

# ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ

УДК 159.944.4:796

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308683>

**ПАВЛО ХОМЕНКО**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-3065-9095>

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: [homenko1402@ukr.net](mailto:homenko1402@ukr.net)

**ВАЛЕРІЙ МАНИК**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6881-1504>

(Полтава)

Place of study: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: [oksana.danisko76@gmail.com](mailto:oksana.danisko76@gmail.com)

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕС-ФАКТОРІВ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ

**Анотація.** У статті на основі аналізу комплексу літературних джерел та досвіду психологічної підготовки вивчено психолого-педагогічні аспекти попередження і подолання стрес-факторів у сучасному спорті. Встановлено, що в сучасних умовах стрес став невід'ємною складовою життя людини, він дозволяє адаптуватися до зовнішнього середовища. Розуміння теорії стресу вийшло за межі біологічного підходу, набувши міждисциплінарного характеру. Доведено, що психологічна підготовка спортсменів є важливою частиною навчально-виховного процесу у спорті; основна мета такої підготовки - формування та розвиток особистісних якостей спортсменів. Ключові завдання включають розвиток готовності до тривалого тренувального процесу, активацію перед змаганнями та подолання стресових факторів.

Наукові позиції учених дозволяють систематизувати стрес-фактори, що впливають на психоемоційний стан спортсменів під час змагальної діяльності. Виділено фізіологічні (безпосередні впливи на організм) та психологічні (фактори соціального середовища, вплив на психіку) стресори. Встановлено, що стрес впливає на організм на фізіологічному та психологічному рівнях: фізіологічна реакція організму охоплює зміни в артеріальному тиску, серцебитті, дихальних рухах та інших параметрах, включаючи рівні гормонів; психологічна реакція виявляється в когнітивних, емоційних та поведінкових аспектах. Загальний висновок вказує на те, що стресові реакції та фактори в спортивній діяльності є різноманітними та індивідуальними, підтверджуючи необхідність індивідуального підходу до управління стресом у спорті.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, теорії стресу, стрес-фактори (стресори), фізіологічні стресори, психологічні стресори, психологічна стійкість спортсмена.

**Постановка проблеми.** Сучасний спорт (насамперед професійний) є діяльністю, яка супроводжується високим рівнем стресу, що вказує на наявність різноманітних та значущих стрес-факторів (стресорів), які, у свою чергу, спричиняють комплекс стрес-реакцій та впливають на результати в спортивній діяльності. Проблема подолання ситуацій стресу, ускладнень в тренувальній та змагальній діяльності, а також в міжособистісному спілкуванні спортсменів залежно від їхніх особистісних та індивідуальних особливостей, є актуальним завданням у теорії та методиці спортивної підготовки та психології спорту.

Під стресорами ми розуміємо комплекс зовнішніх умов, які піддають психіку стресу та впливають на толерантність до нього; стресові реакції розглядаються як відповідь на стресові ситуації. Узагальнення теоретичного матеріалу та узагальнення результатів практичного дослідження дозволило дати відповіді на такі запитання: які стресори та стресові реакції існують у спортивній діяльності; як можна класифікувати їх за групами та за якими ознаками; які стресори та стресові реакції є найпоширенішими у сучасному спорті.

**Аналіз останніх публікацій та досліджень.** Дослідженням стрес-факторів у спорті займалися низка зарубіжних і вітчизняних учених в галузі спортивної психології, теорії й методики фізичного виховання. Загальні психологічні аспекти підготовки спортсменів досліджено у працях В. Бочелюк та О. Черепехінової (2007); О. Курдибахи (2020), Л. Сергієнка (2008). Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу спортсменами, методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій вивчено в дослідженнях Т. Петровської та Л. Арнаутової (2018, 2019); атрибутивні особливості чутливості студентів до стресових ситуацій у навчальній діяльності вивчено у дослідженнях Я. Федорової (2013), К. Фоменка та О. Кузнецова (2014). У дослідженнях О. Шинкарук, О. Лисенко та С. Федорчук (2017) досліджено стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. У різних дослідників існує своє розуміння та уявлення про стрес-фактори у спортивній діяльності.

**Мета статті** – на основі аналізу комплексу літературних джерел та досвіду психологічної підготовки вивчити психолого-педагогічні аспекти попередження і подолання стрес-факторів у сучасному спорті.

**Виклад основного матеріалу.** В сучасних умовах стрес є невід’ємним складником життя людини; з одного боку це дозволяє людині адаптуватися до умов зовнішнього середовища за допомогою універсального комплексу нейрогуморальних реакцій. Сучасне розуміння теорії стресу виходить далеко за межі виключно біологічного підходу і носить міждисциплінарний характер.

Аналіз комплексу літературних джерел систематично підтверджує, що психологічна підготовка спортсмена є важливою частиною навчально-виховного процесу у спортивній діяльності; пріоритетною метою такої підготовки є формування та розвиток важливих для спорту особистісних якостей спортсмена. Одним із ключових завдань психологічної підготовки у сучасному спорті є розвиток готовності до тривалого тренувального процесу, активація спортсмена перед змагальним етапом та та перед конкретним змаганням, подолання комплексу стресових факторів.

У дослідженні О. Курдибахи окреслено коло проблем і завдань психологічної підготовки в спортивній діяльності, які є цінними з позиції завдань нашого дослідження:

- вивчення соціально-психологічних аспектів у спортивній сфері, таких як проблеми становлення та соціалізації, вплив соціокультурних факторів і традицій на розвиток у спорті, міжособистісні відносини та психологічний клімат у спортивних командах, а також професійні якості спортсменів;
- обґрунтування індивідуально-психологічних характеристик, особливостей розвитку та формування особистості в умовах спортивної діяльності, аналіз механізмів формування й динаміки розвитку особистості, вивчення мотивацій, рухових здібностей у спорті;
- дослідження психологічних аспектів формування рухових навичок і якостей, таких як спеціалізоване сприйняття, психологічні особливості різних видів спорту та методів тренування, а також методів управління психічними станами;
- обґрунтування факторів, які визначають успішність у змагальній діяльності, включаючи динаміку психічних процесів, психічну стійкість і надійність, а також прогнозування успішності;
- визначення основ психологічного забезпечення спортивної діяльності, таких як психоспортграми та психологічні типології видів спорту, методи управління психічними станами у спортивній діяльності, діагностика, консультування та психокорекція (Курдибаха, 2020).

На основі аналізу літератури встановлено, що фахівці в психології виділяють два основних розуміння сутності стресу. Концепція Г. Сельє трактує стрес як процес, який викликає різні психічні відхилення або реакції; це явище трактується автором як «загальний адаптаційний синдром», як інтегральна відповідь організму на екстремальні впливи (стресори) або підвищене навантаження. У динаміці стресу згідно теорії Г. Сельє виділяють три фази: фаза тривоги, настороженості і первинного (часто надмірного) збудження відповідно до стресора; фаза резистентності (приспособлення) - реакція адаптації організму на дію стресора; фаза виснаження – неузгодженість в діяльності систем, яка може призвести до загибелі організму (Бочелюк, & Черепехіна, 2007; Сергієнко, 2008).

Відповідно до концепції Мак-Грата стрес трактується як неможливість задовольнити певну потребу, що призводить до дисбалансу організму; при цьому визначається чотири етапи розвитку стресу: виникнення потреби (фізіологічної або психічної), яке обумовлене зовнішнім середовищем; сприйняття потреби та оцінка її загрози; реакція тривоги (когнітивна і соматична); поведінка або результат діяльності (Бочелюк, & Черепехіна, 2007; Сергієнко, 2008).

Узагальнюючи наукові позиції учених, систематизовано стрес-фактори, що впливають на психоемоційний стан спортсменів під час змагальної діяльності:

*Стрес-фактори невизначеності:*

- стрес-фактори внутрішньої невизначеності - спортсмени не можуть бути абсолютно впевнені, що внутрішній механізм, відповідальний за спортивний результат, буде оптимально функціонувати у критичний момент;

- стрес-фактори зовнішньої невизначеності - спортсмени не можуть передбачити розвиток змагань, не повністю розуміють тактику та спортивну форму суперників, а також можливі об'єктивні перешкоди;

*Стрес-фактори значущості:*

- стрес-фактори внутрішньої значущості - спортсмени бояться виникнення суб'єктивних переживань під час змагань через поразку чи травмування;

- стрес-фактори зовнішньої значущості - можливість недосягнення поставлених цілей, а також матеріальних і моральних втрат для себе та інших осіб.

Варто відзначити, що стрес-фактори невизначеності пов'язані насамперед з власною спортивною діяльністю спортсмена, в той час як стрес-фактори значущості виникають внаслідок відповідальності за оцінку власних спортивних результатів.

У сфері спортивної діяльності існує значна кількість унікальних стрес-факторів, особливо пов'язаних із змагальним процесом. У наукових дослідженнях відсутнє єдине розуміння того, як стрес-фактори можна класифікувати та розподіляти, і також науковий аналіз літератури підтверджує, що не завжди чітко розподіляються між собою стрес-фактори та стрес-реакції.

Також пропонується класифікація на фізіологічні і психологічні стресори: фізіологічні стресори - це фактори, що безпосередньо впливають на тканини та організм людини (спека, болісні впливи, фізіологічні навантаження); психологічні стресори - це фактори соціального середовища, що впливають на психіку та її структуру. Також учені виокремлюють професійні стрес-фактори - ті, які зустрічаються у професійній діяльності та залежать від її специфіки та умов праці, і побутові стрес-фактори - ті, які зустрічаються у повсякденному житті.

Вивчення наукових матеріалів, аналіз досвіду спостережень за тренувальним і змагальним процесами, використання методів інтерв'ю та консультації з провідними тренерами, функціонерами, досвідченими спортсменами дозволило нам виділити у спортивній діяльності такі групи зовнішніх стрес-факторів:

- стресори, пов'язані з міжособистісною, міжгруповою взаємодією, комунікацією та інформацією (докори тренера, тиск від вболівальників, провокації супротивників, негативні коментарі в соціальних мережах, критика в ЗМІ тощо).

- стресори, пов'язані з організаційно-побутовими ситуаціями та умовами проведення змагань (затримка старту, неякісний сервіс, погане місце проведення змагань, невідповідна погода тощо).

- стресори, детерміновані тренувально-змагальним процесом (втомлюючі, виснажливі тренування, складна турнірна ситуація, високий результат супротивників, помилки в техніко-тактичній діяльності тощо).

Стрес може виявлятися у змінах у фізіологічній сфері (на фізіологічному рівні) та у змінах у психологічній сфері: у когнітивній, поведінковій та емоційній сферах (на психологічному рівні). Ці зміни в різних аспектах психіки підтверджені багаторічними спостереженнями та самоспостереженнями тренерів і спортсменів.

Для системного розуміння стресу важливо розглядати його фізіологічні та психологічні прояви. *Фізіологічна реакція організму* на стрес виявляється в таких змінах, як зростання артеріального тиску, прискорення серцебиття, дихальних рухів, зміні кольору шкіри, збільшенні потовиділення, зменшення просвіту судин, а також у зростанні рівнів гормонів адреналіну та норадреналіну в крові. Психологічна реакція організму виявляється у сповідінковій, емоційній і когнітивній сферах. У поведінковій стрес проявляється через метушливість або загальмованість, тремор, порушення координації та дрібної моторики, зменшення амплітуди рухів чи навіть їх припинення, втрату контролю тощо; у когнітивній сфері це може проявитися у виражених негативних думках, погіршенні уваги, пам'яті, мислення, зміні мови; у емоційній сфері стрес може проявлятися у роздратованості, погіршенні настрою, відчутті пригніченості, поганому самопочутті та інших аспектах.

Ця модель-схема, з одного боку, відзначає взаємозв'язок зовнішніх стресових факторів у професійній діяльності спортсменів і відповідних на них стресових реакцій, а з іншого боку чітко групує стресові реакції та стресові фактори. Ця схема також не може бути повною без врахування внутрішніх факторів стресу - того, що є психічною складовою спортсмена (внутрішні мотиви, досвід спортсмена, психодинамічні властивості, риси характеру і т.д.), а також того, що впливає на сенсорний і когнітивний аналіз стресора.

З урахуванням цієї схеми було проведено опитування спортсменів; після обробки результатів анкетування було відібрано, в залежності від показника індексу поширеності, по вісім найбільш актуальних та потенційно можливих стрес-факторів і реакцій в кожній з вказаних груп. Узагальнення результатів дозволило встановити, що серед найбільш актуальних та потенційно можливих стресорів виокремлюються такі: наявність принципових, неприємних суперників, відставання під час змагань;

провокації від суперників, незрозуміння внутрішньої динаміки команди, вплив суддів; невідомі умови (фактор чужого поля, території тощо); щодо стресових реакцій, то лідерами серед найбільш актуальних та потенційно можливих є: тривожність, хвилювання; збільшення кількості помилок техніко-тактичного характеру; невпевненість, негативні думки; прискорене серцебиття. Ці групи стресорів та стресових реакцій загалом відзначили більше сорока відсотків респондентів.

Отримані результати щодо стресових реакцій і стресорів пов'язаних зі специфікою спортивної діяльності, повністю описують наш запропонований класифікаційний підхід і модель, а також надають можливість їх використання у практичній роботі тренерів і спортивних психологів.

**Висновки.** Ми рекомендуємо зосередитися на психологічній підготовці спортсменів, розвивати їхню стресостійкість шляхом розробки і впровадження тренінгів, включаючи управління своїм психологічним станом, а також трансформацію тренувального процесу: при можливості штучно створювати виявлені стрес-фактори, додавати елементи змагань тощо. Зазначені рекомендації допоможуть адаптувати психіку спортсменів до змагальної діяльності. З іншого боку, під час змагального циклу слід максимально мінімізувати вплив стрес-факторів, уникати перенапруження психіки.

Отримані результати дослідження дають можливість проводити аналіз стресорів та стресових реакцій у спортсменів та, на основі цього, здійснювати їхню психологічну підготовку. У майбутньому також пропонується деталізувати модель «стресових факторів та реакцій умов у спортивній діяльності» за допомогою конкретизації внутрішніх факторів стресу.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
- Курдибаха О. М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності. *Габітус*. 2020. Вип. 18, т. 2. С. 72–76.
- Петровська Т, Арнаутова Л. Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу спортсменами. *Актуальні проблеми психології*. Т. 10: Психологія навчання, генетична психологія, медична психологія. 2019. Вип. 33. С. 160–168. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i33/17.pdf>
- Петровська Т., Арнаутова Л. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 3 (97) С. 81–86.
- Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту: навч. посіб. Харків : ОВС. 2008. 256 с.
- Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 39 (4). С. 290–294.
- Фоменко К. І., Кузнєцов О. І. Атрибутивні особливості чутливості студентів до стресових ситуацій у навчальній діяльності. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. С. 178–183.
- Шинкарук О., Лисенко О., Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. № 3 (22). С. 469–476.

#### REFERENCES

- Bocheliuk, V. Y., & Cherepiekhina, O. A. (2007). *Psykhohihiia sportu* [Psychology of sports]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
- Fedorova, Ya. V. (2013). Stres ta yoho rol v navchalnii diialnosti studenta [Stress and its role in the student's educational activities]. *Problemy suchasnoi pedahohichnoi osvity. Pedahohika i psykhohihiia* [Problems of modern teacher education. Pedagogy and psychology], 39 (4), 290-294 [in Ukrainian].
- Fomenko, K. I., & Kuznietsov, O. I. (2014). Atrybutyvni osoblyvosti chutlyvosti studentiv do stresovykh sytuatsii u navchalnii diialnosti [Attributive features of student sensitivity to stressful situations in educational activities]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Serii: Psykhohichni nauky* [Scientific Bulletin of Nikolaev State University named after V.O. Sukhomlinsky. Series: Psychological Sciences], 2.12, 178-183 [in Ukrainian].
- Kurdybakha, O. M. (2020). Psykhohichna pidhotovka sportsmeniv u sportyvni diialnosti [Psychological training of athletes in sports activities]. *Habitus*, 18 (2), 72-76 [in Ukrainian].
- Petrovska, T., & Arnautova, L. (2019). Teoretychnyi analiz problemy podolannya stresu sportsmenamy [Theoretical analysis of the problem of overcoming stress by athletes]. *Aktualni problemy psykhohihii. T. 10: Psykhohihiia navchannia, henetychna psykhohihiia, medychna psykhohihiia*. [Current problems of psychology. T. 10: Psychology of learning, genetic psychology, medical psychology], 33, 160-168. Retrieved from: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i33/17.pdf> [in Ukrainian].
- Petrovska, T., & Arnautova, L. (2018). Teoretyko-metodolohichni zasady vyvchennia problemy podolannya stresu sportsmenamy za dopomohoiu kopinh-stratehii [Theoretical and methodological foundations of studying the problem of overcoming stress by athletes using coping strategies]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova* [Scientific journal of NPU named after N. P. Drahomanov], 3 (97), 81-86 [in Ukrainian].
- Serhiienko, L. P. (2008). *Praktykum z psykhohihii sportu* [Workshop in the psychology of sports]. Kharkiv: OVS [in Ukrainian].
- Shynkaruk, O., Lysenko, O., & Fedorchuk, S. (2017). Stres ta yoho vplyv na zmalalnu ta trenuvalnu diialnist sportsmeniv [Stress and its impact on the competitive and training activities of athletes]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii* [Physical culture, sport and health of the nation], 3 (22), 469-476 [in Ukrainian].

**PAVLO KHOMENKO**

**VALERIY MANYK**

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE RESEARCH OF STRESS FACTORS IN MODERN SPORTS**

**Abstract.** In this article, psycho-pedagogical aspects of preventing and overcoming stress factors in modern sports are explored based on the analysis of a complex of literary sources and experience in psychological preparation.

It has been established that in modern conditions, stress has become an integral part of human life, allowing adaptation to the external environment. The understanding of stress theory has extended beyond the biological approach, acquiring an interdisciplinary character. It has been proven that the psychological training of athletes is an important part of the educational process in sports; the main goal of such training is the formation and development of personal qualities of athletes. Key tasks include developing readiness for a long training process, activating before competitions and overcoming stress factors.

The scientific positions of researches make it possible to systematize stress factors that affect the psycho-emotional state of athletes during competitive activities. It is important to note that stress factors of uncertainty are associated with the sports activities of athletes, while stress factors of significance arise due to responsibility for assessing their own results. Regarding the classification of stress factors, physiological (direct effects on the body) and psychological (factors of the social environment, influence on the psyche) stressors can be distinguished. Professional and household stress factors are determined by the specificity of professional activity and daily life, respectively.

It has been established that stress affects the body at physiological and psychological levels: the physiological reaction of the body covers changes in blood pressure, heart rate, respiratory movements and other parameters, including hormone levels; the psychological reaction manifests in cognitive, emotional and behavioral aspects.

The general conclusion indicates that stress reactions and factors in sports activities are diverse and individual, confirming the need for a personalized approach to managing stress in sports.

**Keywords:** psychological training, stress theories, stress factors (stressors), physiological stressors, psychological stressors, psychological resilience of an athlete.