

**УДК 159.94**

*Самойлов М.Г., д. б. н., професор, завідувач кафедри психології та педагогіки ХДАФК*

### **КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ СПОРТУ ЗА СТУПЕНЕМ ЕКСТРЕМАЛЬНОСТІ**

Здійснена класифікація видів спорту з урахуванням ступеня їх екстремальності. Виділені фізичні і ситуаційні чинники, що впливають на спортсменів. Зроблений висновок про необхідність використання даної класифікації для формування програм і рекомендацій з психологічної підготовки спортсменів.

*Ключові слова:* класифікація видів спорту, екстремальні ситуації, психологічна підготовка спортсмена.

**Постановка проблеми і актуальність дослідження.** Фізична культура і спорт є частиною національної культури і одним з основних способів впливу не тільки на фізичні, але і психологічні якості, на виховання особистості та її гармонійний розвиток. Про позитивну дію спортивної діяльності на людину написані десятки тисяч статей і книг. Разом з тим, розуміючи, що істинно діалектичний підхід при якому процесі або явищі передбачає наявність єдності й боротьби протилежностей, слід визнати, що цей вид діяльності оказує вплив на спортсменів і негативний вплив. Про це неодноразово повідомлялося в дослідженнях різних фахівців [1, 3, 5].

Загальновідомо, що в останнє десятиліття значно зросли вимоги до виконання кваліфікаційних норм, до оцінки рівня спортивної майстерності, а отже, і до особистісних якостей і можливостей спортсменів. Зараз у спорті для досягнення успіхів, особливо у великих змаганнях спортсмени докладають максимальних зусиль, що вельми часто доходять до межі їх можливостей. А для зростання результатів необхідно витримувати граничні напруги своїх фізичних і психічних сил.

Іншими словами, спортивна діяльність у сучасному спорті здійснюється в екстремальних умовах. Особливо зростає нервово – психічне напруження в період змагань, де виникає велика кількість екстремальних і надекстремальних ситуацій. Причому, для усунення різночитання згаданих термінів необхідно запропонувати їх трактування. Отже, *ситуація – це поєднання в конкретному часі й просторі зовнішніх і внутрішніх (об'єктивних і суб'єктивних) чинників тих, які створюють певні умови для здійснення життєдіяльності людини або групи людей. А екстремальні ситуації – це умови, що викликають у людини граничні фізіологічні й психічні напруги, необхідні для здійснення діяльності при максимальному використанні її фізичних і особистісних можливостей.*

Прийнявши положення про те, що спортивна діяльність насичена екстремальними ситуаціями, слід спробувати здійснити класифікацію видів спорту за ступенем їх екстремальності. Такий крок дає можливість враховувати рівень негативного впливу на спортсменів за заняттям різними видами спорту, розробляти програми і практичні рекомендації з психологічної корекції наявних порушень у їх психіці і з профілактики можливих змін.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення літературних джерел показало, що у даний час в Україні є класифікація видів спорту, в якій виділяються олімпійські види (літні (39) і зимові (11)) і ті, які не входять у програму Олімпійських ігор (45). Крім того, виділяють спортивно-технічні й прикладні види спорту (25). Четвертою градацією в цій класифікації є види спорту для особистостей з порушеннями слуху, зору, опорно-рухового апарату, інтелектуального розвитку (35).

У В.Ф. Сопова [4] існує класифікація психічних станів спортсменів. Про необхідність класифікації і систематизації видів спорту указують навіть автори підручників [2]. Існує класифікація видів спорту запропонована Т.Т. Джамгаровим. У її основу покладені два критерії: 1) протиборство супротивників (безпосереднє і опосередковане) і 2) взаємодія партнерів (при спільно взаємозв'язаних, послідовних і індивідуальних діях).

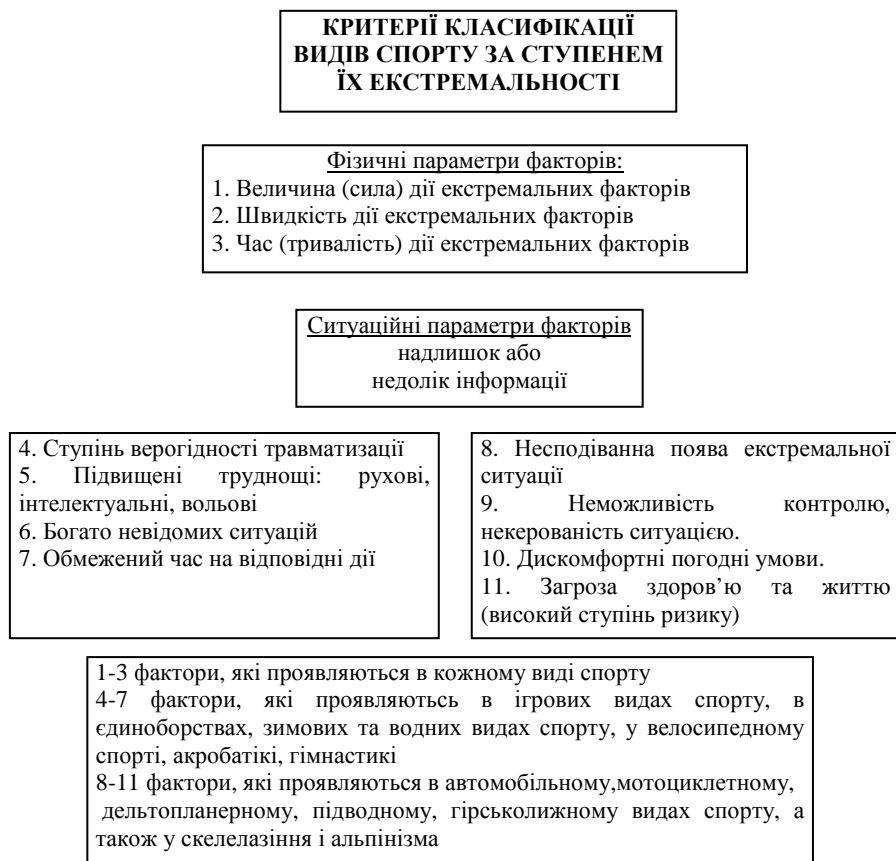
Тобто, узагальнюючим у цій класифікації є психологічний контакт, хоча в одному випадку спостерігається конкуренція, а в іншому – кооперація. На підставі використання цих критеріїв виділено дев'ять груп видів спорту, які, як вважав автор, при відмінностях в біомеханічних, енергетичних і інших характеристиках діяльності мають багато загального у психологічному відношенні.

За загальним позитивним відношенням до даної класифікації слід зазначити, що вона не позбавлена недоліків: по-перше, до неї увійшли тільки ті види спорту, де є взаємодія спортсменів, тобто, не враховані всі види спорту де спортсмени виступають поодиночі (важка атлетика, багато видів легкої атлетики, гімнастика, стрибова акробатика, всі види стрільбини і багато інших; по-друге, вона заснована на прояві спортсменами схожих психологічних процесів і станів, а не на особливостях дії самого виду спорту, тобто екстремальних ситуацій, що власне найбільш часто зустрічаються в даному виді спортивної діяльності; і по-третє, спільність процесів, що проявляється в різних видах спорту і представляється як схожа внутрішня психічна структура діяльності. Так змагання, наприклад, у гімнаста, стрибун на лижах з трампліну і у слалому є в діяльності спортсменів у багатьох видах спорту. Так, максимальна концентрація уваги, психічна настройка безпосередньо перед виходом на старт, прийоми самоконтролю за складовими техніки вправ також є в більшості видів спорту.

Тому в даній роботі поставлена **мета**: здійснити класифікацію існуючих видів спорту за ступенем їх екстремальності.

**Виклад основного матеріалу.** Безумовно, спорт надзвичайно багатообразний. Серед 157 видів спорту, які визнані в Україні велике різноманіття змістовних і процесуальних проявів спортивної діяльності, яка детермінується фізичними, технічними, погодними, ситуаційними, психологічними та іншими чинниками. Тому виділити який –то один основоположний критерій або спосіб вимірювання ступеня екстремальності в таких різних видах спортивної діяльності складно. Так, якщо екстремальні чинники, що зустрічаються у спортивній діяльності, розділити за інтенсивністю їх впливу на спортсмена на три групи: малої, середньої і великої інтенсивності, то види спорту можна диференціювати таким чином: до першої групи відноситимуться – бадмінтон, різні види стрільбини, теніс настільний, армспорт, більярдний спорт, городковий спорт, гольф, кеглі, радіоспорт, шашки та шахи; до другої групи – ігрові види спорту, велосипедний спорт (трек, шосе) єдиноборства, зимові і водні види спорту, гімнастика, акробатика, стрибки у воду і на батуті, легка і важка атлетика і до третьої групи – автомобільний, мотоциклетний, дельтапланерний, підводний, гірськолижний і парашутний спорт, а також скелелазіння і альпінізм.

Хоча якщо в основу критеріїв класифікації видів спорту за ступенем їх екстремальності ввести облік фізичних і ситуаційних параметрів, то вийде картина представлена на даній схемі.



**Рис.1 – Схема взаємодії факторів, які впливають на ступінь екстремальності спортивної діяльності**

Виходячи із запропонованої схеми можна бачити, що фізичні параметри чинників, безумовно, впливають на ступінь екстремальності спортивної діяльності і проявляються у будь-якому виді спорту. Точно так і такий параметр як надлишок або недолік інформації створює певну екстремальну ситуацію і може бути характерним у всіх видах спорту.

В той же час ситуаційні чинники служать основним критерієм в класифікації видів спорту за ступенем екстремальності. При цьому необхідно врахувати, що вона, природно, розрізняється в різних видах спорту, хоча ситуаційні параметри 4-7 чинників ймовірно повинні у меншій мірі впливати на спортсменів, ніж група чинників від 8 до 11. Іншими словами, спортсмени, що займаються видами спорту, де їх діяльність здійснюється під впливом 8-11 чинників (особливо таких як некерованість ситуацією або підвищений ступінь ризику) витримують значно сильніші екстремальні дії, ніж у видах спорту, що знаходяться під впливом 4-7 ситуаційних чинників.

Більш того, спортсмени, що займаються видами спорту в яких виявляються вплив 8-11 чинників переживають вплив і 4-7 чинників. Це означає, що ступінь екстремальності їх спортивної діяльності значно вищий.

Разом з тим ця класифікація побудована на обліку впливу тільки зовнішніх (об'єктивних) чинників. Проте, як відомо, один і той же стресогенний чинник у одного спортсмена викличе невелике хвилювання і підвищення активності, у іншого посилення тривожності і порушення координації і чіткості рухів, а у третього стан, напівнепритомності. Це означає, що ступінь екстремальності не є абсолютною – вона ймовірнісна, а дії зовнішніх (фізичних і ситуаційних) параметрів обов'язково заломлюються через внутрішні (психічні) параметри. А це індивідуально – психологічні якості й властивості особистості залежні не тільки від спадкових даних, досвіду, спортивної кваліфікації і умов виховання і соціалізації, але й (що надзвичайно важливо для спортсменів) від рівня їх психологічної підготовленості.

Саме цьому, остання (психологічна підготовка) вкрай необхідна спортсменам, що займаються будь-яким видом спорту – це по-перше; по-друге, вона повинна здійснюватися з

обов'язковим обліком індивідуальних особливостей особистості спортсмена; і, по-третє, вона повинна бути приурочена не тільки до специфіки спортивної діяльності, але і до формування у нього психологічної стійкості до дії екстремальних ситуацій. А для цього необхідний облік ступеня їх впливу на особистість спортсмена, подальша розробка критеріїв класифікації видів спорту під цією точкою зору і впровадження в практику спорту.

**Висновок.** Здійснена спроба класифікації видів спорту за ступенем екстремальності. Виділені і диференційовані фізичні й ситуаційні параметри чинників, які впливають на спортсменів.

Показано, що фізичні параметри екстремальності характерні для всіх видів спорту, а ситуаційні мають різний ступінь дії, облік яких дозволив класифікувати існуючі види спорту. Використання запропонованої класифікації дозволить здійснювати психологічну підготовку спортсменів з урахуванням ступеня екстремальності виду спорту, яким вони займаються.

Надалі необхідно розробляти критерії оцінки видів спорту з позиції їх екстремальності й розробки для спортсменів практичних рекомендацій націлених на зниження негативного впливу на їх психіку спортивної діяльності, яка здійснюється в екстремальних умовах.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гиссен Л.Д. Время стрессов: Монография.- М.: ФиС, 1990 – 275 с.
2. Мельников В.М.(ред). Психология: Учебник для институтов физкультуры.- М.: ФиС, 1987 – 367 с.
3. Родионов А.В. Психофизическая тренировка: Монография.- М.: ТиП., 1995 – 308 с.
4. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: Монография. - М.: Трикта, 2005 – 128 с.
5. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена: Монография. - М.: ФиС, 1984 – 296 с.