

## РЕАКТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Надія СТЕЦЕНКО

Copyright © 2012

**Актуальність проблеми.** Сучасний спорт найвищих досягнень характеризується динамічним розвитком, зростанням обсягів та інтенсивності фізичних навантажень, а також розширенням арсеналу додаткових позазмагальних і позатренувальних засобів. Надпотужна і пролонгована м'язова робота спричиняє низку психофізіологічних зрушень в організмі спортсменів і фактично фахівцями у сфері олімпійського і професійного спорту розцінюється як *стресогенна* [2–8].

Із психофізіологічного погляду, якщо стан психоемоційного напруження розцінюється як адекватний, тобто спрямований на мобілізацію психофізіологічних резервів організму, то вказане напруження виявляється як надмірно виражена *погранична реакція*, що неадекватна запитам професійної діяльності. За даними літератури саме цей стан напруження є переважачим у сучасному спорті високих досягнень [3–12].

Напруженість найтіснішим чином пов'язана зі станом *реактивної тривожності* спортсмена. Остання за явних умов присутності часто стає перешкодою в досягненні позитивного спортивного результату. Окрім того, виражена тривожність спричиняє низку функціональних і метаболічних зрушень, що може стати основою формування психосоматичної патології [4–13]. Ось чому моніторинг ступенів формовання реактивної тривожності атлетів – вкрай важливе завдання спортивної і медичної психології [6; 10; 14].

Аналізуючи стан психоемоційної тривожності, доречно враховувати низку чинників, здатних впливати на даний показник. Це не лише тип темпераменту або характер усупільненого індивіда, а й вид спорту, яким він займається тривалий час. Саме останній здатен істотно впливати на рівень психоемоційної тривоги аж до розвитку психосоматичної

патології [17–21]. Водночас моніторинг зміни рівнів тривожності спортсмена є малодослідженою проблемою сучасної спортивної психології. Це особливо актуально з-поміж представників тих видів спорту, які розвивають різні фізичні якості – силу, швидкість, спритність, гнучкість, загальну витривалість.

**Мета роботи:** моніторинг показників реактивної тривожності серед представників тих видів спорту, які прискорюють розвиток різних фізичних якостей.

**Матеріали і методи.** У дослідженнях добровільно взяли участь чоловіки-спортсмени віком 18–23 років, які протягом останніх трьох років займались обраним видом спорту і мали високу спортивну кваліфікацію (1-й розряд). Було сформовано 3 дослідні групи чисельністю по 30 осіб у кожній. Спортсмени першої групи займались спринтерським бігом на 100 м і розвивали переважно швидкість. До другої групи належали атлети, котрі тренували швидкісно-силові якості і займались стрибками у довжину з розбігу. Спортсмени третьої групи посилювали загальну витривалість і спеціалізувались у стаєрському бігові на 3000 м. Четверта група (для зіставлення) складалась із неспортсменів (30 осіб). Загальна кількість обстежуваних – 120 осіб. З метою оцінки ситуативної (реактивної) тривожності усім їм пропонувалася шкала самооцінки Спілбергера-Ханіна. Дослідження проводили перед початком річного тренувально-змагального макроциклу, а також після завершення осінньозимового, весняного підготовчих і перед літніми змагальними мезоциклами.

Отримані цифрові дані опрацьовані на персональному комп'ютері за допомогою критеріїв Ст'юдента, Вілкоксона, Спірмена, використовуючи програму STATISTICA 6.0 для Excel. У таблицях цифровий матеріал поданий у вигляді  $M \pm m$ ,  $n=30$ .

Таблиця

Реактивна тривожність спортсменів (загальна вибірка – 120 осіб, у балах)

Дослідні групи	Етапи спостереження			
	I	II	III	IV
Біг, 100 м	32,3±3,1*	38,2±3,6*	45,2±4,1*	48,2±4,9*
Стрибки у довжину	34,2±3,2*	36,1±3,4*	43,2±4,2*	45,1±4,3*
Біг, 3000 м	22,1±2,0	24,1±2,3	24,3±2,3	27,2±2,5
Неспортсмени	25,1±1,3	24,7±2,3	25,0±1,5	25,±2,2

Примітка: \* – достовірна відмінність від відповідного показника групи неспортсменів.

**Результати та їх обговорення.** Аналізуючи отримані результати (*табл.*), звертає на себе той факт, що до початку річного тренувально-змагального макроциклу (1-й етап спостережень) спортсмени, які спеціалізуються у бігові на 100 м, мають вищі показники тривожності порівняно із легкоатлетами-стаєрами на 45 % ( $p < 0,05$ ), тоді як стрибуні у довжину – на 55 % ( $p < 0,05$ ).

Водночас, порівнюючи параметри серед легкоатлетів-стаєрів і неспортсменів, не зафіксовано достовірної різниці, адже показники у цих групах статистично не відрізнялися протягом усіх етапів спостереження ( $p > 0,05$ ).

Впродовж річного макроциклу має місце поступове збільшення показників реактивної тривожності, особливо у перших двох обстежуваних групах. Так, серед бігунів на 100 м до початку літніх змагань тривожність, порівняно із первинним обстеженням, зростає на 49 % ( $p < 0,01$ ), серед стрибунів у довжину – на 32 % ( $p < 0,01$ ), а серед бігунів-стаєрів – на 23 % ( $P > 0,05$ ). Підкреслимо, що збільшення показників тривожності протягом річного сезону серед бігунів на 3000 м характеризується недостовірністю.

Перед початком літніх змагань найвища реактивна тривожність зафіксована під час занять спринтерським бігом на 100 м, тобто на тлі розвитку швидкісних якостей, дещо менша – у процесі занять швидкісно-силовими видами спорту, зокрема стрибками у довжину з місця. Що стосується бігу на 3000 м, а відтак і розвитку загальної витривалості, то серед даної когорти атлетів має місце найнижча ступінь тривожності, котра залишається стабільною фактично протягом усіх етапів спостереження, себто протягом усього тренувально-

змагального макроциклу, мало відрізняючись від аналогічних показників неспортсменів.

Отже, заняття стаєрським бігом сприяє збереженню низьких показників реактивної тривожності спортсменів упродовж усіх тренувальних і змагальних мезоциклів. Фахівці зі спортивної фізіології і психології пояснюють даний феномен тим, що рівень загальної витривалості прямо пропорційний повноті соматичного здоров'я індивіда, його адаптбельності. Остання формується не лише під час пролонгованих фізичних навантажень, а й під впливом дії низки інших неспецифічних факторів, у тому числі й психологічних чинників стресогенного характеру [1–11; 17–24].

Натомість розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей призводить до посилення реактивної тривожності спортсменів на всіх етапах спостереження і до завершення річного тренувально-змагального макроциклу досліджуваний показник сягає максимальних значень. Очевидно, що спеціалізація у даних видах спорту вимагає підвищеної реактивності з боку ЦНС, що й позначається на рівнях реактивної тривожності атлетів.

## ВИСНОВКИ

1. Професійне заняття спортом призводить до підвищення реактивної тривожності атлетів.

2. Найвищі значення тривожності зафіксовано за умов занять швидкісними і швидкісно-силовими видами, зокрема бігом на 100 м і стрибками у довжину з розбігу.

3. Заняття видами спорту на витривалість (біг 3000 м) стабілізують показники реактивної тривожності протягом річного макроциклу, що

практично не відрізняються від аналогічних серед неспортсменів.

4. Подальші дослідження слушно зосередити над поглибленням комплексних уявлень про різнобічні аспекти психологічного статусу спортсменів на етапах багатолітнього вдосконалення ними своєї професійної майстерності.

1. Айзенк Г. Проверьте свои способности: [монография]: Пер. с англ. / Г. Айзенк. – М.: Мир, 1972. – 176 с.

2. Александров А.А. Современная психотерапия: [монография] / А.А. Александров. – М.: Медицина, 1988. – 355 с.

3. Алиев А.М. Защита от стресса: [монография] / А.М. Алиев. – М.: Мартин, 1996. – 240 с.

4. Бочелюк В.И. Психология спорта: [монография] / В.И. Бочелюк. – К.: Центр. учб. літ., 2007. – 224 с.

5. Вітенко І.С. Основы психологии: [навч. посібник] / І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. – Вінниця: Нова книга, 2001. – 256 с.

6. Гуменюк Н.П. Психология физического воспитания и спорта: [монография] / Н.П. Гуменюк. – К.: Вища шк., 2005. – 311 с.

7. Зейгарник Б.В. Патопсихология: [монография] / Б.В. Зейгарник. – М.: МГУ, 2006. – 238 с.

8. Матвеев В.Ф. Основы медицинской психологии, этики и деонтологии: [монография] / В.Ф. Матвеев. – М.: Медицина, 2009. – 174 с.

9. Методики психодиагностики в спорте: [сборник]. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.

10. Москвина Л. Энциклопедия психологических тестов: [справочник] / Л. Москвина. – Саратов: Науч. книга, 1996. – 336 с.

11. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена: [монография] / Р.М. Найдиффер. – М.: ФиС, 1999. – 224 с.

12. Немичин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения: [монография] / Т.А. Немичин. – Л.: ЛГУ, 2003. – 167 с.

13. Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психику: [монография] / В.В. Николаева. – М.: МГУ, 2010. – 166 с.

14. Плахтиенко В.А. Надежность в спорте: [монография] / В.А. Плахтиенко. – М.: ФиС, 1993. – 176 с.

15. Практические занятия по психологии для институтов физической культуры: [учеб. пособие]. – М.: ФиС, 1999. – 159 с.

16. Психология и современный спорт / Сост. А.В. Родионов: [монография]. – М.: ФиС, 2003. – 224 с.

17. Психология спортивной деятельности: [сборник трудов]. – Казань: КГУ, 2005. – 213 с.

18. Психорегуляция в подготовке спортсменов: [сборник трудов]. – М.: ФиС, 2007. – 176 с.

19. Тылевич И.М. Руководство по медицинской психологии: [справочник] / И.М. Тылевич. – Л.: Медицина, 2006. – 216 с.

20. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры: [монография] / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К.: Олимп. лит-ра, 1998. – 335 с.

21. Федоренко Р.П. Психодиагностична практика у клініці: [навч.-метод. посіб.] / Р.П. Федоренко. – Луцьк:

Вежа, 2010. – 236 с.

22. Фонтана Д. Как справиться со стрессом / Д. Фонтана: Пер. с англ. – М.: Педагогика-Пресс, 1995. – 352 с.

23. Шостакович В.В. Медична психологія: [монографія] / В.В. Шостакович. – К.: Вища шк., 2000. – 211 с.

24. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Ред. А.Т. Филатов. – К.: Здоров'я, 2002. – 296 с.

## АНОТАЦІЯ

*Стеценко Надія Дем'янівна.*

**Реактивна тривожність представників різних видів спорту.**

У статті аналізується динаміка реактивної тривожності серед бігунів на 100 м, стрибунів у довжину з розбігу, а також бігунів на 3000 м. Встановлено, що у представників швидкісних і швидкісно-силових видів спорту спостерігається посилення реактивної тривожності протягом року, тоді як у їхніх колег, котрі зорієнтовані на витривалість, тривожність залишається стабільною. Висунуто припущення, що даний феном пояснюється зростанням загальної адаптабельності спортсменів.

**Ключові слова:** психоемоційне напруження, реактивна тривожність, спорт, адаптація, моніторинг.

## АННОТАЦИЯ

*Стеценко Надежда Демьяновна.*

**Реактивная тревожность представителей различных видов спорта.**

В статье анализируется динамика реактивной тревожности среди бегунов на 100 м, прыгунов в длину с разбега, а также бегунов на 3000 м. Установлено, что у представителей скоростных и скоростно-силовых видов спорта наблюдается усиление реактивной тревожности в течение года, тогда как в их коллег, которые ориентированы на выносливость, тревожность остается стабильной. Выдвинуто предположение, что данный феномен объясняется увеличением общей адаптабельности спортсменов.

**Ключевые слова:** психоэмоциональное напряжение, реактивная тревожность, спорт, адаптация, мониторинг.

## ANNOTATION

*Stetsenko Nadiya.*

**Reactive Anxiety of Representatives of Different Kinds of Sports.**

In the article the dynamics of reactive anxiety of runners on 100 meters, long jumpers and runners on 3000 meters have been analyzed. It has been found out that the representatives of speed and speed-strength kinds of sports demonstrate escalation of anxiety during the year, while at their colleges, directed at endurance, the anxiety is stable. It has been assumed that this phenomenon is explained by escalation of general adaptability of sportsmen.

**Key words:** psycho-emotional tense, reactive anxiety, sports, adaptation, monitoring.

Надійшла до редакції 20.12.2011.