

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Кучеренко С.М.

Національний університет цивільного захисту України,

Україна, м. Харків smksmk5858@gmail.com

Кучеренко Н.С.

Українська інженерно педагогічна академія

Україна, м. Харків natalyakucherenko1989@gmail.com

Анотація: дослідження спрямоване на вивчення психологічних аспектів рекреаційної діяльності, зокрема, особливостей впливу занять рухової рекреації на психічний стан, а також індивідуально-психологічних особливостей тих, хто займається різними видами фізичної рекреації.

Актуальність даної проблеми обумовлена гострою потребою у практичних рекомендаціях багатьом категоріям населення України, поставленого в надто стресові умови, а також фахівцям у галузі фізичної культури, .

Ключові слова: психіка, психічний стан, рухова рекреація, психічне напруження, психічне здоров'я.

Вступ. За останній час значно зросла зацікавленість багатьох людей у власному здоров'ї, причому не тільки фізичному, але й психічному. Спостерігається активний пошук найбільш ефективних форм і методів зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, зокрема, фізичної рекреації, тобто використання різних традиційних і нетрадиційних фізичних вправ з метою одержання задоволення від рухової активності в інтересах здоров'я людини.

Мета дослідження. Визначити особливості підходів до дослідження рівня психічних навантажень під час занять фізичною рекреацією.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема психічних навантажень досі не має свого розв'язання, у зв'язку зі своєю мало

вивченістю. Хоча останнім часом в спортивній психології все частіше з'являються публікації, присвячені різним аспектам теоретичного, науково-прикладного дослідження особливостей психічних навантажень в умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Однак в області фізичної рекреації ця проблема не висвітлена. Пов'язано це, очевидно, з тим, що під психічним навантаженням в спорті мається на увазі результат величезних фізичних напруг, пов'язаний з мобілізацією резервів, і це, в свою чергу, надає величезне навантаження на психіку спортсмена. Близькі до поняття психічне навантаження стан напруженості, нервово-психічне напруження, психічне напруження, яке характеризується активізацією і систем організму і забезпечує високу продуктивність діяльності. Психічне напруження може виникнути і в тренувальній і в змагальній діяльності. Наступний за станом психічної напруги - стан психічної напруженості. Він характеризується надмірним емоційним збудженням, невиправдано великою витратою енергії, дисгармонією функцій організму.

У сучасній практиці часто використовується режим професійної роботи на межі між напругою і напруженістю, але така тривала робота часто призводить до психічного перенапруження. У більшості випадків маються на увазі такі складові спортивної діяльності, як змагання, підвищена відповідальність, граничні фізичні навантаження, - тобто інтенсивні впливи на психіку спортсменів. Подібних по інтенсивності впливів у фізичній рекреації зустріти неможливо, тому що основна цільова установка її - отримання задоволення від рухової активності з метою фізичного і психічного здоров'я тих, хто займається, - ні про яку психічну перенапругу не може бути й мови. Однак, якщо врахувати той факт, що у тих, хто займається фізичною рекреацією є професійна діяльність, де цілком можливі подібні стани напруги, то про психічні навантаження у цій сфері можна говорити. Це може означати, що люди схильні відчувати вплив фізичних навантажень для зняття психічних, тобто займатися фізичною

активністю для зняття зайвого психічного напруження. У цьому сенсі можна було б говорити не про психічні навантаження, а, скоріше, про психічні стани, які змінюються в процесі виконання рекреаційної фізичної діяльності.

У процесі занять будь-якою, в тому числі і рекреаційною фізичною активністю, у людей відбувається зміна стану, не тільки фізичного, а й психічного. Основною специфічною особливістю психічного стану є зміна. Тому для психічного стану найбільш специфічна структурно - взаємопроникаюча пара полярних груп компонентів психіки: резервуючи (ті, що закріплюють, зберігають і накопичують) і реалізуючи (ті, що мобілізують, змінюють). Згідно класифікації функціональних станів по тривалості збереження зміни в стані умовно можна розділити на три групи:

- 1) Оперативні (від кількох секунд до годин);
- 2) Поточні (від годин до днів);
- 3) Перманентні (від тижнів до місяців і більше).

Будь-який психічний стан містить в собі і оперативні, і поточні та перманентні зміни. Але залежно від ступеня домінування резервуючих або реалізуючих компонентів психіки, стан може бути направлено в більшій мірі на тривале (перманентне) збереження і заповнення резервів психіки і організму, або переважно на швидке вилучення резервів для досягнення найближчого конкретного результату у діяльності. Домінування резервуючих компонентів психіки викликає в психічному стані переважання процесів, спрямованих на перманентні зміни. Резервуючі компоненти переводять оперативні зміни в поточні, далі в перманентні і, нарешті в мало оборотні процеси або незворотні властивості. У той же час, вони сприяють накопиченню потенційної енергії, закріпленню резервів (навичок) і можуть впливати на тривалість змін в різних підсистемах організму.

Резервуючі компоненти психіки в більшій мірі домінують у станах сну, релаксації, комфортного відпочинку й під впливом заспокійливих зовнішніх факторів.

Найбільш часті і звичні для людини поточні психічні стани, тобто такі стани, які обумовлені збалансованим і неконкурентним поперемінним домінуванням поперемінно резервуючих і реалізуючих компонентів психіки.

Зростання домінування реалізуючих компонентів зумовлює переважання оперативних змін як в психіці так і в організмі людини. Реалізуючі компоненти переводять потенційну енергію в кінетичну. Крім того, вони об'єктивізують, мобілізують координаційний потенціал психіки людини і сприяють досягненню найближчих у часі цілей діяльності. Яскравими прикладами таких станів є "оперативні" психічні стани спортсменів безпосередньо до або після змагань і, особливо, в процесі змагальної боротьби.

Висновки Успішність діяльності людини в екстремальних умовах багато в чому залежить від взаємодії резервуючих і реалізуючих компонентів психіки. Наприклад, спортивна форма як тривале перманентне підвищення координаційних і енергетичних резервів спортсмена, може і не реалізуватися в потрібний момент у високому змагальному результаті. При зайвому домінуванні резервуючих компонентів психіки (які проявляються у виникненні стійких неусвідомлюваних установок на мінімізацію зусиль), незважаючи ні на яке вольове зусилля спортсмен не може повністю використовувати свої можливості. Навпаки, при значному домінуванні резервуючих компонентів він несвідомо втрачає власні резерви і втрачає свій потенціал ще до змагання.

Індивідуальний приріст результативності в конкретній діяльності визначається не тільки наявністю специфічних резервів, але й готовністю до їх реалізації. Таким чином, в процесі якої-небудь діяльності, зокрема,

рекреаційної рухової активності, необхідно враховувати такі компоненти психічного стану як:

- 1) Рівень енергетичних резервів психіки;
- 2) Рівень мобілізації (або рівень збудження чи готовність до реалізації резервів);
- 3) Стабільність стану (тобто наскільки постійний характер носять зміни, що відбулися в стані).

Дослідження цієї проблеми буде продовжено нами в наступних роботах.

Список джерел інформації

1. Апанасенко Г. Л., Михайлович С. О. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту: навч. посібник. Ужгород, 2004. 144 с
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник. Київ, 2017. 272 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007.
4. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: підручник. Харків, 2020. 550 с.