

## **ПРОБЛЕМА СТРАХУ В СПОРТІ**

Проблема страху була актуальною у всі часи й епохи, адже страх супроводжував людство завжди. В наш час страх охоплює всі сторони життєдіяльності людини; він – постійна характеристика людської свідомості.

Слід зауважити, що проблемі страху в Україні тривалий час не приділяли належної уваги (це частково можна пояснити перебуванням нашої держави у складі СРСР, де вважали що означена проблема властива лише буржуазним суспільствам Заходу). З 1990-х років, тобто з часів здобуття Україною незалежності питання людського страху зацікавило філософів, психологів, культурологів, істориків, медиків, письменників тощо.

Страх – це «стан, який виражає невпевненість у пошуках надійності, що зумовлений дійсною чи уявною загрозою біологічному чи соціальному існуванню і благополуччю людини, забезпечуючи при цьому самозбереження індивіда» [3, с. 5].

З переліку сфер діяльності людини, де страх займає значне місце і може суттєво впливати як на конструктивну складову особистості, так і на кінцевий результат, виділимо спорт. Чого ж бояться спортсмени? Вони можуть боятися програшу (або перемоги), невиконання конкретної вправи, падіння і отримання фізичної травми, неприйняття вчасно правильного рішення, суперника (знаючи його сильні сторони й абсолютизуючи їх), відповідальності, публічного осуду, заздрощів, невизнання тощо.

Для спорту (як і для інших царин діяльності) властиві певні форми страху, згідно з посиленням психологічної напруги, пов'язаної з реакцією на несприятливі обставини – тривога, переляк, боязнь, власне страх, жах, панічний стан. Крім цього є ще й фобія – ірраціональна реакція страху, «нав'язливі неадекватні переживання страхів конкретного змісту, що виникають в певних («фобічних») умовах і супроводжуються вегетативними

порушеннями (прискорене серцебиття, підвищена пітливість тощо)» [4, с. 596].

Страх важливий для людини. Його можна розглядати з декількох позицій – негативної і позитивної. Він може приносити індивіду як шкоду, так і користь.

Негативне значення страху проявляється більш широко й різнобічно, ніж позитивне. Надмірний (поза межовий) і тривалий страх є небезпечним для індивіда. У спорті цей стан негативно позначається на рухах спортсменів, на тактиці і техніці виконання спортивних дій, він знижує результати. Сприйняття й уявлення набувають емоційного забарвлення, при цьому спортсмени схильні перебільшувати мислену небезпеку. В індивіда звужується обсяг уваги, з'являється розгубленість, загострюється чутливість до болю. Часто стан страху тримає людину в постійній напрузі, і не дозволяє особистості реалізуватися в повній мірі. «Страх може сковувати активність людини, а у виражених випадках буквально паралізує її; під час тривалої дії страху в організмі можуть виникати і розвиватися різноманітні (як фізичні, так і психічні) захворювання» [5, с. 174]. Відомо, що і свідомість, і тіло спортсмена бурхливо реагують на страх. Фізично це проявляється в дихальній системі (відчуття нестачі повітря), в зміні сили і частоти серцевих скорочень, в підвищеній пітливості, шлунково-кишкових розладах, затримці сечовипускання (і навпаки) т. ін.

Страх мобілізує, сигналізує, виховує, інформує тощо. Тобто крім негативного значення має ще й неабиякі позитивні функції, які чомусь часто залишаються поза увагою дослідників.

Мобілізаційна функція страху слугує для захисту цілісності особистості. На це звертав увагу ще давньогрецький мудрець Аристотель у IV ст. до н. е. Страх надає сили людському організму для активної діяльності, що часто буває необхідним у напруженій (стресовій) ситуації. «Це здійснюється за рахунок викидання адреналіну в кров, що покращує постачання м'язів

киснем і поживними речовинами, а це дозволяє їм розвивати велику міць» [5, с. 167].

Страх сигналізує (дає знати) індивіду про те, що буде важлива ситуація і необхідно приготуватися до певних проблем пов'язаних з нею.

Емоційний стан страху надає чудову нагоду людині одержати більше інформації, прокрутити майбутню подію ще і ще раз у своїй голові на предмет того, де можуть трапитися якісь несподіванки.

Страх може виховувати індивіда, «проходячи через раціональний та емоційний канали сприйняття ситуації страху при умові формування відповідної установки, систем протидії конкретним загрозливим явищам і об'єктам, причинам страху» [2, с. 142].

Часто спортсмени, які вважають себе безстрашними, виходять на змагання невідготовленими і погано реагують на непередбачувані обставини, проходять через такі реалії значно гірше, ніж ті що бояться.

Схильність до страху залежить від багатьох факторів, серед яких виділяються: вік, стать, індивідуальні особливості, соціально набуті стійкості, соціальні установки, нервові, соматичні і психічні стани, ступені загрози біологічному і соціальному благополуччю тощо. Дослідники наголошують, що «у спортсменок страхи проявляються частіше, ніж у спортсменів; у спортсменів більш низького рівня кваліфікації частіше, ніж у кандидатів у майстри спорту; у тих, хто має вищу освіту частіше, ніж у тих, хто має середню освіту» [1, с. 10].

Що ж потрібно зробити спортсмену та його тренеру (тренерам) щоб позбутися, а точніше – знизити рівень власного страху? Необхідно разом з тренером продумати тактику (скорегувати її під конкретних суперників і обставини), ретельно відпрацювати техніку (можливо довести її до автоматизму), отримати (по можливості) вичерпну інформацію про суперника чи суперників, здобути впевненість у собі. А ще слід використовувати психологію і навіть психотерапію (підключити до справи, при потребі професійних психологів чи психотерапевтів, які добре знають і

володіють різноманітними методиками, а саме: рефреймінгу (вміння так переформулювати подію, щоб негативні емоції перетворилися в позитивні), аутогенного тренування, нейролінгвістичного програмування (НЛП), когнітивної, психоаналітичної та екзистенціальної психотерапії тощо.

Не треба ігнорувати страх і намагатися заборонити його самому собі. Дуже важливо, щоб він не перевищував певного рівня (тобто був оптимальним). Основну увагу спортсмен має зосередити на процесі самої діяльності, а не на невдачах, що можуть трапитись. Будь яку небезпеку, пов'язану з дією страху потрібно перемістити не у фокус свідомості а на периферію свідомості. Пам'ять про небезпеку (у нашому випадку страх, а більш толерантно – побоювання) стане внутрішнім стимулом для зосередження уваги спортсмена на техніці і тактиці проведення спортивної боротьби і не поширюватиметься на всю свідомість.

### **Джерела та література**

1. Воскресенская Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): методические рекомендации / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. – 53 с.
2. Гагарин А. С. Экзистенциалы человеческого бытия: одиночество, смерть, страх (от античности до Нового времени). Историко-философский аспект: дис. ... док. филос. наук: 09.00.03 / А. С. Гагарин. – Екатеринбург, 2002. – 355 с.
3. Мовчан М. Н. Экзистенциал страха и современный человек // Ученые записки. – № 1. Серія: Мова та література. Серія: Суспільно-політичні науки. – Баку-Полтава, 2012. – С. 5–10.
4. Степанов С. Популярная психологическая энциклопедия / С. Степанов. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 640 с.
5. Щербатых Ю. В. Психология страха: популярная энциклопедия / Ю. В. Щербатых. – М.: Эксмо, 2007. – 512 с.

## Відомості про автора

Прізвище, ім'я, по батькові: *Мовчан Михайло Миколайович*

Місце роботи: *ВНЗ Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі».*

Посада автора: *доцент кафедри педагогіки та суспільних наук.*

Вчене звання: *доцент.*

Науковий ступінь: *кандидат філософських наук.*

Електронна адреса: [movchan-mmm@rambler.ru](mailto:movchan-mmm@rambler.ru)

Телефон: *095-56-14-093*