

**Шаріпова Д.С.**

*ад'юнкт науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології  
Національного університету цивільного захисту України*

## **ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ НА ПОВЕДІНКУ СПОРТСМЕНІВ-СТРІЛКІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ**

Актуальність дослідження зумовлена недостатньою розробленістю наукової проблеми впливу емоційних переживань на реалізацію індивідуальної поведінки спортсменів-стрілків в умовах змагальної діяльності [1].

Мета роботи – розкрити вплив емоційних переживань на реалізацію індивідуальної поведінки спортсменів з кульової стрільби в умовах змагальної діяльності.

Нами було проведено дослідження частоти зустрічаємості різноманітних емоційних переживань у спортсменів-стрілків при підготовці їх до виступів на чемпіонаті України з кульової стрільби (перший блок професійно-спортивних завдань) та при підготовці до виступів на чемпіонаті Європи та/або Світу з кульової стрільби (другий блок професійно-спортивних завдань).

Членам збірної команди України з кульового виду спорту (164 спортсмени) на кожному з етапів дослідження було надано перелік емоцій, почуттів, які їм потрібно було відмітити за умови їх наявності на момент проведення дослідження.

Особливості змагальної спортивної ситуації здебільшого обумовлюють психічний стан спортсмена та провокують виникнення у нього певних емоційних переживань. Але саме ці переживання і є самою вразливою частиною здатності спортсмена здійснювати складні спеціальні спортивні дії і найбільшою мірою піддаються негативному впливу стрес-факторів змагальної діяльності.

Крім того, вже те, що про результати діяльності спортсмена судять за підсумками його виступу в змаганні, що змаганню передують очікування і невизначеність, що участь в змаганнях пов'язане не тільки з особистісною

значущістю, але і з суспільною відповідальністю, що процес змагання характеризується рівною конкуренцією учасників – все це, в залежності від ставлення спортсмена до змагання, підвищує напругу ситуації, створюючи стресові умови.

Нерідко невдалий виступ на минулих змаганнях впливає на успішність і психічний стан спортсмена-стрілка у майбутньому. Відбувається це внаслідок того, що про невдалий виступ на змаганнях може залишитися слід в пам'яті, і в майбутньому будь-які змагання можуть почати асоціюватися з невдачею. Стан хвилювання, неспокою і тривоги на змаганнях почне, в таких ситуаціях, запускатися автоматично. А це, в свою чергу, сприятиме виникненню у спортсмена-стріляка фіксованих форм поведінки.

Використання методу моделювання дозволило не тільки ввести вимір рівня психоемоційної напруги спортсмена-стрілка, але й довести, що:

- ригідність як стан (як реакція) у спортсменів-стрілків буде поєднуватися з ригідністю як рисою характеру та визначати емоційну реакцію на ситуації змагальної діяльності, що потребують змін;

- при нормальному стані психоемоційної напруженості у спортсмена-стрілка може проявлятися лише одна складова психічної ригідності – установочна ригідність, яка відображає особистісний рівень прояву психічної ригідності, відбитий у позиції, відношенні або установці на прийняття/неприйняття нового, необхідності змін самого себе – самооцінки, рівня домагань, системи цінностей, звичок та т. ін.;

- при знаходженні спортсмена-стрілка у стресовому стані можуть проявлятися дві складові психічної ригідності – сенситивна ригідність (відображає емоційну реакцію спортсмена-стрілка на нове, на ситуації, що потребують змін) та ригідність як стан (свідчить про те, що у стані стресу спортсмен-стрілок найвірогідніше схильний до ригідної (фіксованої) поведінки);

- якщо спортсмен-стрілок знаходиться у стані афекту і його дії практично неусвідомлені, можуть проявлятися чотири складові психічної ригідності: симптомокомплекс ригідності (схильність спортсмена-стрілка до широкого спектру

фіксованих форм поведінки), актуальна ригідність (неспроможність спортсмена-стрілка при об'єктивній необхідності змінити власну думку, відношення, установку, мотиви, модус переживання та т. ін.), сенситивна ригідність та установочна ригідність.

Перспективи подальших досліджень по даному напрямку – визначення локусу контролю особистості спортсмена-стрілка в аспекті зв'язку суб'єктивного контролю з професійним стажем і можливістю розвитку у нього фіксованих форм поведінки.

### **Література:**

1. Грицаенко М.В. Психологические особенности соревновательной деятельности стрелков-спортсменов / М.В. Грицаенко, Е.В. Романина // Современные тенденции и проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в обществе. – Воронеж, 2010. – С. 14-16.