 2015;(126):87-91.
8. Павелків РВ, Василюк ВМ, Юдкіна ХВ. Емоційне вигорання в спорті. Психологія. 2018;10:6-13.
9. Петровська ТВ, Воронова ІВ, Гринь ОР та ін. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: монографія. Київ: Видавець Позднішев; 2021.165.
10. Соловей ОМ. Комплексний контроль як фактор управління підготовкою гандболістів. Вісник ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка. 2006;(35):319-321.
11. Осухова НГ. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. Высшее профессиональное образование. Москва: Академия. 2005;(2):288.
12. Сопов ВФ. Трехмерная функциональная модель психического состояния спортсмена. Теория и практика физической культуры. 1993;(2):120.
13. Сопов ВФ. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. методическое пособие. Москва; 2010.120.
14. Сопов ВФ, Шинкарук ОА, Чередищенко ОА. Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ: методическое пособие. Киев; 2008.46.
15. Федорчук СВ, Іваскевич ДД, Борисова ОВ, Когут ІО, Маринич ВЛ, Тукаєв СВ, Петрушевський ЄІ. Застосування копінг-стратегій у практиці сучасного гандболу. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2019;1:10-5.
16. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця. 2017;3(22):469-476.
17. Шинкарук О, Лысенко Е. Влияние полового диморфизма и физических нагрузок на проявление нейродинамических свойств у

спортсменів високого класу. Наука в олімпійському спорті. 2004;(1):75-79.

18. Шинкарук О, Дутчак М, Павленко Ю. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;(1):82-86.

19. Belem I, Santos V, Caruzzo N, Rigoni P, Both J, Vieira J. What coping strategies are used for athletes of MMA more resilient to stress? J of Ph Ed [Internet]. 2017 [cited 2018 Sep 23]; 28. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-24552017000100142.

20. Gould D. Psychological stress and the agegroup wrestler. Competitive sports for children and youth. 1988:63-73.

21. Kellmann M. Preventing Overtraining in Athletes in High-Intensity Sports and Stress/Recovery Monitoring. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2010;(20):95-102. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x>

22. Petrovska T, Sova V, Khmel'nitska I, Borysova O, Imas Y, Malinovskyi A, Tereschenko L. Research of football coach's professionally important qualities in football player's perception. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20 (Supplement issue 1), 63:435-440.

23. Petrovska T, Potop V, Sova V, Perepelytsia A, Bulhakova T, Folvarochnyi I, Korobeynikova L, Tolkunova I, Konyayeva L. Manifestations of aggression in elite athletes. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2021;21(2),99:797-802.

24. Staal Mark A. Stress, Cognition, and Human Performance: A Literature Review and Conceptual Framework National Aeronautics and Space Administration. California. 2004.168.

25. Tukaiev S, Dolgova O, Van Den Tol AJM, Ruzhenkova A, Lysenko O, Fedorchuk S, Ivaskevych D, Shynkaruk O, Denysova L, Usychenko V, Iakovenko O, Byshevets N, Serhiyenko K, Voronova V. Individual psychological determinants of stress resistance in rock climbers. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20(1),69:469-476.

26. Yukelson D, Carlson M. Stress and it's impact on intercollegiate student-athletes. Life Skills Program Manual, Overland Park, KS: NCAA Publications. 1996.

LITERATURE

1. Anokhin PK. Emotions. Psychology of emotions. Sankt-Peterburg; Moskva; 2006.73

2. Arnautova LV, Petrovska TV. Coping-strategies for overcoming stress by athletes. Theory and methods of physical education and sports. 2019;(2).104-112.

3. Bochaver KA, Dovzhik LM. Coping behavior in professional sport: phenomenology and diagnostics. Clinical psychology and special education. 2016; 5 (1): 1-18. doi: 10.17759/psychol.2016050101

4. Vasyliuk V, Yarmoschuk O, Yudkina Kh. Psychological properties and stress tolerance in elite race walking athletes. Path of science. 2018;4(4):2001-2006.

5. Vyatkin BA. Managing mental stress in athletic competitions. Moskva: Fizkultura i sport; 1981. 112.

6. Kostiukevych VM, Voronova IV, Shynkaruk OA, Borysova OV. Basics of research work of undergraduate and graduate students in higher educational institutions (specialty: 017 Physical culture and sports): study guide. Vinnytsia: TOV "Nilan-LTD"; 2016. p. 554.

7. Kulish OV. Features of the development of stress tolerance in students of psychology. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Psychological sciences. 2015;(126):87-91.

8. Pavelkiv RV, Vasyliuk VM, Yudkina KhV. Emotional burn out in sports. Psychology. 2018;10:6-13.

9. Petrovska TV, Voronova VI, Hryn OR et al. Technologies of psychological and pedagogical support and development of the subjects of sporting activity. monograph. Kyiv: Vydavets Pozdnysh; 2021.165

10. Solovei OM. Comprehensive control as a factor in managing the training of handball players. Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University. 2006;(35):319-321.

11. Osukhova NG. Psychological assistance in difficult and extreme situations. Higher professional education. Moskva: Akademiya; 2005;(2):288.

12. Sopov VF. Three-dimensional functional model of the mental state of an athlete. Theory and practice of physical culture. 1993;(2):120.

13. Sopov VF. Theory and methodology of psychological preparation in modern sports. methodological guide. Moskva; 2010.120

14. Sopov VF, Shynkaruk OA, Cherednichenko OA. Psychological training of kayakers and canoeist: methodological guide. Kiev; 2008.46

15. Fedorchuk SV, Ivaskevych DD, Borysova OV, Kogut IO, Marynych VL, Tukaiev SV, Petrushevskiy Yel. Application of coping strategies in the practice of modern handball. Sports medicine and physical rehabilitation. 2019;1:10-5.

16. Shynkaruk O. Stress and its impact on the competitive and training activities of athletes. Physical culture, sport and health of the nation: coll. of scient. papers. Vinnytsia. 2017;3(22):469-476.

17. Shynkaruk O, Lysenko E. The influence of sexual dimorphism and physical activity on the manifestation of neurodynamic properties in elite athletes. Science in Olympic sport. 2004;(1):75-79.

18. Shynkaruk O, Dutchak M, Pavlenko Yu. Olympic preparation of athletes in Ukraine: problems and prospects. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2013;(1):82-86.

19. Belem I, Santos V, Caruzzo N, Rigoni P, Both J, Vieira J. What coping strategies are used for athletes of MMA more resilient to stress? J of Ph Ed [Internet]. 2017 [cited 2018 Sep 23]; 28. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-24552017000100142.

20. Gould D. Psychological stress and the agegroup wrestler. Competitive sports for children and youth. 1988:63-73.

21. Kellmann M. Preventing Overtraining in Athletes in High-Intensity Sports and Stress/Recovery Monitoring. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2010;(20):95-102. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x>

22. Petrovska T, Sova V, Khmel'nitska I, Borysova O, Imas Y, Malinovskyi A, Tereschenko L. Research of football coach's professionally important qualities in football player's perception. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20 (Supplement issue 1), 63:435-440.

23. Petrovska T, Potop V, Sova V, Perepelytsia A, Bulhakova T, Folvarochnyi I, Korobeynikova L, Tolkunova I, Konyayeva L. Manifestations of aggression in elite athletes. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2021;21(2),99:797-802.

24. Staal Mark A. Stress, Cognition, and Human Performance: A Literature Review and Conceptual Framework National Aeronautics and Space Administration. California. 2004.168.

25. Tukaiev S, Dolgova O, Van Den Tol AJM, Ruzhenkova A, Lysenko O, Fedorchuk S, Ivaskevych D, Shynkaruk O, Denysova L, Usychenko V, Iakovenko O, Byshevets N, Serhiyenko K, Voronova V. Individual psychological determinants of stress resistance in rock climbers. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20(1),69:469-476.

26. Yukelson D, Carlson M. Stress and it's impact on intercollegiate student-athletes. Life Skills Program Manual, Overland Park, KS: NCAA Publications. 1996.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Арнаутова Лілія Володимирівна <https://orcid.org/0000-0003-1042-7852>, Liliya.arnautova@gmail.com

Петровська Тетяна Валентинівна <https://orcid.org/0000-0003-3936-1965>, petrovska.tetiana@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Arnautiva Liliya <https://orcid.org/0000-0003-1042-7852>, Liliya.arnautova@gmail.com

Petrovska Tetiana <https://orcid.org/0000-0003-3936-1965>, petrovska.tetiana@gmail.com

National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine

Надійшла 15.11.2021