

УДК 159.94

Самойлов М.Г., д. біол. н., професор, кафедра психології й педагогіки ХДАФК

Перелигіна Л.А., д. біол. н., доцент, кафедра загальної психології УЦЗУ

ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ ЯК ЕКСТРЕМАЛЬНИЙ ВИД ДІЯЛЬНОСТІ

У статті показано, що зсув психофізіологічних показників у спортсменів у процесі спортивної діяльності за межі, характерні для нормальної трудової діяльності, свідчить про її екстремальність, рівень якої визначається сукупністю, тривалістю й інтенсивністю дії стресогенних факторів.

Ключові слова: спорт, екстремальна діяльність, стресогенні фактори.

Постанова проблеми та актуальність дослідження. У сучасному спорті вимоги до індивідуальних можливостей спортсменів швидко зростають. Досить активно збільшуються і навантаження. У спорті під навантаженням, найчастіше, розуміється фізична й нервова напруга, які обумовлені виконанням рухів певної потужності, частоти, тривалості й інтенсивності. Разом з тим варто пам'ятати, що в будь-якій руховій діяльності обов'язково присутні й психологічні компоненти. Це відношення спортсмена до своїх дій, мотивація до їхнього здійснення, осмислення й оцінка рухових актів і, нарешті, поведінка в спортивному середовищі. Хоча, безумовно, це далеко не повний перелік психологічних компонентів, тому що сюди варто віднести більшість психологічних процесів (як пізнавальних, так і емоційно-вольових) і станів. Отже, в поняття зростаючих навантажень у спорті варто включати, як невід'ємну їхню частину, психологічні компоненти.

Таким чином, психічне навантаження спортсменів - це рівень психічної напруги, що виникає у зв'язку зі здійснюваною спортивною діяльністю. Більшість спортсменів і фахівців в області психології спорту, розуміють, що важливо було б навчитися вимірювати рівень психічної напруги індивідуально й у кожному,

необхідному, конкретному випадку. Однак, це досить непросто, особливо в умовах змагань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових праць за цією проблемою показав, що цілком обміркованим є уявлення про те, що в умовах інтенсифікації спортивної діяльності, підвищення вимог і навантажень у спорті, можливості спортсменів до їхнього перенесення, по-перше, не безмежні, а, по-друге, не повинні переходити «за межі індивідуально можливого». Вихід за ці межі позначається як «перетренованість», що являє собою аномальне посилення й подовження тренувального процесу, який веде до перевтоми» [9]. А з огляду на тісний взаємозв'язок і взаємозумовленість між тілом і психікою варто нагадати, що стан перетренованості й перевтоми є об'єктивною умовою для розвитку негативних і передпатологічних змін, як у психіці, так і в соматичі, про що свідчить цілий ряд досліджень [2; 5; 8]. Саме тому рішення проблеми екстремальності спортивної діяльності є актуальним.

Інакше кажучи, можна сказати, що спортивна діяльність виходить далеко за рамки трудової діяльності людей тому, що для її здійснення необхідні дуже великі фізичні й психічні напруги. Діяльність подібного роду часто позначають як стресогенну [1]. При цьому, характеризуючи стресогенні умови, різні автори вказують на різні ознаки, що відносяться до цих умов - це, такі як критичні, аварійні, особливі, важкі, емоційгенні, складні, екстремальні й ін.

На наш погляд, щодо спортивної діяльності найбільш підходящим терміном можна вважати екстремальні. Хоча в більшості робіт перераховані ознаки вживаються як однакові або рівноцінні. Все-таки говорячи про екстремальні умови діяльності такі дослідники, як Забродін Ю.М., Зазикін В.Г., Дика Л.Г., Семікін В.В., вважають, що, по-перше, вони повинні діяти на людину не епізодично, а постійно [4], а, по-друге, у порівнянні з іншими, вони характеризуються більшою інтенсивністю й специфічністю спрямованості на діяльність [3].

З огляду на відзначене вище **метою нашої роботи** було: здійснити теоретичний аналіз уявлень про спортивну діяльність

як екстремальну.

Обговорення й аналіз результатів. В цьому зв'язку треба чітко й виразно позначити, який зміст вкладається в термін “екстремальний”? У словнику С.І.Ожогова можна прочитати наступне: “екстремальний - крайній, незвичайний по труднощам, складності”.

Значить якщо мова йде про діяльність, те це такий її вид, що виходить за межі звичайної, найчастіше зустрічаємої або здійснюваної в межах норми. Однак встає питання, а, що ми будемо брати за критерій норми? Звертаючись до досліджень із цього питання ми бачимо, що наприклад, В.Д.Небиліцин визначає норму як діяльність, що у своїх середніх значеннях є оптимальним робочим фоном або, принаймні, не відчувається як джерело дискомфорту [7].

Саме тому екстремальні умови визначаються, як ті, які змушують людину використовувати «аварійні» резерви організму або умови несприятливі для діяльності [10]. При цьому, потрібно враховувати факт, який, принаймні, підтверджують й інші автори, що екстремальна діяльність може привести до порушення фізичного або психічного здоров'я людини [2; 5; 6]. І хоча визначення грані між нормою й патологією завжди було проблематичним, але, з огляду на можливі негативні зміни й розвиток негативних процесів у спортсменів при перевтомленні і перетренуваннях, варто було б спробувати дати більш чітке визначення екстремальності в межах психології спорту. А це, у свою чергу, дозволить диференціювати рівні екстремальності в спортивній діяльності й слідом за цим мати ясні уявлення про те, які потенційно можливі, не тільки позитивні, але й негативні наслідки є при заняттях даним видом спорту. Тут хотілося вставити ремарку про те, що, на жаль, якщо мова заходить про вплив спортивної діяльності на людину, то здебільшого бачиться (особливо в ЗМІ) тільки позитивний її вплив. Хоча при цьому не враховується (або навмисне не згадується) її протилежність, тобто негативний вплив. Отже, виходячи з діалектичних закономірностей, якщо ми бачимо тільки одну сторону якого-небудь процесу, то ми, як мінімум не зауважуємо другу протилежну, оскільки тіль-

ки єдність і боротьба протилежностей детермінує будь-який розвиток.

Разом з тим, це варто розуміти як наявність більш всебічного знання про вплив на психіку спортивної діяльності і як уміння, насамперед спортсменів і тренерів, зменшити або послабити її негативний вплив, тобто можливості використання цього положення для складання індивідуальної програми дії, як із цим боротися.

Говорячи про екстремальність спортивної діяльності, мабуть, варто враховувати інтенсивність і тривалість її впливу на спортсмена, сприйняття їм цієї діяльності і його спортивних результатів. При цьому домінуючою залишається навіть не інтенсивність і тривалість діяльності (тому що на ту саму її характеристику спортсмени реагують по-різному), а те, який психофізіологічний стан вона викличе в спортсмена. Отже, рівень екстремальності спортивної діяльності можна запропонувати вимірювати по інтенсивності психофізіологічних проявів у кожного конкретного спортсмена. При такому підході ми будемо мати можливість судити про ступінь впливу даного виду діяльності на певну особистість.

Хоча з метою здійснення класифікації видів спорту по ступені їхньої екстремальності варто було б враховувати сукупність і інтенсивність впливу на особистість різноманітних стрес-факторів, що мають місце в кожній конкретній спортивній діяльності.

При цьому, варто нагадати, оскільки емоції людини являють собою її оцінку, відношення до тих факторів, що діють на нього, то й стресогенні фактори спортивної діяльності можна розділити на ті, які мають на спортсмена прямий і опосередкований емоційний вплив. До першої групи варто віднести наявність у спортивній діяльності негативних емоційних реакцій, невизначеності ситуації, раптовості, усвідомлення небезпеки своїх дії і суперників, страх.

До другої групи можна прилічити фактори, які визначаються надлишком термінової інформації, дефіцитом часу для

власних дій, надмірним збільшенням темпу дій, впливом глядачів і вболівальників, відсутністю сполучення в діях з партнерами або членами своєї команди.

Сукупність перерахованих і інших факторів визначає рівень стресогенного впливу на спортсмена - це його психологічне навантаження. Рівень цього навантаження в кожному випадку детермінований сумою діючих на нього факторів, кількісне вираження якої визначається особливостями конкретної спортивної діяльності.

При цьому, як було підкреслено вище, у всій розмаїтості стресогенних факторів, що впливають на спортсмена в процесі його основної діяльності й надалі визначають його дії й поведінку, основним буде відбиття їм того, що відбувається, або сукупність його психофізіологічних змін. У той час останні залежать як від суб'єктивних факторів, так і від особливостей індивідуально-психологічних параметрів спортсмена.

До суб'єктивних факторів можна віднести:

- індивідуальне сприйняття “спортивного розжарення”, обумовленого масштабом змагань;
- усвідомлення спортсменом високої відповідальності за результати своїх виступів;
- нові, невідомі умови, де проходять змагання;
- несподівані або раптові зміни в графіку виступів;
- надзвичайно мала кількість часу на власну оцінку виникаючих обставин і помилок;
- страх перед зустріччю із суперником.

До індивідуально-психологічних факторів можна віднести наступні:

- нездужання або несприятливий стан здоров'я, викликані попередньою травмою або перенесеним захворюванням;
- відсутність або наявність протиріччя в мотивації до участі в даному змаганні або тренувальному процесі;
- усвідомлення власної слабкої підготовленості при спостереженні явно переважаючих даних у суперників;
- низька емоційно-вольова стійкість, гіперзбудливість, дратівливість, надмірна уразливість, невірноваженість, висока

тривожність, депресивність, підвищений рівень агресивності, необґрунтована ризикованість;

- наявність низької самооцінки;
- низька ефективність пізнавальних психологічних процесів.

Безумовно, як кожний окремо, так і сполучення перерахованих факторів може викликати в спортсмена зниження, ослаблення або повну відсутність можливості здійснення своєї спортивної діяльності. Тому все вищесказане дозволяє затверджувати, що спортивну діяльність можна віднести до екстремального виду діяльності, причому під останньою потрібно розуміти наявність у ній факторів, які жадають від спортсмена постійних надмірних напруг, породжуваних присутністю в цьому виді діяльності великої кількості стресогенних умов.

Нарешті, розуміння діалектики спортивної діяльності дає можливість знати, урахувувати й докладати зусиль по оптимізації її негативних сторін, розробляти програми й практичні рекомендації спортсменам з метою зменшення негативного впливу екстремальності в спорті.

Висновок. Зсув психофізіологічних показників у спортсменів у процесі спортивної діяльності за межі, характерні для нормальної трудової діяльності, свідчить про її екстремальність, рівень якої визначається сукупністю, тривалістю й інтенсивністю дії стресогенних факторів.

У перспективі, користуючись поняттям екстремальності спортивної діяльності, необхідно зробити класифікацію видів спорту по ступені стресогенності, а це, у свою чергу, дозволить використовувати уявлення про екстремальність цієї діяльності з метою розробки й обґрунтування стабільної резистентності психіки спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абдурахманов Р.А. Стрессовые состояния в боевой обстановке и их психологические последствия // Мир психологии. – 1998. - № 2. – С. 131-134.
2. Гагдиш Д.Г., Магомедов Я.Д. Человек в экстремальных

ситуациях. - М.: Знание, 1991. – 236 с.

3. Дикая Л.Г., Семикин В.В. Регулирующая роль образа функционального состояния в экстремальных условиях деятельности // Психологический журнал. – 1991. - Т. 12, № 1. – С. 55-65.

4. Забродин Ю.М., Зазыкин В.Г. Основные направления исследований деятельности человека – оператора в особых и экстремальных условиях. - М., 1985. - С. 5-16.

5. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. – М., 1992. – 192 с.

6. Махнач А.В. Компонентный анализ психического состояния человека в особых условиях деятельности // Психологический журнал. – 1991. – Т. 12, № 1. – С. 17-20.

7. Небылицин В.Д. Избранные психологические труды. - М., 1990. – 345 с.

8. Талаева Г.В., Рогачева Т.В. Общность психосоматических и социально-психологических нарушений у ветеранов военных действий. - М., 1999. – С. 47-64.

9. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Изд-во “Олимпийская литература”, 1998. – 335 с.

10. Шафранская Ф. Фрустрация и переживание жизненных трудностей // Человек и общество. – 1991. - Вып.10. – С. 47-56.