

*Свідерська О. І.* кандидат політичних наук,  
старший викладач кафедри теоретичної та  
практичної психології НУ «Львівська політехніка»  
<https://orcid.org/0000-0001-6618-0559>  
*Кочетова К. С.* студентка II курсу спеціальності  
«Психологія» НУ «Львівська політехніка»

## ЕМОЦІЙНЕ НАВАНТАЖЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ПОШИРЕННЯ ВІРУСУ «COVID-19»

*Досліджено особливості збереження позитивного емоційного навантаження під час карантинних обмежень у осіб, котрі підтримують активний спосіб життя. Означено, що однією із основних проблем є обмеженість в улюбленій справі, що супроводжується емоційною напругою. Доведено, що впровадження загальнонаціонального карантину може суттєво пригнічувати позитивні та підсилювати негативні емоції.*

**Ключові слова:** активність; психологія спорту; емоційне навантаження; ковід-19; пандемічні ризики; психологічне благополуччя.

**Постановка проблеми.** Україна, як і більшість країн світу у 2020 році опинились у ситуації самоізоляції внаслідок поширення вірусу «Covid-19». Сьогодні ми беззаперечно можемо наголошувати на тих негативних наслідках, котрі світ отримав після введення карантинних обмежень: спад економіки, збільшення рівня безробіття, збільшення поганого самопочуття, і т. д. Враховуючи те, що ситуація із пандемією коронавірусу має невизначений характер, й люди здебільшого не розуміють ні механізму захворювання ні необхідності введення жорстких обмежень по відношенню до соціальної дистанції, психо-емоційний стан дедалі може погіршуватись. Окремою проблемою, на наш погляд є труднощі, з якими зіштовхуються особи, котрі займаються спортом. Саме вони належать до тієї категорії людей котрі звикли до активного проведення часу, отримання постійно нових вражень, активної боротьби за призове місце, конкурентоспроможного середовища, і ін. Загальновідомо, що спортсмени володіють, здебільшого високим вольовим порогом, адже вони постійно знаходяться у ситуації нових викликів, змагання, необхідності досягнень, спеціальних дієт, тощо. Проте якими б не були загартованими в емоційно-вольовому плані фізично активні особи, карантинні обмеження суттєвим чином можуть відобразитись на їхньому психо-емоційному стані.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема емоційного навантаження спортсменів відображаються

у ряді наукових доробків Г. Бойко, В. Воронкової, І. Щербакова, Д. Шаріпової, В. Антонця, тощо.

**Мета статті:** полягає у вивченні емоційного навантаження осіб, котрі ведуть активне життя (спортсменів, учасників активного туризму) в умовах вимушеної самоізоляції під час пандемії «Covid-19».

У дослідженні використано теоретичний метод аналізу й синтезу, для опрацювання результатів дослідження використовувались методи якісного аналізу, за допомогою якого ми виявили ті чи інші показники емоційного навантаження фізично активних людей під час самоізоляції та метод програми Statistica версії 8.0. – кореляційного аналізу (критерій Пірсона), що дозволило встановити взаємозв'язки між різними емоційними станами спортсменів.

**Виклад основного матеріалу.** Перш за все хотілось би наголосити на тому, що ряд дослідників у сфері психології спорту досить часто говорять, що спортивна діяльність, а особливо змагання для учасників супроводжується постійною емоційною динамікою, що поєднує у собі почуття й емоції як позитивного так й негативного емоційного навантаження. З цього приводу, група авторів вказує на те, що рівень емоційного збудження спортсменів відіграє велику роль у процесі безпосередньої підготовки його до змагань. Так, під час змагань надмірне емоційне збудження може негативно вплинути на особистий результат спортсмена [Бабич].

Загальновідомо, що практично у кожній активній людині є потреба у самореалізації й визнанні її досягнень. Якщо сьогодні говорити про спортсменів, то практично у кожного з них є вже сформована потреба у перемозі й здобутті нагороди, що звісно є винагородою за найкращий індивідуальний чи командний виступ. Для того, аби досягнути успіху у спорті потрібно постійно вдосконалювати свої вміння й навички, котрі спортсмени мають розвивають переважно під час тренувальної підготовки фізичних властивостей. Спортсмени, чи будь-яка інша особа, котра частину свого життя проводить долаючи певні перешкоди, впринципі, мали б володіти необхідними практичними навичками, котрі б допомогли їм сприймати ситуацію із ізоляцією як чергову перешкоду, котру потрібно подолати. Проте окремо можна винести й питання реалізації потреби у самореалізації й визнанні досягнень, котре значним чином є обмеженим під час самоізоляції, що не може не відобразитись на емоційному стані й, відповідно на настрої спортсмена, чи будь-якої іншої людини, котра звикала жити в постійному режимі руху, динаміки та зміни. Якщо мова йде про спортсменів, то вони як правило постійно прагнуть досягнути нових, кращих за попередні результатів, якщо ми говоримо про людей, котрі люблять займатись активним туризмом, то первинним для них є емоційне піднесення та задоволення.

Досить значні наукові напрацювання, до яких можемо віднести роботи Г. Бойко, В. Воронкової, І. Щербакова, є свідченням того, що емоційний стан у великій мірі відображається на підготовці й особистих результатів спортсмена. Так, дослідниця Д. Шаріпова, пропонує виділити три взаємно незалежні характеристики з дихотомічною структурою, що детермінує поведінку спортсмена в різних умовах змагальної діяльності: значимість потреби, можливість задовільнити потребу, задоволеність кінцевим результатом [4, с. 73].

Інша дослідниця Є. Воскресенська, розглядаючи емоційну сферу спортсмена через призму комплексу емоцій і почуттів, котрий забезпечує емоційний механізм регуляції спортивної діяльності, акцентує на тому, що вивчення емоційно-вольової сфери особистості має велике значення у процесі занять фізичною культурою і спортом, адже спортивна діяльність протікає в умовах,

пов'язаних з проявом емоційної напруги, зумовленої відсутністю інформації, необхідністю прийняття термінових рішень, часто в умовах дефіциту часу й супроводжується потужними фізичними навантаженнями, невизначеністю результатів змагань й відчуттям особистої відповідальності [3, с. 4]. Погоджуючись із автором, хочемо наголосити на тому, що важливим аспектом успішної спортивної діяльності чи кар'єри є емоційна стійкість, котра загартовується дуже часто шляхом стресової ситуації й певними негативними переживаннями спортсмена, адже дія стресу тісно пов'язана із системою потреб й мотивів людини, що суттєво може знижувати можливість реалізації як одних так і інших. З іншого боку, людина в стані стресу здатна на вчинки, котрі їй невластиві у звичайній безстресовій ситуації, адже у момент стресу у кров виділяється велика кількість адреналіну, мобілізуючи резерви організму і її можливості різко зростають, що наштовхує на думку про користь невеликого стресу для спортсменів у ситуації змагань.

У своєму дослідженні В. Антонєць наголошує, що емоційне збудження спортсменів на тлі певного рівня тривожності призводить до зниження ефективності змагальної діяльності. Проте кожен спортсмен має свій оптимальний рівень емоційного збудження, який дозволяє йому найбільш успішно реалізувати себе в психологічно напружених умовах змагань, причому в одного спортсмена цей рівень може виявитися значно нижче або ж, навпаки, значно вище, ніж в іншого [1, с. 25]. Поруч з тим важлива також саморегуляція емоційних станів, зокрема у спортсменів командної форми. Деякі дослідження у сфері емоційної структури спортсменів [5] також вказують на те, що участь у спортивних змаганнях в цілому впливає на покращення настрою: програш збільшує тривожність, відповідно виграш – навпаки, покращує самопочуття й викликає цілий спектр позитивних емоцій. Узагальнюючи, можемо припустити, що на рівень емоційного навантаження спортсмена у ситуації нормального функціонування впливає: мотивація участі у спортивній діяльності; емоційне навантаження, котре показує ставлення спортсмена до своєї діяльності; емоційні стани та особливості їх зміни під час тренувальної активності;

емоційне навантаження спортсмена під час змагань; й останнє, у контексті сучасної ситуації із карантинними обмеженнями – особливості емоційних навантажень спортсмена в умовах зовнішніх обмежень, котрі ускладнюють, або ж унеможливають проводити професійну підготовку спортсменів до змагань й, відповідно приймати у них участь.

Відомо, що для світу спорт є потужним фактором як соціального, так і економічного розвитку. Від часу запровадження карантинних обмежень, пов'язаних із пандемією COVID-19 на територіях більшості країн масово проводяться заходи із дотриманням соціальної та фізичної дистанції, припинення діяльності підприємств, шкіл та загального соціального життя, які стали звичною для зменшення поширення вірусу. Світові спортивні організації виявили свою солідарність із зусиллями щодо зменшення поширення вірусу. Наприклад, FIFA об'єдналася зі Всесвітньою організацією охорони здоров'я і розпочавши кампанію «Передай повідомлення, щоб побороти коронавірус», яку озвучували 13 мовами відомі футболісти, закликаючи людей виконати п'ять ключових кроків, щоб припинити поширення хвороби: мити руки, дотримуватись дистанції під час кашлю, не торкатися обличчя, зберігати фізичну відстань та залишатися вдома, якщо відчуваєте себе погано.

Звісно, що такого роду заборони, також порушили багато регулярних аспектів життя, включаючи спортивну гілку соціального життя. До слова, внаслідок карантинних обмежень, скасовано або відкладено більшість спортивних змагань міжнародного, регіонального та національного рівнів - від марафонів до футбольних турнірів, чемпіонатів з легкої атлетики до баскетбольних ігор, гандболу до хокею на льоду, регбі, крикету, вітрильного спорту, катання на лижах, важкої атлетики до боротьби тощо. Олімпіада та Паралімпіада, вперше в історії сучасних ігор, були перенесені, і вони відбудуться у 2021 році [6].

Можна тільки припустити які наслідки для фізичного й ментального здоров'я мають закриття спортзалів, стадіонів, басейнів, танцювальних та фітнес-студій, фізіотерапевтичних центрів, парків та ігрових майданчиків, оскільки разом із

початком дії карантинних обмежень, мільярди людей по цілому світі перестали брати активну участь у своїх регулярних індивідуальних чи групових видах спорту чи фізичних заняттях поза своїми помешканнями.. Найгіршим, на нашу думку це було для спортсменів, вид спорту який відбувається у спарингу, адже потребує партнера у тренуванні й самого тренера.

Не залежно від виду діяльності, вагомим чинником у досягненні певних результатів залишається хороший настрій. Більше того, ми з впевненістю можемо говорити про взаємозв'язок настрою і спортивного досягненням. Адже, погодьмося, дивно було б зустріти спортсмена, котрого б засмутила довгоочікувана перемога, так само, як мабуть не можливо зустріти людину, котра б раділа поразці. Обдумавши те, що такі люди (спортсмени чи учасники активного туризму можуть) можуть достатньо гостро сприймати вимушену самоізоляцію, ми вирішили у рамках даної наукової роботи провести коротеньке дослідження задля визначення як показників самопочуття, активності й настрою, так й дослідити емоційні навантаження активних людей під час карантину.

Зрозуміло, що відсутність доступу до фізичних вправ та фізичних навантажень також може вплинути на загальний стан психологічного здоров'я, посилюючи стрес чи тривогу, які багато хто буде відчувати в умовах ізоляції від нормального соціального життя. Окремим питанням є дослідження емоційного навантаження у людей, котрі до впровадження карантинних обмежень постійно займались активним життям: здобували олімпійські медалі, брали участь у змаганнях, чи підкоряли вершини гір. Основною вибіркою нашого дослідження були 54 особи, котрі у буденному житті займають професійним чи аматорським спортом, а також особи, котрі займаються активним туризмом. Серед вікової категорії в групі до 18 років - 11,1% респондентів; від 18-25 років – 46,3%; від 26-35 років: 27,8%; група 36-45%: 11,1% респондентів й 1% це респонденти вікової категорії 46-55 років. Серед усіх досліджуваних 46, 2% - жінки, 54,8% - чоловіки.

У проведеному дослідженні вдалось охопити осіб котрі займаються активним туризмом, велотуризмом, баскетболом, волейболом, футболом, фехтуванням,

боротьбою, сучасним п'ятиборством, дзюдо, сноубордингом, санним спортом, триатлоном, плаванням. Спортивні розряди досліджуваних розподілились за такими категоріями: 5,9 % - II юнацька; 1% - I юнацька, 14,7% - I розряд; 17,6% - кандидати у майстри спорту України; 26,5% - майстри спорту України; 8,8 ; - Майстер спорту України міжнародного класу; 8, 8% - заслужений майстер спорту України.

Дослідження проводилось у соціальних мережах, шляхом заповнення респондентами google форми. Для збору емпіричних даних нами було обрано тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) та авторську анкету, котра дозволяла зібрати не лише соціальні показники, але й дала змогу отримати відповіді на питання щодо емоцій, які відчувають учасники опитування у момент коли беруть участь у змаганнях, займаються професійним тренуванням, або здійснюють активний похід; які емоції вони відчувають, коли з різних, об'єктивних причин не можуть займатись своєю справою (хвороба, травма, природня стихія, карантин); чи впливає на настрій те, що під час карантину респонденти не можуть займатись улюбленою справою (змаганнями, професійними тренуваннями, активним відпочинком, та ін.); чим саме є для опитуваного карантин (повне обмеження можливості займатись улюбленою справою, можливістю більше уваги приділяти улюбленій справі, можливість знаходження інших шляхів для саморозвитку, суцільна тривога перед невизначеністю розвитку даної ситуації); як саме відсутність можливості впливає на настрій; що саме, думку досліджуваних вони відчуватимуть після закінчення ізоляції.

У результатах дослідження було виявлено, що старші респонденти гірше пристосовуються до умов карантинних обмежень. Прямий кореляційний зв'язок ( $r = 0,32$ ;  $p < ,05000$ ) вказує нам на те, що чим доросліший респондент, тим вища тривога перед невизначеністю ситуації. Загалом досить цікаво пояснити цей фактор тим, що у старших людей постає питання перед наявністю «економічної подушки» для сім'ї, адже багато хто пішов на вимушену самоізоляцію втративши роботу, або ж опинився, коли виплати стали набагато меншими, відтак, будучи відповідальними за добробут у родині, зрозуміло, що у

старших спорсменів збільшується рівень тривоги. Молодші ж, скажімо респонденти студентського віку знаходяться переважно під опікою дорослих, відповідно у них може й не бути суттєвої тривоги за майбутнє, зокрема його економічного аспекту.

Також досить цікавим виявився той факт, що вищий рівень активності як найважливішої характеристики діяльності більше притаманний представникам чоловічої статі ( $r = - 0,35$ ;  $p < ,05000$ ). Зауважимо, що високий рівень активності вказує на спрямованість особи на ту чи іншу діяльність, вочевидь спортивні досягнення. Невелика різниця у вибірці чоловіків і жінок дала змогу нам акцентувати на тому, що чоловіки є все-таки активнішими, що може проявлятися у кількості спортивної діяльності, до прикладу респондент міг вказати на більшу кількість видів спорту якими він займається. Зрозуміло, що це не показник ефективності, адже ми не мали на меті дослідити наскільки спортивна активність впливає на її результат, проте це може наштовхнути на думку, що чоловіки за своєю природою більше схильні до активності.

Вважаємо, що для людей, котрі звикли переважну кількість часу проводити за улюбленим заняттям, переважаючими повинні бути позитивні емоційні навантаження, такі як радість, піднесення, відчуття адреналіну, тощо. Як бачимо, 79,6 % від загальної кількості респондентів вказали, що вони відчувають емоційне піднесення коли займаються тренуваннями, беруть участь у змаганнях, чи здійснюють чергову активну туристичну подорож. Для 64, 8% переважаючим є відчуття адреналіну, 55, 6% зазначили, що відчувають радість. Окрім трьох найбільш домінуючих емоційних станів нам вдалось діагностувати відчуття сповнення сил у 38,9 % респондентів, бадьорість у 46,3 % й оптимізм у 44,4 % досліджуваних, також 11,1% досліджуваних зазначили, що відчувають щось інше, відмінне від запропонованих нами емоційних станів.

Під час аналізу отриманих результатів нам вдалось визначити, що відсутність можливості займатись улюбленою справою негативно впливає на настрій 66,7 % респондентів, 22,2% зазначили, що їм складно визначитись із відповіддю, на решту – 11,1% опитуваних карантин не відображається на емоційному стані.

## Питання психології

Власне, виявлений кореляційний аналіз показав, що чим більше учасники опитування сприймають свою справу, як професійну, тим більше негативно описують факт карантинних обмежень ( $r = 0,42$ ;  $p < ,05000$ ), оцінюючи їх як обмеження особистої свободи й тривогою перед невизначеністю ситуації.

Окрім того, відповідь на питання як саме відсутність можливостей впливає на настрій опитуваних ми виявили, що на 63% досліджуваних обмеження впливають швидше негативно, для 13 % - швидше позитивно, решта досліджуваних зазначили, що їм важко визначитись із типом впливу на них карантинних обмежень. Досить цікавим у контексті даного питання є суб'єктивне трактування карантинних обмежень для опитуваних у контексті їхньої діяльності, зокрема: 20, 8 % респондентів вказали, що карантин для них є повним обмеженням свободи, для 69,8 % самоізоляція це додатковим шансом для того, аби зайнятись пошуком інших шляхів для самореалізації, для 11,3 % респондентів це зручний час для того аби відпочити від буденних й рутинних справ. Хоча, якщо подумати, то у ситуації, коли у сім'ї є достатньо хороші заощадження, карантин й справді може бути тим часом, котрий дозволяє людині розвантажитись й набратись сил, зайнятись чимось іншим, або просто відмежуватись від рутинних справ. Для 20, 8 % респондентів карантинні обмеження є ознакою зазіхання на свободу людини у повному її обсязі, для 15, 1% досліджуваних такі обмеження означають просто зменшення можливості зайнятись своєю улюбленою справою. Також в опитуваних спостерігається збільшене негативне ставлення до оцінки ситуації, котра обмежує їм можливість зайнятись улюбленою справою ( $r = 0,37$ ;  $p < ,05000$ ). Тобто, більш професійні спортсмени вказують, що для них відсутність можливості зайнятись своєю справою у більшій мірі викликає розчарування й роздратування, а карантинні обмеження менше впливають на осіб для яких зайняття спортом чи активним туризмом є здебільшого хобі, або способом проведення вільного часу ( $r = 0,42$ ;  $p < ,05000$ ). До слова, для активних людей, особливо якщо це стосується професійних спортсменів, карантинні обмеження можуть сприйматись як чергова перешкода. Тобто, для активної людини вихід із карантину – це

своєрідна ціль, і головне завдання полягає в тому щоб її досягнути.

Цікавими видались також відповіді респондентів, котрі стосувались емоцій, пов'язаних із неможливістю зайнятись улюбленою справою через об'єктивні причини, такі як хвороба, травма, в тому числі і сьогоднішня самоізоляція. Так, згідно результатів нашого опитування у трійку найсильніших емоційних навантажень увійшли сум – 50% респондентів; розчарування – 48,1% й безпомічність перед неможливістю щось змінити – 31,5 % респондентів. Проведений кореляційний аналіз показує, що для осіб, котрі у великій мірі розцінюють карантин як обмеження свободи, й суцільною тривогою перед невизначеністю ситуації, більшою мірою ( $r = 0,49$ ;  $p < ,05000$ ) очікують його завершення як етапу повернення свободи й можливості знову зайнятись улюбленою справою. Відповідно у таких людей також більше, ніж у тих, для кого карантин не є настільки критичним сприйняттям обмеження свободи, спостерігається нижчий показник самопочуття ( $r = - 0,28$ ;  $p < ,05000$ ). У таких спортсменів під час самоізоляції може спостерігати зниження загального рівня самопочуття, втрата сили, погіршитись стан здоров'я, а також може підвищитись стомлюваність. Ще одним вагомим аспектом зміни емоційного навантаження активних людей у негативну сторону є те, що професійні спортсмени під час карантину частіше ніж не професіонали можуть скаржитись на поганий настрій, відсутність активності, депресивні стани, апатія, тощо. На це вказує, зокрема, й зворотний кореляційний зв'язок ( $r = - 0,33$ ;  $p < ,05000$ ).

Показовим також є той факт, що 55,6 % вказали на свободу, як те, що саме вони відчуватимуть після закінчення карантину, окрім свободи спортсмени зазначили такі емоції, як: радість 40,7%, та можливість зайнятись улюбленою справою без особливих обмежень – 55,6%. Кореляційний аналіз показав нам також, що більшість професійних спортсменів зазначили, що після завершення карантину ( $r = 0,48$ ;  $p < ,05000$ ) відчуватимуть здебільшого свободу, що дає нам можливість акцентувати на тому, що попри те, що у професійні спортсмени як правило, загартовані й стійко зустрічають зовнішні чинники й перешкоди на шляху до досягнення поставленої ними

## Питання психології

мети, ситуація із самоізоляцією негативним чином вплинула на стан їхнього самопочуття. Результати даного дослідження вказують на необхідність перегляду психологічної підтримки й супроводу значної кількості населення по цілому світу. Сьогодні як ніколи люди потребують такого психологічного супроводу, який би працював на збереження їхнього емоційного стану, і як наслідок – психічного здоров'я.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Підсумовуючи викладене, можемо наголосити на тому, що карантинні обмеження, пов'язані із поширенням вірусу «Covid-19» негативним чином відображається на емоційному стані фізично активних осіб. Показовим є те, що респонденти старшого віку й ті, котрі пов'язують свою спортивну діяльність як професійну більше ніж інші відчують тривожність й безвихідність у ситуації, що склалась. Також самоізоляція ставить

питання про обмеження свободи, як головної ознаки незалежності, вільності пересування, й нових можливостей. Саме на тлі боротьби за повернення свободи сьогодні відбуваються масові протести у багатьох країнах світу, під час яких люди вимагають зняти жорсткі обмеження й повернути їм свободу. Важливим є те, що дослідження проводилось на початку карантину, і оскільки він і далі триває, досить цікавим було б отримати результати опитування ще раз для того, аби порівняти ситуацію емоційного стану на дану етапі, коли соціальні обмеження сягнули позначки у пів року. Окрім того, враховуючи специфіку спорту, варто пам'ятати, що для активних людей, чиє життя знаходиться у постійному русі, надзвичайно важливо підтримувати позитивне емоційне навантаження на високому рівні, адже це є умовою подальшого розвитку їхньої кар'єри й перемоги як у індивідуальних так і групових змаганнях.

### Список використаних джерел

1. Антоненко В. Емоційна стійкість як складова психологічної підготовки юних волейболістів до ефективної змагальної діяльності // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. № 1(3). 2016. С. 19-32
2. Бабич Н. Л., Беседа Н. А., Піменов О. О. Емоційно-вольовий компонент підготовки спортсменів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Ч.: ЧНПУ, 2014. Випуск 118, Т.1, С. 9-12.
3. Воскресенская Е. В. Формирование эмоционально-волевой сферы личности спортсменов. Минск : БГУФК, 2016. 95 с.
4. Шарипова Д. С. Влияние эмоциональных переживаний на индивидуальное поведение спортсменов по пулевой стрельбе в ситуации соревновательной деятельности // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. Вып. 4 (20), 2014. С. 71-77.
5. Robert Ch., Wagstaff D. Emotion Regulation and Sport Performance Journal of Sport & Exercise Psychology · August 2014
6. The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development. Department of Economic and Social Affairs/Social Inclusion 15 May 2020 United Nations. URL : <https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/05/covid-19-sport/>

### References

1. Antonec V. Emotional stability as a component of psychological preparation of young volleyball players for effective competitive activity // Collection of scientific works of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Psychological Sciences. № 1(3). 2016. P. 19-32 (in Ukrainian).
2. Babych N. L., Besela N. A., Pimetov O. O. Emotional and volitional component of training athletes // Bulletin of Taras Shevchenko National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports. Ch. : ChNPU, 2014. Issue 118 (in Ukrainian).
3. Voskresenskaja Ye. V. Formation of the emotional and volitional sphere of the personality of athletes. Minsk : BGUFK. , 2016. 95 p. (In Russian)
4. Sharipova D. S. The influence of emotional experiences on the individual behavior of athletes in bullet shooting in a competitive activity situation // Vestnik of Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology. Issue 4 (20), 2014. P. 71-77. (In Russian)
5. Robert Ch., Wagstaff D. Emotion Regulation and Sport Performance Journal of Sport & Exercise Psychology · August 2014

6. The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development. Department of Economic and Social Affairs/Social Inclusion 15 May 2020 United Nations. URL : <https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/05/covid-19-sport/>

### Резюме

**Свидерская О. И.** кандидат политических наук,  
кафедры теоретической и практической психологии  
НУ «Львовская политехника»

**Кочетова К. С.** студентка II курса специальности  
«Психология» НУ «Львовская политехника»

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИРУСА «COVID-19»

Исследованы особенности сохранения положительного эмоционального настроя во время карантина у лиц, которые поддерживают активный образ жизни. Отмечено, что одной из основных проблем является ограниченность в любимом деле, что сопровождается эмоциональным напряжением. Доказано, что внедрение общенационального карантина может существенно подавлять положительные и усиливать негативные эмоции.

**Ключевые слова:** активность; психология спорта; эмоциональная нагрузка; ковид-19; пандемические риски; психологическое благополучие.

### Summary

**Sviderska Olha** candidate of political science, assistant  
Professor, Department of Theoretical and Practical  
Psychology National university Lviv Politechnic

**Kochetova Karina** student of Psychology  
National university Lviv Politechnic

### EMOTIONAL LOAD OF ATHLETES DURING THE SPREAD OF THE «Covid-19» VIRUS

*The impact of the spread of the virus «Covid-19» on the economic, social and psychological aspects of human life is considered. The pandemic caused a situation of difficult communication with relatives and friends, without the usual way of life. Along with economic and professional challenges, there is a problem of adaptation to other, previously unknown conditions, which are often far from comfort and coziness. Congregation that person to achieve victory in the competition situation very important is the level of emotional stability «Covid-19». The paper investigates the specifics of emotional load of professional athletes and amateur athletes during the spread of the virus «Covid-19». It is proved that the effectiveness of sports activities in many respects depends on the level of emotional arousal, the ability to meet personal needs and the availability of appropriate social contacts. Peculiarities of preserving psychological well-being during quarantine restrictions in people who maintain an active lifestyle have been studied. Definitions, that one of the main problems is the limited professional activity and emotional stress, accompanied by anxiety before an uncertain and unclear future. A separate problem, in our opinion, is the affiliation of respondents to the category of people who are accustomed to active pastime. Isolation is seen as the impossibility of communication between members of the sports team, the lack of team training, non-compliance with team requirements, etc. The quarantine situation is a significant stress factor, which negatively affects the emotional state of the athlete. There is an urgent need to develop mechanisms to maintain the mental health, resilience and overall productivity of a person in conditions of forced isolation.*

**Key words:** activity, psychology of sports, emotional load, «Covid-19», pandemic risks, psychological well-being