

3. Шатирко Л.О. Експериментальна традиція психології навчання в Україні. Київ : Видавничий дім „Слово”, 2017. 325 с.

4. Про освіту: Закон України від 05 вересня 2017 № 2145-VIII // Законодавство про освіту: [електронний ресурс] www.pedrada.com.ua URL:

Наталя ГОРДЕЄВА,

студентка 2 курсу

факультет психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Наук. керівник: **Наталя СЕРДЮК**

к.психол.н., ст.викладач (БДПУ)

СТРЕС І ЙОГО РОЛЬ У СПОРТІ

Актуальність. Постійні тренування, змагання, суперництво, дефіцит часу, занепад сил, поразка і перемога – це все, викликає стрес як у спортсмена, так і у тренера. Найбільший стрес можливий при виступі на змаганнях, саме на них спортсмен показує рівень своєї підготовленості як спортивному плані, так і психологічному. Саме тому, успіх виступу на змаганнях залежить не тільки від рівня підготовленості спортсмена, але і від того, в якому стані він буде перебувати.

Ступінь досліджуваної проблеми. Значний інтерес до досліджуваної проблеми в галузі стресу і його прояву в спорті розкрили Е. Ільїн, В. Крайнюк, Ю. Щербатих. Певні підходи до розв'язання проблеми прояву стресу в спорті можна знайти в роботах М. Корольчук, В. Осьодло, В. Крайнюк, Т. Кочергіна та інших дослідників, досить актуальними й сьогодні є дослідження прояву стресу в спорті.

Мета дослідження. Розкрити особливості прояву стресу в спорті та запропонувати шляхи подолання стресу в спортивній діяльності.

Сутність дослідження. Навантаження сучасного спорту, високий рівень конкуренції в змаганнях призводять до того, що спортсмен піддається значному стресу, має різні психічні прояви. Занепокоєння, тривога, страх стимулюють фізіологічні зміни, що знижують рівень координаційних здібностей, надмірно підвищують м'язову напругу, сприяють розвитку втоми, що уповільнюють відновні реакції, які погіршують концентрацію уваги. У свою чергу ці зміни за принципом зворотного зв'язку впливають на увагу спортсмена, його почуття, думки, оцінки, збільшуючи негативний вплив стресу [2].

Стрес – напружений стан організму, який викликаний досить сильним подразником. Стресовими станами є: дії в умовах ризику, необхідність самостійно приймати швидке рішення, миттєві реакції при небезпеці, поведінка в умовах обставин, що несподівано змінюються, гранично велике фізичне навантаження тощо. Стрес, який виникає під час участі спортсменів в змаганнях – це цілісний психо-фізіологічний стан індивіда, який виникає у важкій ситуації пов'язаній з активним позитивним відношенням до виконуваної спортивної діяльності та характеризується відповідальністю і супроводжується вегетативно-емоційними змінами [1].

Стрес впливає на якість сну і так само виділяє непотрібні хімічні речовини, що все в сумі веде до помітного зниження швидкості відновлення від фізичної напруги. Разом з тим стрес впливає на частину мозку яка має

відношення до короткострокової і довгострокової пам'яті і так званої робочої пам'яті. Вплив на концентрацію і загального фізичного стану спортсмена.

З метою подолання стресу в спортивній практиці застосовуються:

- Психологічний супровід спортсмена (спортивної команди), т. е діяльність психолога, спрямована на вдосконалення або актуалізацію психічних властивостей, процесів і станів для підвищення ефективності тренувального процесу, підготовки до змагань і виступів в них;

- Лекції і заняття, які спрямовані на підвищення психологічної грамотності і компетентності спортсмена і тренера;

- Техніка аутогенної релаксації. Слово «аутогенне» означає, що сила виходить зсередини, тобто це якась форма самонавіювання. За допомогою цієї техніки ми використовуємо як візуальні образи, так і усвідомленість тіла і його відчуттів, щоб знизити стрес.

- Прогресивне розслаблення м'язів. Суть вправи в тому, щоб послідовно напружувати і розслабляти наступні ділянки свого тіла протягом 10-20 секунд: плечі, живіт, ноги, руки, лоб, очі, шия. За допомогою цієї техніки йдуть м'язові затиски і ви розслабляєте повністю все тіло;

- Самонавіювання. Налаштовувати себе на те, що все добре, я спокійний, я не про що не турбуюся;

- Зрозуміти причину виникнення стресу і не давати можливість з'явитися стресу ще раз [3].

Основні висновки. Спортивна діяльність вимагає від спортсменів високого розвитку стресостійкості та комплексу психічних процесів і станів, для досягнення успіху в змаганнях в тому числі. Існує багато шляхів запобігання виникнення у спортсмена стресового стану, однак вони будуть ефективним за умови усвідомленого їх виконання та підтримка зі сторони тренера.

ЛІТЕРАТУРА

1. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 220 с.

2. Психодіагностика стресса. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.

3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт Петербург.: Питер, 2012. 256 с.

Григор'єва Яна,

студентка 4 курсу

факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Наук. керівник: **Т.П. Малихіна,**

к.психол.н., доцент (БДПУ)

ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ФРУСТРОВАННОСТІ ПІДЛІТКІВ

Актуальність. В умовах сьогодення перед освітою та сучасною вітчизняною психологічною наукою постало завдання забезпечення умов для становлення психологічно здорової, емоційно стабільної особистості, стійкої до фруструючого впливу соціальних негараздів і навчально-виховного процесу, здатної конструктивно діяти у фрустраційних ситуаціях і долати перешкоди на шляху життєвої самореалізації. Ця проблема особливо актуальна щодо підлітків адже їхньому психологічному здоров'ю загрожують