

Романюк А. П., Шевчук Т. Я.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

[romaniuk.alona@mail.ru](mailto:romaniuk.alona@mail.ru)

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОЇ ТА СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ ТА ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Для досягнення високого спортивного результату в ігрових видах спорту і легкій атлетиці, окрім оптимального стану кардіо-респіраторної системи, високого рівня розвитку швидко-силових якостей і швидкісної витривалості, важливе значення має функціональний стан ЦНС спортсменів та рівень тривожності. На сьогодні в психології спорту актуальні дослідження, що спрямовані на вивчення рівня ситуативної та особистісної тривожності, оскільки це одна із властивостей особистості, що визначає успішність виступу на змаганнях (Шарова Л. В., 2010; Сокиржинская О. О., 2011; Грибанов А. В., 2013).

Мета наукової роботи – охарактеризувати особистісну та ситуативну тривожність у спортсменів ігрових видів спорту та легкоатлетів. Дослідження проводилося на спортсменах чоловічої статі, віком 17-21 рік, які були поділені на дві групи: I група – спортсмени ігрових видів спорту (70 осіб) та II група – спортсмени-легкоатлети (70 осіб). Для визначення рівня тривожності використовували бланкову методику Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна. Статистичну обробку даних здійснювали за допомогою статистичного пакету MedStat (Лях Ю. Є., 2010).

Аналіз отриманих результатів показав, що серед спортсменів ігрових видів спорту під час визначення ситуативної тривожності 80 % осіб належали до середнього рівня, 4,3 % осіб – низького рівня та 15,7 % осіб – високого рівня ситуативної тривожності. У спортсменів-легкоатлетів результати були наступними: 71,4 % осіб – середній рівень, 11,4 % осіб – низький рівень та 17,1 % осіб – високий рівень ситуативної тривожності. Досліджуючи особливості особистісної тривожності у спортсменів ігрових видів спорту 81,4 % осіб належали до середнього рівня, 10 % осіб – низького рівня та 8,6 % осіб високого рівня особистісної тривожності. У спортсменів-легкоатлетів 74,3 % осіб належали до середнього рівня та 14,3 % осіб – низького рівня та 11,4 % високого рівня особистісної тривожності.

Більший відсоток осіб з низьким рівнем особистісної та ситуативної тривожності спостерігається саме в спортсменів-легкоатлетів, це можна пояснити тим, що у заняттях циклічними видами спорту найбільш важливою якістю, яка визначає адаптацію до змагань та емоційну стійкість є низька особистісна тривожність. Вона допомагає спортсменам проявляти витривалість, силу, витримувати великі і досить тривалі фізичні навантаження.

В ігрових видах спорту, що передбачають змагання команд, велику роль відіграють властивості темпераменту і комунікативні особливості (Кузьмін М. А., 2012). Слід зауважати і те, що переважання середнього рівня тривожності в обох групах досліджуваних є позитивним результатом. Оскільки низький рівень тривожності можна вважати, як захисним фактором спортсмена, про те він дає можливість розкрити свій потенціал, відповідно високий рівень тривожності теж негативно впливає на результат спортсмена, насамперед на неефективному виконанні технічного завдання і в кінцевому результаті на спортивний результат (Смоленцева В. Н., 2008).

Зважаючи на вище сказане можна зробити висновок, що людині властиво випробовувати тривожність в різних ситуаціях. Вона суттєво впливає на успіх спортивної діяльності, але слід зазначити, що не всяка тривожність надає несприятливий вплив на роботу спортсмена. Для успішного виступу необхідний оптимальний рівень (Дашинимаєва А.Б.-Ц., Романина Е.В., 2014). Такий рівень стану тривоги сприяє досягненню високих спортивних результатів, підтримуючи мобілізацію організму протягом всього часу виконання вправи.

Таким чином, стан тривожності є нормальним станом, що сприяє досягненню високого результату, що і підтверджується отриманими нами результатами – у всіх випробовуваних переважає середній рівень особистісної та ситуативної тривожності.