

УДК 159.942.5:796

ЗМІНИ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ

Христина ЛАВРИНІВ, Ірина КОЗАК, Оксана ПАВЛИШИН, Надія ЛИСАК

Львівський національний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті висвітлено тривожність як психологічну властивість особистості. Досліджено ситуативну тривожність у період тренувальних занять. Оцінено зміну рівня тривожності у спортсменів-футболістів під час їх спортивної діяльності. Емпірично доведено взаємозв'язок між зміною рівня тривожності та періодом спортивної діяльності.

Ключові слова: спортивна діяльність, індивідуальні властивості організму, тривожність.

Постановка проблеми. Доведено, що успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від рівня високої фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, але й від його психологічної готовності [2]. Успішна спортивна діяльність та індивідуальні властивості спортсмена між собою тісно взаємопов'язані. Серед численних властивостей особистості важливе значення у спортивній діяльності має тривожність. Тривожність у спортсменів обумовлюється не лише перед суперником, глядачами або судьями, але й загрозою отримання травм. Тому спортсменам притаманна не тільки психологічна напруженість, але й тривожність, яка проявляється впродовж спортивної діяльності.

У світовій психологічній літературі тривожність почали аналізувати з 1927 року. Цього року в журналі *Psychological Abstracts* опубліковано три статті з цієї проблеми, у 1960 р. – вже 222, а у 2000 р. – понад 600 [8].

Робота виконана згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.4. «Наукове обґрунтування психолого-педагогічної адаптації студентів до спортивної та навчальної діяльності».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тривожність аналізується у працях Ф.Б. Астапова (функціональний підхід до вивчення тривожності) [1], Ф.Б. Березіна (адаптаційні механізми тривожності) [2], А.М. Прихожан (проблема діагностики причин тривожності, корекція тривожності, види і “маски” тривожності) [5], Ю.Л. Ханіна (міжособистісна і внутрішньогрупова тривога в умовах спільної діяльності) [9].

Мета – визначити рівень тривожності спортсменів та його зміни під час підготовки до змагань.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Львівського державного університету фізичної культури, факультету фізичного виховання та факультету спорту. Кількість студентів – 157, спеціалізація – футбол. Середній вік респондентів становив приблизно 19–20 років, спортивний стаж у середньому 10 років. Для дослідження використовували – шкалу реактивної тривожності Спілбергера; – опитувальник Спілбергера – Ханіна.

Опитувальник містив у собі 20 запитань для визначення особистісної тривожності та 20 – для ситуативної. Результати оцінювались у градаціях: до 30 балів – низька, 31 – 45 – середня, 46 і більше – висока. Дослідження проходило трьома етапами.

Ця методика дозволяє оцінити здатність спортсмена зберігати певний рівень психологічного спокою та відновлювати стан рівноваги в період спортивної діяльності. Отримані показники дають можливість контролювати зміни рівня психологічної підготовленості спортсменів та приймати рішення щодо корекції тренувального процесу.

Результати дослідження. Проблему тривожності широко висвітлено у працях зарубіжних та вітчизняних авторів, серед яких Ч.Д. Спілбергер, А. Адлер, О. Ранк, З. Фрейд та Ю. Ханін, А.М. М'ясоїд. Зокрема, Ч.Д. Спілбергер і Ю. Ханін займалися вивченням зміни рівня тривожності у спортсменів. У літературі трапляється багато різних визначень поняття «тривожність»:

- переживання емоційного дискомфорту з очікуванням негативної чи небезпечної ситуації [6];

- реакція на реальну або вигадану небезпеку, яка загрожує;
 - очікування людиною негативного розвитку подій, до яких вона причетна [4];
 - відповідно до концепції Ч.Д. Спілбергера, «тривожність» – це індивідуальна психологічна особливість, яка полягає в підвищеній схильності відчувати неспокій у різних життєвих ситуаціях [7].

Тривожність – достатньо складне емоційне переживання. Насамперед, це негативно описані переживання внутрішнього неспокою, стурбованості, почуття необхідності якихось пошуків. У стані тривоги переживається особиста неповноцінність, непристосованість, відчуття втрати сил і можливостей. Крім цього, тривожність спрямована в майбутнє: тривожна людина не хвилюється про те, що відбувається «тут і зараз», її хвилюють майбутні події.

Таким чином, тривожність спортсмена має характерні ознаки:

- знижений настрій
- втрата надій на майбутнє;
- підвищена активність.

Рівень тривожності може по-різному впливати на успішність виступів спортсмена залежно від значущості результату і важкості вирішуваного завдання.

Відповідно до закону Йеркса–Додсона (рис. 1) успішність діяльності є функцією другого порядку від ступеня емоційного напруження. У зв'язку з ним формуються два наслідки:

1. У змаганнях однакової важкості (або значущості) успішність виступу досягає максимуму при деякій визначеній величині тривожності. Будь-які відхилення цього рівня тривожності вгору чи вниз від оптимального значення знижують ефективність виступу.

2. Зі зростом важкості змагального завдання чи його значущості оптимальний рівень тривожності знижується, тобто максимальна ефективність виступу на менш важливих змаганнях досягається при більш високому рівню тривожності, ніж на відповідальних змаганнях.

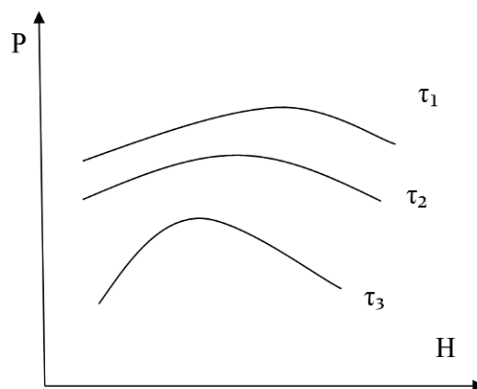


Рис. 1. Залежність ефективності роботи (P) від ступеня емоційного напруження (H) для діяльності різної складності ($\tau_1 < \tau_2 < \tau_3$) [4]

Стан тривожності є найпоширенішим станом у спортсменів перед стартом і перед складною вправою, яка вперше виконується. Симптоми стану тривожності такі: сумнів у майбутніх результатах, уповільнення рухових реакцій, порушення дихального циклу, зменшення обсягу й частоти дихальних рухів.

Відомо, що спортсмени з високим рівнем тривожності добросовісні, старанні на навчально-тренувальних заняттях, а спортсмени з низьким рівнем тривожності уникають довгих і монотонних тренувань. Спортсмени з високим рівнем тривожності постійно вдосконалюють майстерність, планують свою поведінку, намагаються передбачити та запобігти всім несподіванкам. Отже, у деяких випадках тривожність сприяє ефективному підвищенню спортивної діяльності.

Розрізняють два види тривожності: особистісну та ситуативну тривожність. Особистісна тривожність – риса, властивість чи відносно стійка схильність людини сприймати загрозу своєму «Я» у різноманітних ситуаціях і реагувати на ці ситуації підвищенням ситуативної

тривожності. Часто величина особистісної тривожності характеризує минулий досвід особи, тобто наскільки часто їй доводилося переживати ситуативну тривожність.

Ситуативна тривожність виникає як реакція людини на різні, найчастіше, соціально-психологічні сенсори, а це: очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття негативного до себе ставлення, загрози власній самоповазі, престижу.

На 1 етапі ми визначили рівень особистісної тривожності кожного з них, але виявили, що найбільше спортсменів із середнім рівнем тривожності – 74%, із високим – 21%, із низьким – 5% (рис. 2).

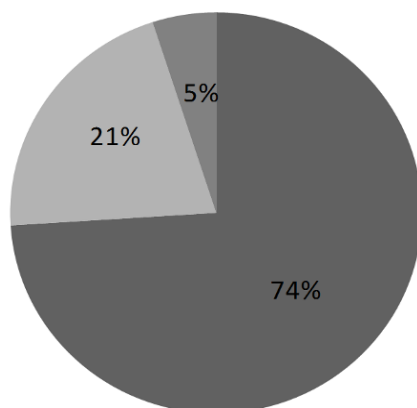


Рис. 2. Рівень особистісної тривожності спортсменів

Ситуативну тривожність ми вимірювали декілька разів у період тренувальних занять. Був зроблений висновок про те, що в період тренувань зі зменшенням часу до змагань змінюється рівень ситуативної тривожності (рис. 3). За 5 днів до змагань 79% спортсменів мали середній рівень, високий – 5%, і низький – 16%.

За даними, отриманими за 1 день до змагань, ми можемо стверджувати, що збільшився відсоток спортсменів із середнім рівнем тривожності, що становить 88%, з високим і низьким – по 6%.

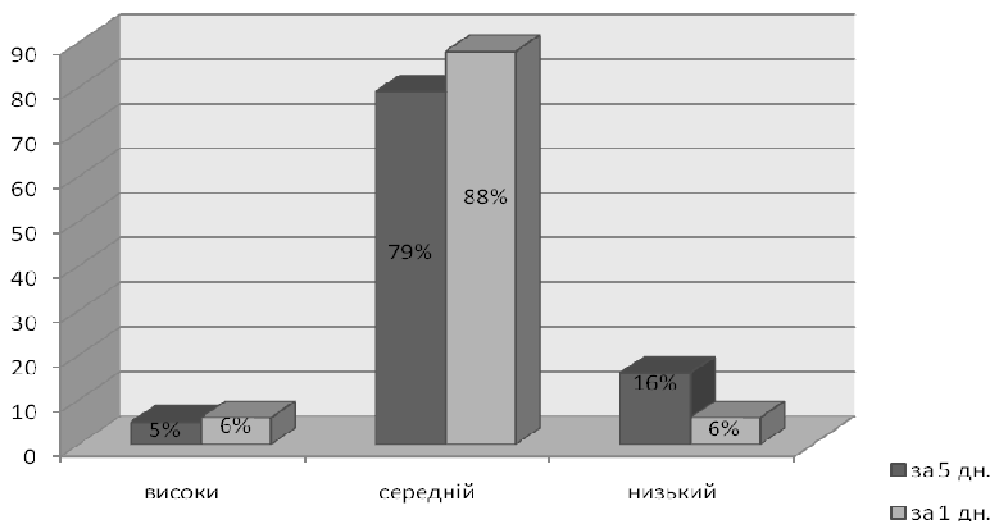


Рис. 3. Зміна рівня ситуативної тривожності у спортсменів-футболістів

Висновки:

- тривожність — достатньо складне емоційне переживання, а її рівень по-різному впливає на успішність виступів спортсменів залежно від значущості результату і важкості вирішуваного завдання;
- більшість спортсменів-футболістів мають середній рівень особистісної тривожності;
- рівень ситуативної тривожності спортсменів-футболістів у процесі підготовки до змагальної діяльності збільшується від низького до середнього.

Перспективи подальших досліджень плануються у напрямі визначення впливу зміни тривожності спортсменів підвищенням їхньої спортивної майстерності.

Список літератури

1. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. и общая редакция В. М. Астапова. – М. : ПЕР СЭ, 2008. – С. 151–160.
2. Березин Ф. Б. Психическая адаптация и тревога / Ф. Б. Березин // Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988. – С. 13–21.
3. Воробьева В. А. Психофизиологические особенности игроков баскетбольных команд в гуманитарных вузах / В. А. Воробьева // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х. : ХГПУ, 2007. – № 1. – С. 17–20.
4. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. / П. А. М'ясоїд. – 5 – те вид., стер. – К. : Вища шк., 2006. – 487 с.
5. Казаков В. Г. Психология : учеб. для индустр.-пед. техникумов / В. Г. Казаков, Л. Л. Кондратьева. – М. : Высш. шк., 1989. – 383 с.
6. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и профилактика. – 1998. – № 2. – С. 11 – 17.
7. Спилбергер Ч. Д. Концептуальні та методологічні проблеми дослідження тривоги / Ч. Д. Спилбергер // Стрес и тревога в спорте : междунар. зб. науч. ст. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 12 – 24.
8. Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. и общ. ред. В. М. Астапова. – М. : ПЕР СЭ, 2008. – 240 с.
9. Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивности и личной тревожности Ч. Д. Спилберга / Ю. Л. Ханин. – Л., 1976.

ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ

**Христина ЛАВРЫНИВ, Ирина КОЗАК,
Оксана ПАВЛЫШИН, Надежда ЛЫСАК**

Львовский национальный университет имени Ивана Франка

Аннотация. Данная статья освещает тревожность как психологическое свойство личности. Оценено изменение уровня тревожности у спортсменов-футболистов во время спортивной деятельности. А также эмпирически доказана взаимосвязь между изменением уровня тревожности и периодом спортивной деятельности.

Ключевые слова: спортивная деятельность, индивидуальные особенности организма, тревожность.

CHANGES IN THE LEVEL OF ANXIETY FOOTBALL SPORTSMEN

**Christina LAVRYNIV, Irina KOZAK,
Oksana PAVLYSHYN, Nadiya LYSAK**

Ivan Franko National University of Lviv

Abstract. The article deals with the anxiety as a psychological property of the individual. It evaluates the change in anxiety level of football players during sports activity. It also empirically proves the relationship between changes in the anxiety level and the period of sports activity.

Keywords: sports activity, individual properties of the body, anxiety.