

СЕКЦІЯ 7

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ЗМІСТОВНИЙ АНАЛІЗ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ
НА ЕТАПІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІSUBSTANTIVE ANALYSIS OF ATHLETES' MENTAL STATES DURING
COMPETITIVE ACTIVITY

Стаття присвячена аналізу домінантних психічних станів спортсменів на етапі змагальної діяльності. З'ясовано, що відображення психічного стану у свідомості створює психічний образ, який виступає регулятором поведінки. Формування (розвиток) образу відбувається під час тренувальної та змагальної діяльності. Констатовано, що слабка розвиненість образів може призводити до неадекватної оцінки своїх можливостей у конкретному старті або поєдинку. Повноцінний об'єктивний образ актуалізує особистісні регулятори і сприяє реалістичному сприйняттю власних можливостей. Теоретичний аналіз показав, що образ стану породжується не лише змістом змагальної діяльності. Рефлексія, самооцінка, внутрішні відчуття створюють підґрунтя для переживання, які закріплює та збагачує психічний образ стану. Останній включений в індивідуальний досвід спортсмена і є його «інформаційною основою». Доведено, що під впливом навантажень у спортсмена виникають домінантні психічні стани, які забезпечують його максимальну успішність під час виконання завдань на актуальних відрізках (етапах) спортивної діяльності (навчання, тренування, відновлення, підготовки до змагань, змаганнях). Охарактеризовано домінантні психічні стани спортсменів на етапі змагальної діяльності: бойова готовність, мобілізація, гнів, ейфорія, стрес, стартова лихоманка, стартова апатія, больовий фінішний синдром та психосоматичний зрив. Наголошується на тому, що сукупність конкретних індивідуально-психологічних характеристик спортсмена виявляється субстратом для протікання домінуючого психічного стану, а сам він виявляється інтегральним зрізом усіх процесів, що відбуваються в даний момент. Аналіз змісту та динаміки домінантних психічних станів уможливує предметне планування тренером психологічних впливів для зміни свідомості спортсмена в необхідному напрямку. Актуалізація того чи іншого стану зумовлена взаємодією ситуації (актуального відрізка) і переживаннями.

Ключові слова: спортсмен, психічний стан, домінантний, змагальна діяльність, психічний образ, регулятор.

The article is dedicated to the analysis of the dominant mental states of athletes during competitive activity. It has been established that the reflection of a mental state in consciousness creates a mental image, which serves as a regulator of behavior. The formation (development) of this image occurs during training and competition. It is noted that a poorly developed mental image can lead to inadequate self-assessment of one's abilities during a specific competition or match. A fully developed and objective image activates personal regulators and contributes to a realistic perception of one's capabilities. Theoretical analysis has shown that the image of the state is generated not only by the content of competitive activity. Reflection, self-assessment, and internal sensations create the foundation for emotional experiences, which are reinforced and enriched by the mental image of the state. This image is integrated into the athlete's individual experience and serves as their "informational foundation." It has been proven that under the influence of physical loads, athletes experience dominant mental states that ensure their maximum success in performing tasks at relevant stages of their sports activity (training, competition preparation, recovery, and actual competition). The dominant mental states of athletes during competitive activity are characterized as follows: readiness for battle, mobilization, anger, euphoria, stress, pre-competition anxiety, pre-competition apathy, pain-related finish syndrome, and psychosomatic breakdown. It is emphasized that the athlete's individual psychological characteristics serve as the substrate for the dominant mental state, which itself represents an integral snapshot of all processes occurring at a given moment. The analysis of the content and dynamics of dominant mental states allows coaches to strategically plan psychological interventions aimed at modifying the athlete's consciousness in the desired direction. The actualization of a particular state is conditioned by the interaction between the situation (current stage of the competition) and emotional experiences.

Key words: athlete, mental state, dominant, competitive activity, mental image, regulator.

УДК 159.9-796.012-796.332
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.51>

Волянюк Н.Ю.

д.психол.н., професор,
завідувачка кафедри психології
та педагогіки
Національний технічний університет
України
«Київський політехнічний інститут
імені Ігоря Сікорського»

Ложкін Г.В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
та педагогіки
Національний технічний університет
України
«Київський політехнічний інститут
імені Ігоря Сікорського»

Староконь Є.Г.

к. психол. н., доцент,
професор кафедри суспільних наук
Житомирський військовий інститут
імені С.П. Корольова

Постановка проблеми. Психологічні особливості спортивної діяльності, як і будь-якої іншої, зумовлюються регулюючим впливом не окремих психічних функцій і якостей, а їхньою інтеграцією. Вона визначає характерні риси функціонального взаємозв'язку всіх якостей у контексті досягнення певної мети (результату). Забезпечення стійкості до впливу ек-

стремальних чинників змагальної діяльності досягається під час психологічної підготовки спортсмена. Основним її завданням є формування у спортсмена стану готовності до реалізації на змаганнях власного потенціалу, накопиченого в процесі тренувань.

Психічні стани є загальною характеристикою рис суб'єкта змагальної діяльності

в аспекті змін, які відбуваються в ньому з плином часу внаслідок того чи іншого процесу. Під впливом навантажень у спортсмена виникають певні (домінантні) психічні стани, які забезпечують його максимальну успішність під час виконання завдань на актуальних відрізках (етапах) спортивної діяльності (навчання, тренування, відновлення, підготовки до змагань, змаганнях).

Аналіз змісту та динаміки домінантних психічних станів дає змогу тренеру і самому спортсмену предметно планувати психологічні впливи для зміни свідомості в необхідному напрямку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Загальні питання проблеми психічних станів досліджуються в різних галузях психології, відповідно до їх потреб та цілей. Аналізу психічного стану, як окремої психологічної категорії присвячені праці психофізіологів (А. Карпущина, М. Корольчук, О. Кокун, Т. Кружева та ін.), психологів спорту (Н. Волянчук, О. Гринь, І. Попович, І. Коваль, В. Клименко, А. Колосов, Г. Ложкін та ін.), психології праці та інженерної психології (В. Бодров, Г. Ложкін, П. Шлаєн та ін.), екстремальної та кризової психології (С. Миронець, О. Тімченко, В. Осьодло, С. Яковенко та ін.). Як слушно зазначають дослідники С.О. Ларіонов та П.В. Макаренко, наявна різноплановість та фрагментарність досліджень зумовлює неузгодженість поглядів різних авторів щодо складу, структури, механізмів, детермінації та функцій психічних станів та проявляється в недостатній обґрунтованості способів оптимізації психічних станів, що пропонуються в чисельних публікаціях [3, с. 230].

В спеціальній літературі можна віднайти низку взаємодоповнюючих наукових маркерів домінантних психічних станів, таких як функціональні можливості організму, панівні емоції, властивості (сила, врівноваженість, рухливість) нервової системи, індивідуально-типологічні параметри та інші. Всі ці параметри об'єднуються для вирішення завдань спортивної психології. Цілком погоджуємося з думкою групи дослідників [7], що пошук єдиного параметра, який би був покладений в основу визначення та класифікації домінуючих психічних станів значно полегшив би вирішення означеної проблеми.

Метою статті є аналіз змісту домінантних психічних станів спортсменів на етапі змагальної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психічний стан, як і всі психічні явища є достатньо мінливим і таким, який безпосередньо розкриваючись особистості, яка перебуває в ньому, усвідомлюється, пізнається і переживається. Стани не спостерігаються і не пізнаються, як зовнішні предмети або речі, в їх безпосередності. Відображення стану у свідо-

мості створює його психічний образ. І одним із завдань тренера є створення образу психічного стану на конкретному відрізку спортивної діяльності свого учня. Образи станів слабо вербалізовані, у них найрозвиненіший аспект переживання, водночас він суто суб'єктивний, через те, що ніхто інший не зможе точно описати той чи інший стан, як сам спортсмен, що перебуває в ньому.

Образ психічного стану є і його регулятором, оскільки в ньому представлені різні форми і рівні відображення. Повнота та цілісність образу чинять регулюючий вплив на поведінку і діяльність спортсмена. Формування/розвиток образу відбувається під час тренувальної діяльності. Слабка розвиненість образів може призводити до неадекватної оцінки своїх можливостей у конкретному старті або поєдинку. Повноцінний об'єктивний образ актуалізує особистісні регулятори і сприяє реалістичному сприйняттю можливостей конкретної людини.

Образ психічного стану завжди актуальний, закріплюється в пам'яті, формує суб'єктивний досвід регуляції власних можливостей. Здатність спортсмена актуалізувати свої відчуття, почуття, уявлення та інтегрувати їх у динамічні образи станів, підвищує впевненість у можливостях їхньої регуляції. Образи станів фіксуються як ідеальна форма реагування на актуальних відрізках змагальної діяльності. Психічні стани є інтегративною формою тих переживань, які відчуває спортсмен у різні періоди діяльності в конкретному виді спорту. Завдяки образу бажаного стану спортсмен «звіряє» його з відомим йому образом і на цій основі може здійснювати коригування прийомів та способів регуляції своєї поведінки.

Варто зауважити, що образ стану породжується не лише змістом змагальної діяльності. Рефлексія, самооцінка, внутрішні відчуття створюють підґрунтя для переживання, які закріплює психічний образ стану. Останній включений в індивідуальний досвід спортсмена і є його «інформаційною основою». Надалі образ може проявлятися на актуальних відрізках у формі уявлень, але може збагачуватися і змінюватися під час тренувань і змагань. Зміст образу репрезентує собою результат відображення досвіду переживання спортсменом конкретного стану у різних ситуаціях участі в змаганнях.

Формування образу можна розглядати як накопичення досвіду пережитого стану. Досвід проектується на власні актуальні стани з адекватними поведінковими характеристиками. Спортсмен структурує простір станів на актуальних відрізках суб'єктивно, переживаючи їхні прояви. Переживання тривалості психічних станів створює часовий ряд образу, що включає в себе різні його характеристики. Тим самим формується суб'єктивний досвід інте-

градії часового континууму в актуальний образ стану.

Стани можна оцінювати по-різному, але є головні критерії: констатація (факту, наявності) та інтерпретація (значущість, роль). Констатація – це визнання наявності стану на основі спостережень або самоспостережень, підтверджених доказів. До інтерпретації належать: ідентифікація (впізнання); категоризація (за сукупністю найбільш значущих рис); узагальнення (фактів) – виявлення діалектики загального, одиничного, особливого.

Одним із завдань психологічної підготовки спортсмена і є формування стану готовності до реалізації на змаганнях свого потенціалу, накопиченого в процесі тренувань [6].

Аналіз літературних джерел і практичний досвід дає підставу виокремити домінуючі психічні стани, що проявляються на змагальному етапі: бойова готовність, мобілізація, гнів, ейфорія, стрес, стартова лихоманка, стартова апатія, больовий фінішний синдром, психосоматичний зрив.

Бойова готовність – активно дієвий стан особистості, установка на певну поведінку, мобілізація сил для виконання завдання. Він розглядається як найкращий психофізичний стан, що дозволяє атлету показати свої найвищі результати і виступити найбільш успішно. До структури готовності входять компоненти: мотиваційний (позитивне ставлення до змагань), орієнтаційний (уявлення про особливості спортивної діяльності та вимоги до особистості), операційний (володіння способами та прийомами спортивної діяльності), вольовий (самоконтроль, уміння керувати собою), оціночний (самооцінка підготовленості до діяльності відповідно до зразків).

Психологічними передумовами виникнення готовності до виконання спортивного завдання є розуміння, усвідомлення відповідальності, бажання домогтися успіху. Ускладнюють прояв готовності: пасивне ставлення до завдання, безтурботність, байдужість, відсутність плану дій і наміру максимально використати свій досвід та потенціал. Недостатня готовність призводить до неадекватних реакцій, помилок, до невідповідності функціонування психічних процесів тим вимогам, які пред'являються ситуацією.

Ансамбль індивідуально-психологічних характеристик спортсмена виявляється субстратом для протікання стану, а сам він виявляється інтегральним зрізом усіх процесів, що відбуваються в даний момент [3].

Активізація якостей особистості, головним чином вольових, забезпечує психологічну мобілізацію спортсмена. Психологічна мобілізація – тимчасова активізація якостей особистості, головним чином вольових, що допомагають виконанню певної діяльності. Її мета – формування на основі наявних властивостей особистості, певних і корисних для змагальної діяльності,

необхідних психічних станів. Ці стани, посилюючи (хоча б тимчасово) потрібні властивості особистості, забезпечують успішні виступи спортсмена і є одним з елементів його психологічної готовності. Протилежне поняття – психологічна демобілізація. У період змагальної діяльності психічні можливості спортсмена є лімітуючими факторами в досягненні найвищих спортивних результатів. У дні відповідальних стартів можуть відзначатися низка негативних психологічних проявів: підвищення конфліктності, неконтрольовані спалахи дратівливості, агресивності, самокопання у своїх відчуттях, напади заборон, порушення апетиту, сну, відчуття роздвоєності [2]. Усе це можна віднести до захисних реакцій, які призводять до падіння функціональних можливостей атлета, «зламу» стартових установок і, як наслідок, зниження спортивного результату. Мобілізація вольових якостей особистості концентрує зусилля спортсмена на досягненні вищого результату.

Емоція незадоволеності будь-яким явищем, прояв різко негативного ставлення до нього може викликати гнів, який може мати різні ступені аж до афективного спалаху і проявляється в діях, міміці, пантоміміці та мовленні. Причинами гніву в одного спортсмена можуть бути – нерозуміння або засудження іншими членами команди, або тренером його поривів і вчинків, в іншого – перепони на шляху реалізації власних устремлень. Регулювання зовнішніх і внутрішніх проявів виправданого або невинного гніву ґрунтується на вмінні керувати собою, знанні норм і правил поведінки [2]. Недоречний гнів спортсмена, який програв бій, сутичку, забіг. Певною мірою виправданий гнів тренера за грубих порушень спортсменами правил змагань, невиконання ними без поважних причин етичних норм або тренерських установок на гру.

Досягнення значних цілей, індивідуальних та командних перемог у змаганнях, встановлення особистих рекордів, потужна підтримка та схвалення з боку тренерів, фанатів або близьких людей, подолання власних страхів, сумнівів або обмежень під час змагань є вагомими предикторами переживання стану ейфорії спортсменом. У сучасній психологічній науці поняття ейфорія трактується як неадекватно підвищений, безжурний, без турботливий настрій, поєднаний з благодушністю, безпечністю, недостатньо критичним ставленням до свого стану, іноді з невпорядкованою поведінкою, ідеями переоцінками своїх здібностей, фізичного здоров'я. Підвищення настрою при ейфорії може набувати форми екстазу – переживання радості. Ейфорія може поєднуватися як із прискореним плином думок, схильністю до образного фантазування, активною, але малопродуктивною діяльністю, розгальмуванням потягів, так із сповільненістю психічних процесів, пасивністю, млявістю, відсутністю спонукань.

Змагання з психологічного ракурсу аналізу – це ситуація, коли оцінка людських можливостей і здібностей піддається випробуванню з погляду соціуму (оточення). Спортсмен опиняється перед необхідністю підтвердити особистісні та соціальні очікування [5].

Змагання можна розглядати і як загрозу своєму «Я» або виклик власному «Я», що тягне за собою стресову ситуаційну реакцію. Стрес як надмірна психологічна напруженість є явищем об'єктивним, але негативний вплив він справляє на того, хто слабо або зовсім не підготовлений до подолання труднощів. Стрес може призводити до дезорганізації дій (гальмування або безладної активності), а фізіологічно це пояснюється охоронним гальмуванням.

Стрес поєднує велике коло питань, пов'язаних із зародженням, проявами та наслідками впливів зовнішнього середовища. Неабияка вимога середовища викликає стрес, а лише та, що оцінюється як загрозлива, яка порушує адаптацію та контроль. Стрес є реакцією не стільки на фізичні властивості ситуації, скільки на особливості взаємодії між особистістю та соціальним оточенням. Це переважно продукт когнітивних процесів, способів мислення та оцінки ситуацій, знання власних можливостей, стратегії поведінки. На рівні свідомості стрес слід розглядати як те, що має для людини сенс; на рівні особистості – як те, що може бути пов'язане з загрозою цінностям; на рівні діяльності – як проблеми реалізації життєвих та професійних смислів; на рівні поведінки – як втрату здатності розуміти сенс і цінність своїх дій [1].

Змагальний стрес варто розглядати з двох основних сторін:

- 1) як стресор, тобто все те, що викликає стресову реакцію;
- 2) як цілісний стан особистості під впливом стресу.

У спортивній літературі виділяють дві групи стресорів, що діють у змаганнях [1]:

- 1) стресори короткочасної дії:
 - стресори, що спричиняють страх (виконання вправи, у якій раніше було отримано травму, зустріч із явним фаворитом турніру);
 - стресори, що викликають неприємні фізичні відчуття (біль, втома, погані метеоумови);
 - стресори темпу і швидкості (завищена установка на рекорд, необхідність прояву граничної швидкості руху);
 - стресори відволікання уваги (побоювання за здоров'я, сімейні та побутові негаразди);
 - стресори невдачі (помилки в рухах, невдалий старт, незручний супротивник на початку або наприкінці турніру).

2) стресори тривалої дії:

- стресори, пов'язані з ризиком і небезпекою;

- стресори тривалого навантаження;
- стресори боротьби.

Стрес визначають як суттєвий дисбаланс між потребою (фізіологічною або психологічною) і неможливістю її задовольнити.

Відповідно до спрощеної моделі стрес включає 4 взаємопов'язані етапи: 1) потреби, зумовлені навколишнім середовищем; 2) сприйняття потреб; 3) стресові реакції; 4) наслідки.

Існують два джерела стресу: значення змагання та невизначеність його результату. Що важливіша подія, то більший стрес вона викликає. Слід також зазначити, що важливість події може бути не завжди очевидною. Подія, на думку більшості людей, є незначною, але може бути дуже важливою для певної людини. Наприклад, звичайний футбольний матч сезону для більшості гравців команди може бути не особливо важливим. Водночас для гравця, який уперше вийшов на поле в основному складі команди, цей матч є дуже важливим. У зв'язку з цим необхідно постійно оцінювати ступінь важливості події для конкретного гравця (спортсмена).

Невизначеність – друге основне, ситуаційне джерело стресу, причому що вищий ступінь невизначеності, то вища величина стресу. Досить часто ми не в змозі вплинути на невизначеність. Приміром, якщо зустрічаються дві рівні за силами команди, ступінь невизначеності є максимальним. Зрештою сутність спорту в тому й полягає, щоб змагалися рівні за силою команди та спортсмени.

Залежно від виду спорту стресори значущості та невизначеності проявляються по-різному, вони можуть бути внутрішніми або зовнішніми. Так, для тенісу більш характерні стресори зовнішньої невизначеності (чинники зовнішнього середовища): місце змагань, покриття корту, суддівство, фізичний стан суперника.

Внутрішні чинники менш суттєві, оскільки теніс вид спорту із зовнішньою «напруженістю». Інша річ бокс – вид спорту з прямою напруженістю, стрес-фактори внутрішньої значущості, пов'язані з побоюванням виникнення неприємних відчуттів, побоюванням отримати травму, відіграють домінуючу роль.

У великому спорті змагальні навантаження завжди стресові. У експериментальних дослідженнях, виконаних В. Ласьковою, була зроблена експериментальна спроба реконструкції семантичного простору стрес-факторів [4]. Емпіричним шляхом виокремлено 4 групи значущих чинників:

До першої групи увійшли такі стресори: побоювання підвести тренера (0,745), почуття невпевненості в успіху (0,657), незадоволеність собою (0,631), побоювання підвести членів команди (0,630), боязнь поразки (0,464).

Стресори, які увійшли до складу цього фактору відображають важливість результатів та відповідальність за їх оцінку в майбутній діяльності.

До другої групи увійшли неочікувані виступи суперника (0,727), наявність незручного суперника (0,602), тактичні новинки суперника (0,521). З огляду на зміст стресорів його можна інтерпретувати як фактор зовнішньої невизначеності, який описує передбачуваність розвитку змагальної боротьби, тактики та успішності суперників.

До третьої групи увійшли стресори: необ'єктивне суддівство (0,708), побоювання за свій спортивний авторитет (0,594), емоційна реакція публіки (0,502), несподіванки в умовах перебігу змагань (0,474). Отже, до цього фактору увійшли стресори невизначеності, пов'язані з умовами перебігу змагань.

До четвертої групи увійшли стресори, що описують внутрішню невизначеність, спричинену різноманітними суб'єктивними перешкодами такими як: відсутність особистого досвіду участі в змаганнях такого рівня (0,503), висока мотивація (0,412), боязнь поразки (0,369).

Отже, ще раз підкреслимо, що стресори невизначеності, які виникають внаслідок особливостей діяльності, є первинними за своєю природою.

У великому спорті й тренувальні навантаження можуть бути стресовими. У них доцільно розрізняти динаміку стресу: фази шоку і протишоку та вихід на підвищені показники. Вихід на підвищений показник може бути ускладнений саме за рахунок стресу, що спричинений надмірним психічним навантаженням і, як наслідок, погіршенням самопочуття та зниженням бажання тренуватися.

Особистість по-різному поводить себе в стресових умовах. Виокремлюють чотири типи поведінки в складних умовах діяльності: 1) напружений тип поведінки, для якого характерні скутість та імпульсивність; 2) гальмівний тип поведінки, для якого характерні повна загальмованість, скутість; 3) боягузливий тип поведінки, для якого характерні апатія, пасивність, відтягування часу, скута поза; 4) прогресивний, для якого характерні оптимізм, мобілізація та підвищена працездатність.

Стан стартової лихоманки виникає перед змаганнями і репрезентує собою надмірне емоційне збудження. Це фізіологічна реакція організму на стресові ситуації, що проявляється у вигляді підвищення серцевого ритму, підвищення рівня адреналіну та інших симптомів. У такому стані спортсмен стає метушливим, дратівливим, часто грубим і примхливим щодо партнерів або тренера, з'являється квапливість, втрачається здатність до розслаблення, порушується координація, рухи стають різкими, неузгодженими. Спортсмен у стані передстартової лихоманки схильний

переоцінювати свої можливості, але при цьому часто відчувати страх виконання конкретного елемента (у стрільбі – побоювання промаху по конкретній мішені, у фігурному катанні – у виконанні 4 стрибка, у стрибках у висоту – конкретної висоти, далеко не граничної тощо). У такому стані порушується ритміка дихання, спостерігається надмірна пітливість, сухість у роті, спостерігається підвищення кров'яного тиску, розлад травного тракту.

Надмірне гальмування нервової системи може призводити до стартової апатії. Це відбувається внаслідок тривалого емоційного збудження. Кожному спортсмену добре знайомий термін «перегорів», коли за певний час до старту, він втрачає до нього інтерес, з'являється байдужість, сонливість, млявість, погіршується швидкість і координація рухів, втрачається здатність концентрації уваги, знижується вольовий потенціал, з'являється невпевненість і навіть небажання виступати. Спортсмен втрачає здатність зібратися. Суть цього явища в захисному механізмі надмірне гальмування, коли тривале непомірне збудження нервової системи з метою самозбереження змінюється процесом гальмування. У такому стані всі психічні та фізіологічні процеси знижують рівень свого функціонування.

«Стартова апатія» може виникати: а) через низьку мотивацію участі в конкретному змаганні; б) як підсумок хронічного психічного перенапруження в тренувальному процесі; в) як ефект гострої психічної напруги в передзмагальній ситуації, коли спортсмен «перегорів». Найчастіше це властиво спортсменам зі слабкою нервовою системою – чутливим, тривожним, відповідальним.

Для спортсменів циклічних видів спорту характерний прояв – больового фінішного синдрому. Больовий фінішний синдром (БФС) – це термін, який зазвичай використовується в спортивній медицині, щоб описати стан, коли спортсмен відчуває болі або дискомфорт під час завершення фізичної активності, особливо після інтенсивних навантажень або під час завершального етапу тренування чи змагання. Спортсмен у такому стані інтенсивно переживає комплекс фізіологічних відчуттів, таких як: здерев'яніння кінцівок, біль у м'язах, спазми шлунку, горла, нудоту, може втратити свідомість, поряд із психологічними проявами (байдужість, апатія, спустошення, думки про відпочинок, жалість до себе, страх болю та смерті), що виникають на фініші. Значну небезпеку для спортсмена становить «рефлекс відмови», що виникає в цій ситуації. Страх травми є дуже сильним психологічним фактором, який може суттєво вплинути на подальшу продуктивність спортсмена. Коли спортсмен переживає травму або інші неприємні відчуття, він може підсвідомо

почати уникати подібних фізичних навантажень або ситуацій, в яких він відчуває ризик отримання травми. Рефлекс відмови може бути спровокованим будь-яким емоційно значущим елементом змагання (місце на доріжці або в басейні, поведінка тренера). Про об'єктивність і силу комплексу переживань БФС свідчить збіг динаміки усвідомлюваного (співвідношення самооцінки актуальних позитивних і негативних станів) і неусвідомлюваного (коефіцієнт вегетатики) компонентів стану за зонами потужності навантаження.

Вчення про біль є одним із найважливіших у медицині та психології. П.К. Анохін визначив біль як своєрідний психічний стан людини, зумовлений сукупністю процесів ЦНС, спричинених певним надмірним подразником. Біль попереджає про небезпеку, що загрожує людині, він є сигналом хворобливих процесів в організмі. Больові відчуття можуть проявлятися у спортивній практиці як психологічні бар'єри, емоційні стани, які перешкоджають досягненню високого спортивного результату. Очікування болю є примітивною формою емоції страху [8]. Страх викликається наростанням нейронної активності. Страх перед чим-небудь викликає тривогу, яка зі свого боку може породжувати біль. Таким чином, існує тісний взаємозв'язок біль-тривога.

Стан дезінтеграції взаємодії між психікою і соматичними функціями, що порушують управління руховим апаратом, може призводити до психосоматичного зриву. Він проявляється на піку психічного та фізичного напруження в змаганнях. Найчастіше «пусковим механізмом» є передчасна думка про досягнуту перемогу.

Висновки з проведеного дослідження.

Виникнення психічного стану як психологічного явища, механізми його детермінації та перетворення залишаються недостатньо вивченими в психології. Відповідно, і недостатньо вивчені динаміка, стійкість і регуляція станів на різних етапах спортивної діяльності, зокрема змагальної. Дослідження в галузі психології спорту засвідчують, що зовнішнє середовище визначає зміст домінантних станів спортсмена на змагальному етапі, що своєю чергою визначає особливості перебігу психіч-

них процесів. Актуалізація того чи іншого стану зумовлена взаємодією ситуації (актуального відрізка) і переживаннями. Останні презентують спортсмену зміст його буття, вони пов'язані з психічними процесами. Саме в переживанні суб'єкта виявляється реальність його психічного стану.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В., Колосов А.Б. Організаційний стрес спортивної команди. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. Вип. 3. Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 38–44 DOI: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2021.3.8>
2. Колосов А.Б., Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В. Предиктори професійної деформації особистості в спорті. *Вісник післядипломної освіти*, 2020. Випуск 11(40) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». С. 48–63 [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-11\(40\)](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-11(40))
3. Ларіонов С. О., Макаренко П. В. Психічні стани людини як предмет емпіричного дослідження у психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 1 (38). 2014. С. 230–234. <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/dd3a4e5b-c692-478a-9d48-a345557a135c/content>
4. Ласькова В.Г. Особливості конфліктної взаємодії у юнацьких спортивних командах [текст]. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 – вікова та педагогічна психологія. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Г. С. Костюка НАПН України. К., 1998. 224 с.
5. Kolosov AB, Volianiuk NYu, Lozhkin GV, Buniak NA, Osodlo VI. Personal determinants of mental reliability of an athlete. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2019;23(2):54-58. <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0201>
6. Lozhkin G., Kolosov A. Educational aspects of sport psychology in Ukraine. *Sport Psychology: World Congress Seville*, 2017. p. 292.
7. Popovych I., Koval I., Raievska Ya., Piletskyi V., Buryanovatyi O., & Hrynchuk O. Dominating mental states of the representatives of individual sports under lockdown and martial law: comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(1), 2023. 170–178. DOI: 10.7752/jpes.2023.01021
8. Volyanyuk, N. Personal determinants of alpine skiers' fear manifestations. XXIX-th International Congress of Psychology (ICP): Berlin, Germany, 2008. P. 344. www.icp2008.de