загону МНС України, 2-го Аварійно – рятувального загону Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту, Центру розмінування Збройних Сил України. Надалі отриманий досвід психологічного супроводження виконання завдань з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації на території 275-ої АБРБ змістовно доповнить професіографічний аналіз діяльності працівників піротехнічних підрозділів МНС України.

Висновки:

1. Діяльність фахівців характеризується високим рівнем фізичного, психічного навантаження та пред'являє особливі вимоги до психологічного стану персоналу та морально-психологічного клімату у піротехнічних підрозділах.

2. Специфічний характер завдань щодо знешкодження вибухонебезпечних предметів вимагає підтримання особливих умов діяльності особового складу. Успішність виконання покладених завдань визначається психологічною підготовкою працівників піротехнічних підрозділів, рівнем колективної мотивації до спільної діяльності та взаємодії, оптимальним стилем управління.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення службової діяльності аварійно-рятувальних служб: Наказ МНС України №89. – Офіційне видання МНС України. – К. : 2004 – 15 с.

2. Миронець С. М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайних ситуацій: дис. …кандидата психологічних наук: 19.00.09 / Миронець Сергій Миколайович. – УЦЗУ, 2008.- 184 с.

3. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закл.] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

УДК 37.015

***Самойлов М. Г.**, д. б. н., професор, зав.кафедрою психології та педагогіки Харківської державної академії фізичної культури*

ОСОБЛИВОСТІ ДІЇ НА ПСИХІКУ СПОРТСМЕНА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті наведено дані про закономірності здійснення спортивної діяльності в екстремальних умовах. Обґрунтовується роль різних видів

підготовки спортсмена та його психологічної стійкості у виконанні поставлених задач. Робиться висновок про особливості психологічної підготовки спортсменів до здійснення спортивної діяльності в екстремальних умовах, головним важелем якої є створення в процесі тренувань складних, не програмованих, непередбачуваних умов, які можуть раптово виникнути в період змагань.

Ключові слова: спортивна діяльність, екстремальні умови, психологічна стійкість.

Актуальність проблеми. У сучасному професійному спорті, спорті вищих досягнень від спортсменів вимагається надмірна фізична і нервово-психічна напруга. Інакше кажучи, спортсмени вимушені виконувати свою спортивну діяльність в екстремальних умовах, тобто в умовах зі складними обставинами, що вимагають від них максимального прояву психофізіологічних можливостей для досягнення бажаних спортивних результатів. Але відомо, якщо будь-яка діяльність здійснюється на межі можливостей людини, то вона може викликати негативні зміни в її психологічному стані. Саме тому для спортсменів важливим має бути досягнення уміння протистояти нервово-психічній напрузі, мати високий рівень психічної стійкості.

В свою чергу, формування психічної стійкості можливе лише при чіткому усвідомленні спортсменом закономірностей виконання його спортивної діяльності, яка здійснюється в екстремальних умовах. У зв'язку з цим становиться зрозумілою необхідність обґрунтування указаних закономірностей.

Метою *даного дослідження був аналіз особливостей дії екстремальних умов спортивної діяльності на спортсмена і обґрунтування шляхів подолання їх негативної дії.*

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз літературних джерел з цієї проблеми свідчить про наявність незначної кількості наукових праць, в яких досліджувались особливості впливу на спортсменів екстремальних умов спортивної діяльності.

Так, існують дослідження, в яких вирішувались питання загальної теорії підготовки спортсменів [5], психологічні особливості спорту вищих досягнень [1,6], управління адаптацією спортсменів високої кваліфікації [3,12] та інше. Водночас в згаданих роботах не здійснено аналізу дії на психіку спортсменів саме екстремальних чинників. Хоча, звертаючись до наукових праць з екстремальної психології, ми можемо бачити наявність доказів негативної дії на психіку осіб, що здійснюють свою професійну діяльність в екстремальних умовах [2, 4, 11]. Про закономірності дії екстремальних

умов на психіку спортсменів існують фрагментарні дані [3, 6, 9, 10].

Тому врахувавши недостатність матеріалів і актуальність проблеми, було проведено дане дослідження.

Виклад і обговорення основного матеріалу. Екстремальні умови формуються чинниками, які супроводжують спортивну діяльність. До них належать фізичні, ситуаційні, біологічні і психологічні [7]. В попередніх моїх публікаціях показано, що фізичні і ситуаційні чинники є об'єктивними і змінити їх дію спортсмену дуже важко. Біологічні і психологічні чинники можна віднести до суб'єктивних і результат спортивної діяльності значною мірою залежить від уміння спортсмена керувати своїм психофізіологічним станом [7, 9].

До складу названих чотирьох блоків чинників входять різноманітні складові, які мають свій специфічний вплив на діяльність і поведінку спортсмена.

Водночас можна виділити і загальні закономірності, які характерні для спортивної діяльності, що здійснюється в екстремальних умовах. До них належать, перш за все, три види психічної напруги: емоційна, операціональна і змішана. Найбільш важливою є перша – емоційна. Вона виникає в результаті дії на спортсмена емоційних факторів. Емоційна напруга може виникнути задовго до початку діяльності (до старту, гри) або безпосередньо під час неї. Виникнення емоційної напруги обумовлено неадекватною суб'єктивною оцінкою значущості ситуації та її результатів і зв'язаних з цим негативними змінами у рухових і психічних функціях.

В такому випадку виникають переживання невідомого, тривоги, страху, небезпеки. Цей вид психічної напруги дуже мало сприяє виконанню спортивної діяльності: більше він спонукає реакції захисту організму.

Операціональна напруга проявляється в умовах, які пред'являють високі вимоги до розумових дій (наприклад, прояву спортивної тактики) і рухового апарату спортсмена, але без наявності об'єктивно існуючої або уявляємої безпеки. Тому в такому стані спортсмен не думає про можливі складнощі і серйозні негативні наслідки своїх дій.

В той же час, напруга збільшується при виконанні роботи великої складності (наприклад, складнощів у диференціації різних видів подразників: слухових, зорових, ускладненні рухової координації та ін.).

Змішана психічна напруга є найчастіше зустрічаємою у спортивній діяльності тому, що в ній в різних пропорціях присутні як емоційна, так і операціональна напруга.

Таким чином, ми можемо констатувати, що найважливішим компонентом впливу на психічну (а через неї і на спортивну) діяльність є оцінка спортсменом як майбутнього виступу у змаганнях, так і безпосередньо під час нього, тобто ступінь його емоційної напруги.

В екстремальних умовах спортивної діяльності спостерігаються наступні процеси:

1) хвилеподібні коливання рівня працездатності і її зниження при значній емоційній напрузі. В таких умовах порушується послідовність виконання фізичних вправ, окремих рухових дій; збільшується кількість помилок у їх виконанні. В автоматично виконуємих рухових діях починають з'являтись неточності, вони як би знову усвідомлюються. Причому це спостерігається більше при низькому рівні тренованості. Інакше кажучи, висока тренованість є протидією описаних проявів;

2) зниження працездатності залежить від індивідуальних якостей спортсмена і, перш за все, спортсмени з урівноваженою нервовою системою більш спроможні переносити екстремальні умови і перенапруження, ніж спортсмени із слабкою, неврівноваженою нервовою системою;

3) підвищення працездатності можливе при попередньому вивченні умов, в яких будуть проводитись змагання, особливостей гри або виступів суперників, наслідків особистих неправильних дій;

4) зниження емоційної напруги можливе у спортсменів, які мають високий рівень фізичної, технічної і психологічної підготовки;

5) для діяльності спортсменів в екстремальних умовах характерна не монотонність і нелінійна залежність якості діяльності від інтенсивності і часу дії екстремальних чинників. Тому якість виконання легких задач з підвищенням активації покращується; найкраща вона при середньому рівні активації; і значно погіршується при високому активаційному рівні;

6) поведінка спортсменів лишається пластичності гнучкості. В цих умовах значною мірою порушуються складно координовані рухи. Типовим показником зміни поведінки є великий розкид даних сенсорних і моторних функцій, наприклад,час реакції. Його визначення має велику діагностичну цінність для диференціації станів втоми і напруженості. Для втоми характерним є збільшення середнього значення часу реакції, а для напруженості – його варіативності або дисперсії. В такому випадку спортсмени демонструють як зверхщвидкі, імпульсивні реакції, так і значно загальмовані. Знижується також і точність часових інтервалів;

7) на психологічному рівні спортсмени на екстремальні умови відповідають неадекватними реакціями, утрудненнями в розподілі і переключенні уваги, звуженню її об'єму, помилками у сприйнятті подразників, провалами пам'яті, появою зайвих, невиправданих, імпульсивних дій, почуттям розгубленості і неможливості зосередитись на виконуємих вправах, зниженням психічної стійкості і мисленнєвих операцій;

8) в опорно-руховому апараті спостерігається порушення моторики, які проявляються в загальній м'язовій скутості, треморі, порушенні координації рухів. Порушується точність виконання вправ, дозування необхідних зусиль: м'язи можуть бути «сковані» або «ватні». Зростає і електрична активність м'язів;

9) вегетативні порушення можна зафіксувати у вигляді зростання частоти і варіативності серцевих скорочень і дихання. Вимірювання електричного опору шкіри також свідчить про його значне зменшення.

Отже в дії екстремальних умов спортивної діяльності на спортсмена можна виділити два інтегральних фактора: інтенсивність і тривалість дії екстремальних чинників і психофізіологічні зміни, що виникають при цьому в його організмі. А оскільки глибина та інтенсивність психофізіологічних змін залежить від самого спортсмена, то становиться зрозумілим, що для їх ефективної регуляції йому, крім фізичної та технічної, необхідна психологічна підготовка. В моїй попередній публікації [8] крім компонентів загальної психологічної підготовки спортсменів приводяться її особливості при діяльності в екстремальних умовах.

Головною умовою і особливістю такої підготовки має бути створення складних, не програмованих, невідомих і непередбачених для спортсмена умов у процесі його тренувань, з обов'язковою вимогою не зупиняти свою діяльність за ускладнення обставин і домагатися виконання як найефективніше досягти поставлених задач.

Друга умова – це підготовка емоційно-вольової сфери спортсмена до непередбачених і несподіваних обставин, формування емоційної стійкості. Остання залежить від цілого ряду чинників, серед яких найважливішими є два: рівень тривожності і типологічні якості нервової системи.

Висновки.

1. Екстремальні умови спортивної діяльності значно погіршують можливість ефективного виконання поставлених задач.

2. Головним важелем протидії екстремальним чинникам у спорті є індивідуально-особистісні якості спортсмена, серед яких

найважливішою є емоційно-вольова сфера та рівень прояву емоційної і психологічної стійкості.

3. Важливим принципом забезпечення дії спортсмена в екстремальних умовах має бути створення в підготовчому періоді складних, несподіваних, непередбачених ситуацій, з раптовими змінами і обмаллю часу для їх подолання і максимального наближення їх до реально можливих в процесі змагань.

Перспективою подальших досліджень даної проблеми може бути розробка інтегральних методів виявлення групи психофізіологічних показників дії екстремальних умов на спортсмена та пошук шляхів корекції і оптимізації негативних змін, що виникають у психіці та соматиці за цих умов.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горбунов Г. Д. Психология и спорт / Г. Д. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 1996.- № 12. – С. 15-17.

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

3. Ильин Е. П. Состояние наивысшей готовности и работоспособности спортсмена / Е. П. Ильин // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – Спб. : Питер, 2002. – С. 253-260.

4. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : «Ніка-Центр», 2006. – 580 с.

5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Владимир Николаевич Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

6. Радионов А. В. Психофизическая тренировка / А. В. Родионов. – М. : ТиП, 1995. – 305 с.

7. Самойлов М. Г. Об'єктивні та суб'єктивні чинники, від яких залежить екстремальність видів спорту і спортивні результати / М. Г. Самойлов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 1-2. – Харків, 2008. – С. 178-181.

8. Самойлов М. Г. Особливості психологічної підготовки спортсменів до діяльності в екстремальних умовах / М. Г. Самойлов // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. – Вип. 5., Харків : УЦЗУ, 2008. – С. 171-177.

9. Самойлов М. Г. Умови та чинники екстремальної стійкості в спортивній діяльності / М. Г. Самойлов, Ю. В. Александров //

Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. – Вип. 4. – Харків : УЦЗУ, 2008. – С. 168-172.

10. Самойлов М. Г. Заняття спортом як екстремальний вид діяльності / М. Г. Самойлов, Л. А. Перелигіна // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. – Вип. 2. – Харків : УЦЗУ, 2007. – С. 181-187.

11. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / Владимир Федорович Сопов. – М. : Трикста, 2005. – 128 с.

12. Фурман Ю. Физиология оздоровительного бега / Юрий Фурман. – Киев : Здоровя, 1994. – 208 с.

УДК 159.9:331.101.3

Селюкова Т. В., *старший викладач кафедри загальної психології УЦЗУ;*
Ламаш І.В., *к. психол. н., доцент, Харківський національний університет внутрішніх справ*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МАШИНІСТІВ ЛОКОМОТИВІВ, СХИЛЬНИХ ДО АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЙ

Автори досліджують психологічні особливості машиністів локомотивів, які схильні до аварійних ситуацій. Описано результати дослідження «предметно-діяльнісного» (психомоторна та інтелектуальна сфери) і «комунікативного» аспектів темпераменту та структури саморегуляції досліджуваних

Ключові слова: аварійні ситуації, машиністи локомотивів, структура саморегуляції, темперамент.

Вивчення питань ефективності професійної діяльності людини-оператора є важливою і складною проблемою інженерної психології, ергономіки, психології і фізіології праці. Не дивлячись на постійне вдосконалення техніки, автоматизацію процесу діяльності, функції людини-оператора ускладнюються, а економічна і соціальна значущість результатів його праці і наслідків різних порушень трудового процесу зростає.

Актуальність проблеми. Висока аварійність на транспорті і виробництві, великий економічний і професійний збиток, зростаюча ціна помилок оператора визначають постійну необхідність пошуку шляхів і засобів забезпечення ефективного функціонування людини