

Герра Рікардо Мануел Де Алмейда,
*факультету педагогічних технологій
та освіти впродовж життя,
(Державний університет «Житомирська політехніка»),*

**Науковий керівник:
Дмитро Мельничук**
*доктор економічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціального забезпечення,
(Державний університет «Житомирська політехніка»)*

ЕКСТРЕМАЛЬНІ СТАНИ У СПОРТІ: ДІАГНОСТИКА ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ

У сучасному світі спорту ставки високі: спортсменам необхідно досягти не тільки фізичної досконалості, а й майстерності в управлінні своєю психікою. Екстремальні стани у спорті представляють собою фізичні та психічні виклики, які виявляються внаслідок інтенсивних тренувань, змагань та стресових ситуацій. Розуміння та ефективна робота з цими станами є ключем до досягнення високих результатів та уникнення негативного впливу на психіку спортсменів. Тема діагностики та психокорекції екстремальних станів у спорті є не тільки актуальною, а й критичною для успішної спортивної кар'єри.

Вивчення екстремальних станів у спорті вимагає глибокого розуміння їхніх теоретичних аспектів. Однією з ключових теорій, що визначають основу дослідження стресу в спорті, є теорія стресу та способів його модифікації Лазаруса та Фолькманна (Lazarus & Folkman, 1984). За цією теорією стрес є результатом оцінки подій або ситуацій як важливих, що викликають емоційну реакцію. У контексті спорту це може бути пов'язано з тривалими тренуваннями, тиском зі сторони команди чи глядачів, чи навіть власними очікуваннями атлета[1]. Значущим аспектом є також теорія задачі та загрози в станах спортсменів. Згідно з цією теорією, спортсмени можуть переживати стани «задачі», коли вони вбачаються як можливість ідеального, чи «загрози», коли вони

сприймають її як можливий негативний результат. Управління цими станами стає ключовим фактором для досягнення успіху в спорті [2]. Дослідження Ловелла та співавторів (2015) глибше розкриває фізіологічний аспект екстремальних станів, вказуючи на важливість розуміння впливу інтенсивного фізичного навантаження на гормональний статус та психічний стан спортсменів [3]. Робота Мартенса та його колег (2013) визначає сучасні методи діагностики тривоги у спорті, акцентуючи увагу на значущості точних та об'єктивних інструментів, таких як тест загальної тривоги (GAD-7), для визначення емоційного стану спортсменів [4]. Ефективні стратегії психокорекції: Робота Гарднера та Мурфі (2018) розширює наше розуміння ефективних стратегій психокорекції в спорті, зокрема висвітлює значення медитації та свідомості для зниження рівня стресу та покращення психічного стану [5].

Розглядаючи теоретичні аспекти та результати дослідження, можна зробити висновок, що інтеграція психокорекційних стратегій та діагностичних методів у тренувальні програми спортсменів є невід'ємною частиною їхнього успіху. Розвиток індивідуальних програм психологічної підготовки, спрямованих на підвищення психічної стійкості та управління екстремальними станами, є необхідним для досягнення високих результатів у сучасному спорті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лазарус Р. С. і Фолкман С. (1984). Стрес, оцінка та подолання. Нью-Йорк: Springer.
2. Джонс, М.В., Мейджен, К., Маккарті, П.Дж., Шеффід, Д. (2009). Теорія станів виклику та загрози у спортсменів. *Міжнародний огляд психології спорту та вправ*. 2(2). 161-180.

3. Ловелл Д.І., Мейсон Д.Г., Дельфінус Е.М., Маклеллан К.П., Дорінг Т.М. та МакЛеллан К.П. (2015). Чи посилює компресійний одяг активний процес відновлення після високоінтенсивного бігу? *Журнал досліджень міцності та кондиціонування*. 29(10). 2880-2886.

4. Мартенс, М. П., Хорн, Т. С., Геловей, Т., і Ремер, Дж. (2013). Тривога та вживання психоактивних речовин: пом'якшення впливу стресу, подолання та сприйняття ризику. *Психологія адиктивної поведінки*, 27(4), 925.

5. Гарднер, Флорида, і Мур, Зеландія (2018). Моделі уважності та прийняття в спортивній психології: десятиліття фундаментальних і прикладних наукових досягнень. *Psychologie Canadienne*, 59(2), 141-148.