

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Під стресостійкістю у спорті розуміють інтегральну здатність спортсмена підтримувати оптимальний функціональний стан у несприятливих або ризикованих умовах. Вона обумовлена як фізіологічними (стан нервової системи, серцево-судинної регуляції), так і психологічними характеристиками: емоційна врівноваженість, самоконтроль, реалістичність оцінки ситуації, внутрішня мотивація [1].

У високорівневому спорті все частіше фіксуються випадки емоційного вигорання, передзмагальної тривоги, розладів сну та втрати мотивації — це ознаки психоемоційного перенавантаження, що виникає внаслідок хронічного стресу. Тому формування стресостійкості, тобто здатності до ефективного функціонування в умовах психофізіологічного тиску, є одним із ключових напрямів сучасної спортивної психології [2]. Актуальність підсилюється необхідністю комплексного підходу до підготовки спортсменів, у якому емоційна стабільність не менш важлива, ніж технічна майстерність.

Важливими механізмами адаптації виступають когнітивна гнучкість, вольова регуляція, досвід поведінки в стресових умовах, а також позитивне ставлення до труднощів як до зони зростання [3]. Автори підкреслюють, що стрес у спорті — це не лише загроза, а й ресурс, який може мобілізувати енергетичні та розумові резерви спортсмена.

Соціальне середовище спортсмена теж є важливим чинником — підтримка тренера, згуртованість команди, емоційний клімат колективу значно впливають на здатність справлятися зі стресом [5; 6].

Формування стресостійкості є необхідною умовою успішної спортивної діяльності. Це процес, що поєднує психологічну підготовку, розвиток саморегуляції та підтримку сприятливого командного клімату. Комплексне застосування дихальних, когнітивних і візуалізаційних технік дозволяє знизити

рівень тривожності, підвищити мотивацію та зберегти емоційну стабільність спортсменів в умовах стресу.

Згідно з даними Ракітіної та Орленко [4], найбільш ефективними методами формування стресостійкості є: аутогенне тренування — зниження збудження вегетативної нервової системи; ідеомоторні вправи — покращення контролю над рухами у складних умовах; дихальні та медитативні практики — відновлення емоційної рівноваги; когнітивно-поведінкові стратегії — усвідомлення і перебудова деструктивних установок; методи візуалізації успіху — формування стійкої впевненості в позитивному результаті.

Дослідження стресостійкості спортсменів в подальшому, повинні бути спрямовані на розробку індивідуалізованих програм психотренінгу з урахуванням вікових, видоспецифічних і особистісних особливостей. Перспективним напрямом є впровадження цифрових технологій для моніторингу психоемоційного стану в реальному часі, а також інтеграція психологічної підготовки в систему щоденного тренувального процесу. Це дозволить не лише покращити результати, але й зберегти психологічне благополуччя спортсменів у довгостроковій перспективі.

Список використаних джерел

1. Алексеев О.В., Гримак Л.П., Прохоров О.О. Психологічна регуляція станів у спорті. — Київ, 2017.
2. Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: методичний посібник. — Київ, 2008.
3. Михайлишин У.Б., Шмідзен І.Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. — Львів, 2020.
4. Ракітіна Т.І., Орленко Н.А. Саморегуляція емоційного стану спортсменів. — Харків, 2019.
5. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації особистості Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. — 2016. — Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. — Випуск 16. — С.150-157. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/19.pdf>
6. Шамич О.М., Сердюк Л.З., Іваннікова Г.В. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості. (Навчальний посібник). — К.: КНУБА, Талком, 2023. — 130 с. URI <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/11416>