

НЕРАЦІОНАЛЬНЕ СПРИЙНЯТТЯ ВИМОГ ЯК ФАКТОР ДЕЗАДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

Надія СТЕЦЕНКО

Copyright © 2011

Актуальність проблеми. Спорт у сучасному світі характеризується (порівняно із 70–80 роками минулого століття) зростанням інтенсивності та обсягів фізичних навантажень у 1,5–2 рази. Виникли заново або загострилися вже існуючі його соціальні проблеми: проникнення у спорт великого бізнесу, комерціалізація, запровадження нових видів змагань, небезпечних для людей, широке залучення у спорт дітей і підлітків, політизація спортивної діяльності та ін. [1–8]. Крім того, зростають матеріальні дивіденди спортсменів, що додатково посилює роль психоадаптаційних чинників. Усе зазначене закономірно зумовлює пресорний і стресогенний впливи на центральну нервову систему (ЦНС) атлетів.

Натомість більшість спортсменів, котрим властива висока раціональність сприйняття, визнає всі тонкощі сучасних соціальних реалій, а посилені вимоги тренерів, спортивних функціонерів, спричиняють їх прискіпливу інтерпретацію та багатоваріантну реалізацію. Скажімо, лівова частка атлетів високого класу перебувають у стані хронічного стресу. Не потрібно забувати і те, що (особливо на змаганнях міжнародного класу) спортсмени знаходяться у колі місцевих, державних і суспільних інтересів, постійно відчувають пресинг держави, суспільства, сім'ї, друзів та знайомих [4–6]. За даних умов посилюється роль тренера і спортивного психолога в організації внутрішньої життєдіяльності атлетів, забезпечуючи їх функціонування за екстремальних обставин і досягнення омріяної позитивної кінцевої мети [3; 7; 14; 15]. Саме цього актуального питання новітньої спортивної психології стосуються основні положення пропонованої статті.

Мета дослідження: психологічний аналіз існуючих механізмів нераціонального сприйняття особистістю вимог стосовно власної спортивної діяльності і можливі психокорекційні впливи задля його нейтралізації.

Матеріали і методи досліджень. Серед використаних методів основна увага приділялась монографічному вивченню та аналізу фахової періодики, у тому числі системно-структурному аналізуванню літератури, методам експертних оцінок та логічних висновків, індивідуальному інтерв'юванню.

Результати досліджень та їх обговорення. Вивчення низки літературних джерел [1–15], індивідуальні інтерв'ювання спортсменів, тренерів, спортивних психологів та лікарів показали, що явища нераціонального сприйняття вимог, які пред'являються спортсмену будь-яких спеціальностей, найбільш часто виникають під час: 1) проведення змагань міжнародного чи континентального рівня (60%); 2) змагання загальноукраїнського рівня (18%); 3) постановки чергових завдань на річний період (макроцикл) (20%); 4) виконання завдань місцевого або локального характеру (2%). Очевидно, що саме міжнародний рівень надає проблемі нераціонального сприйняття особливої актуальності, а не лише залежить від захворювань чи травм, одержаних спортсменами під час змагань або тренувань. За даними літератури такі кількісні дані є типовими для більшості респондентів [4; 11; 13]. Окрім того, останні зазначають, що за соматичною структурою на першому місці знаходяться неврози різного типу (істеричний, іпохондричний, неврастенічний), на другому – соматичні захворювання нервової системи (периферійні неврити, травми нервів травматичного генезу тощо), на третьому – ураження центральної нервової системи (травматичні, судинні, запальні) і на четвертому – загальносоматичні захворювання різної етіології, у тому числі й захворювання інфекційні. І хоча тут немає чіткої градації, адже усе залежить від конкретної особи, етіологічного фактора, варіанту його прогресування, інфікційного агента, все ж встановлений емпіричний факт не викликає сумніву: остання група захворювань особливо

чітко виявляється на міжнародних змаганнях, де на організм діють не лише власна соматична чи інфекційна патологія спортсмена, а і його колосальне психоемоційне напруження [10]. Зауважимо, що саме інтенсивний стрес – найпоширеніший етіологічний чинник виникнення більшості захворювань. Якщо враховувати його, то тут на статистичну першість виходить неспецифічна дезадаптація, хоча її і немає у Міжнародній класифікації хвороб.

Спортсмен, котрий має 15–20 років спортивного стажу і готувався до Олімпійських ігор чотири роки, переживає надзвичайний стрес, який розгортається на тлі наявності в нього певних хвороб. Підсвідомо він вважає, що або немає переваг перед суперниками, може занижувати власні результати і тому негідний поїздки на престижні змагання, або ж ситуативно має гірші результати, аніж у суперника, хоча у певні періоди показував навіть кращі за нього [5–12].

У такому випадку допомагає один із методів раціональної психотерапії, що отримав назву “*перефокусування*”. Медичний психолог повинен “*перебудувати*” психологічну організацію свідомості спортсмена для того, щоб він усвідомив, що спортивна готовність ніколи не визначається за одним критерієм, а досягнути абсолютної досконалості неможливо і єдине, що від нього вимагається, – це показувати себе із найкращої сторони [2].

Наступний метод психокорекції – *визначення найближчої цілі*. При цьому спортсмену треба повно зосередитися на конкретних задачах і цілях, які знаходяться у межах його контролю, а не розпорощувати свою увагу, в тому числі й на другорядні чи далекосяжні завдання. Це можна зробити як в єдиноборствах, так і в ігрових видах спорту, а також у технічних (VELO-, мото-, автоперегони), гонки Формули-1 [5–10].

Ще один підхід із даного набору засобів психокорекційного впливу полягає у тому, що атлет повинен *мисленнєво уявити* собі правильне виконання тих чи інших прийомів чи елементів, досягнення успіху та успішне виконання поставлених цілей у цілому.

Пропоновані психокорекційні методи, звісно, при їх регулярному використанні, допоможуть спортсмену відволікти увагу від нерациональних думок і сконцентруватися на перспективі близької спортивної перемоги. На сьогоднішньому етапі розвитку спорту найвищих досягнень це одна із маловивчених і практично не розроблених проблем, що першочергово стосується країн Східної Європи [10–15].

ВИСНОВКИ

1. Спортивна діяльність характеризується суттєвими фізичними і психічними навантаженнями, що викликає нерациональне сприйняття вимог і виникнення захворювань різного типу.

2. Сучасний олімпійський і професійний спорт має у своєму теоретичному і практичному розпорядженні певний набір засобів, котрим притаманні психокорегувальні властивості, проте їх розробка ще повністю не завершена.

3. З метою корекції нерационального сприймання нами запропоновані психокорегуючі методи: “*перефокусування*”, визначення найближчої цілі, які широко можуть використовуватись у спортивній практиці.

4. Перспективним є подальше дослідження конструктивного потенціалу психокорегувальних методик, їх проектування і впровадження на основі індивідуальних програм з оптимізації спортивної діяльності особистості спортсмена.

1. Беловол А.Н. Особенности психологической подготовки студентов-спортсменов / А.Н. Беловол, М.П. Кириченко // Медицина сегодня и завтра. — 2007. — №1. — С. 62–64.

2. Березин Ф.Б. Психологические механизмы психосоматических заболеваний / Ф.Б. Березин, Е.В. Безносюк, Е.Д. Соколова // Российский медицинский журнал. — 2008. — №2. — С. 43–49.

3. Волков Б.И. Проблемы и перспективы биоэнергетики спорта / Б.И. Волков // Теория и практика физической культуры. — 2009. — №1. — С. 77–80.

4. Зозуля Т.В. Проблемы стационарного лечения соматических заболеваний / Т.В. Зозуля // Клиническая геронтология. — 2007. — №2. — С. 9–15.

5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса: [монография] / Л.А. Китаев-Смык. — М.: Наука, 2003. — 368 с.

6. Коренберг В.Б. Спортивные способности и возможности / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. — 2009. — №3. — С. 3–9.

7. Корнякова В.В. Утомление после чрезмерных физических нагрузок / В.В. Корнякова, В.Д. Конвай, Б.А. Рейс // Теория и практика физической культуры. — 2009. — №3. — С. 23–25.

8. Лебедев М.А. Предболезненные состояния при пограничных психических заболеваниях / М.А. Лебедев // Журнал невропатологии и психиатрии. — 1997. — №6. — С. 22–25.

9. Мещеряков Б.Г. Психологические проблемы антропологизации образования / Б.Г. Мещеряков // Вопросы психологии. — 1998. — №1. — С. 20–31.

10. Мовшович Б.Л. Клинический диагноз и лечение: возможности и пределы индивидуализации / Б.Л. Мовшович // Теория архитектуры. — 2009. — Т.87, №6. — С. 70–73.

11. Пилипчук В.В. Організаційно-методичні та функціонально-метаболичні основи підготовки легко-

атлетів-стайєрів на етапі проміжного відбору: [монографія] / В.В. Пилипчук. – Луцьк: ЛДТУ, 2007. – 181, [3] с.

12. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [монография] / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. литература, 2004. – 808 с.

13. *Роженцов В.В.* Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования: [монография] / В.В.Роженцов, М.М. Полевщиков. – М.: Сов. спорт, 2006. – 280 с.

14. Спортивная медицина : Пер. с англ. / [монография] / Под ред. Р. Дексона. – К. Олимп. лит-ра, 2003. – 384 с.

15. *Щепина Г.М.* Оценка адаптационных возможностей спортсменов / Г.М. Щепина, Э.С. Горовиц, Т.И.Карпунина // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №1. – С. 27–30.

АНОТАЦІЯ

Стеценко Надія Дем'янівна.

Нераціональне сприйняття вимог як фактор дезадаптації спортсменів.

У статті проаналізовані особливості використання певних додаткових засобів у спортивній практиці з метою психокорекції особистісної готовності спортсменів до змагань. Встановлено, що деякі засоби, зокрема прийоми перефокусування, визначення найближчої мети, самообмеження, здебільшого є ефективними психокорегуючими чинниками у сучасній спортивній діяльності і тому можуть рекомендуватися спортсменам для їх щоденного використання, що істотно збагатить психодуховним змістом сферу сучасного спорту.

Ключові слова: дезадаптація, стрес, спорт, нераціональне сприйняття, психокорекція, допоміжні засоби.

АННОТАЦИЯ

Стеценко Надежда Демьяновна.

Нерациональное использование требований как фактор дезадаптации спортсменов.

В статье проанализированы особенности использования дополнительных средств в спортивной практике с целью личностной готовности спортсменов к соревнованиям. Установлено, что некоторые средства, в частности использование списка спортивных достижений, проведение основного тренировочного занятия и наложение внутренних самоограничений, могут стать эффективными психокорректирующими факторами в современной спортивной деятельности и рекомендоваться спортсменам для их ежедневного использования, что существенно обогатит психодуховным содержанием сферу современного спорта.

Ключевые слова: дезадаптация, стресс, спорт, нерациональное восприятие, психокоррекция, дополнительные средства.

ANNOTATION

Stetcenko Nadiya.

Irrational Perception of Demands as the Factor of Disadaptation of Sportsmen.

The article deals with the analysis of the specific use of some additional means in the sporting practice for the psycho-correction of the personal aptitude of sportsmen to the competitions. It is found out, that some means, in particular, the techniques of refocusing, determination of the nearest aim, self-limitation, is an efficient psycho-corrective factors in the modern sporting activity and that is why it can be recommended to sportsmen for their everyday use which considerably enriches spiritually the sphere of modern sport.

Key words: disadaptation, stress, sport, irrational perception, psycho-correction, aids.

Надійшла до редакції 4.07.2011.