

## СЕКЦІЯ 4 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

### ПОКАЗНИКИ САМОПОЧУТТЯ, АКТИВНОСТІ, НАСТРОЮ ТА СИТУАТИВНОЇ ТРИВОГИ У ФУТБОЛІСТІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДАХ ПІДГОТОВКИ

### INDICATORS OF FEELING, ACTIVITY, MOOD AND SITUATIONAL ANXIETY IN FOOTBALL PLAYERS IN THE PRE-WINNING AND COMPETITIVE PERIODS OF TRAINING

У статті розглядаються питання щодо взаємозв'язку професійного спорту та значного напруження кожної системи організму – вегетативної, центральної нервової, рухової, сенсорної, імунної тощо. Спортсменів супроводжують екстремальні фізичні навантаження і всередині спортивного процесу, і поза безпосередніми тренуваннями і змаганнями, викликаючи стан фізичного перенапруження. Фахівці зазначають, що під екстремальними навантаженнями вони розуміють навантаження тривалістю більше 4 годин, що супроводжуються функціональними змінами в організмі спортсмена. Вищевикладене дозволяє констатувати, що дослідження проблеми психосоматичних проявів спортсменів, що виникли в результаті підвищених фізичних навантажень, є актуальним напрямом у розділі спортивної психології та потребує більш детального вивчення. Мета дослідження – вивчення впливу тренувальних та змагальних навантажень на виникнення психосоматичних проявів у футболістів. Методи і методики дослідження: 1) анкетування; 2) «Методика діагностики самооцінки тривожності» Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна (для оцінки ситуативної тривожності); 3) опитувальник «Самопочуття, активність і настрої» (САН); 4) методи математичної статистики. Для отримання інформації за даними суб'єктивної оцінки самопочуття, активності та настрою (САН) ми виявили показники, що свідчать про низку змін. Дослідження показало, що під час інтенсивних тренувань кількість спортсменів з високим рівнем самопочуття знизилася з 40 до 23%, з середнім рівнем кількість змінилася незначно – всього на 4%, а ось число спортсменів з низьким рівнем активності, навпаки, збільшилося на 20%. Аналогічна ситуація склалася і з активністю спортсменів. Під час екстремальних навантажень кількість спортсменів з високим рівнем активності знизилася на 46%, кількість спортсменів із середнім рівнем не змінилася, а з низьким – збільшилася на 44%. Це можна пояснити тим, що інтенсивні тренування припускають великі енерговитрати, після яких активність може значно зменшуватися. Результати самооцінки самопочуття, активності і настрою розподіляються в зоні середніх і високих значень. Виявлено значущі відмінності при  $p \leq 0,05$  за параметрами самопочуття і активності. Можна упевнено сказати, що екстремальні навантаження негативно позначаються на самопочутті й активності спортсменів. Це загрожує тим, що до моменту змагань

вони будуть настільки виснажені як фізично, так і емоційно, що не зможуть у потрібний момент показати найвищий запланований результат. Результати, отримані за шкалою «ситуативна тривога», показали, що високий рівень тривоги у підготовчому періоді виявлено у 28,33% досліджуваних, у 62,27% спортсменів на тренуваннях переважає середній рівень тривоги, а низький рівень тривоги відзначений у 9,40% випробовуваних спортсменів. У змагальному періоді також превалює помірний рівень тривоги (50,5%). Дані результати свідчать про те, що у спортсменів на тренуваннях у підготовчому періоді та у змагальному переважає середній рівень тривожності та тривоги.

**Ключові слова:** спортсмени, навантаження, психосоматика, самопочуття, активність, настрої, особистісна тривожність.

The article considers the relationship between professional sports and the significant stress of each body system: autonomic, central nervous, motor, sensory, immune, etc. Athletes are accompanied by extreme physical activity both inside the sports process and outside of direct training and competition, causing a state of physical strain. Experts note that extreme loads are understood as loads lasting more than 4 hours, and are accompanied by functional changes in the athlete's body. The above allows us to state that the study of the problem of psychosomatic manifestations of athletes, which arose as a result of increased physical activity, is a relevant area in the field of sports psychology, and requires more detailed study. The purpose of the study: to study the influence of training and competitive loads on the occurrence of psychosomatic manifestations in football players. Research methods and techniques: 1. Questionnaire. 2. Methods of diagnosis of anxiety self-assessment Ch.D. Spielberger, J.L. Khanina (to assess situational anxiety). 3. Questionnaire «Feeling, Activity and Mood» (FAM). 4. Methods of mathematical statistics. To obtain information based on subjective assessment of well-being, activity and mood (FAM), we obtained indicators that indicate a number of changes. The study showed that during intense training, the number of athletes with a high level of well-being decreased from 40 to 23%, with an average level changed slightly – only 4%, but the number of athletes with a low level of activity, by contrast, increased by 20%. A similar situation has developed with the activity of athletes. During extreme loads, the number of athletes with a high level

УДК 796.012.2  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.10>

**Батечко Д.П.**

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

**Козирод В.А.**

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

*of activity decreased by 46%, the number with a medium level did not change, and with a low level increased by 44%. This can be explained by the fact that intense training involves high energy expenditure, after which activity can be significantly reduced. The results of self-assessment of well-being, activity and mood are distributed in the range of medium and high values. Significant differences were revealed at  $p \leq 0,05$  in terms of*

*health and activity. It is safe to say that extreme stress has a negative effect on the well-being and activity of athletes. This threatens that by the time of the competition, they will be so exhausted both physically and emotionally that they will not be able to fully express themselves at a crucial moment.*

**Key words:** athletes, load, psychosomatics, state of health, activity, mood, personal anxiety.

Підвищення стабільності здоров'я, а також його стійкості до екстремальних навантажень – особливо актуальна тема для осіб, чия діяльність пов'язана з психоемоційними стресами. Для спортсменів цей напрям є актуальним та важливим, особливо в спорті вищих досягнень [9, с. 14].

У змагальний період при досягненні спортсменами максимальної готовності до екстремальних навантажень вони стають надзвичайно уразливими до інфекційних захворювань, вірусних інфекцій, простуд, а це негативно позначається на результативності [1; 3, с. 96].

На думку низки авторів, понад чотири години фізичних навантажень вважаються екстремальними для функціонування фізіологічних систем, як і повторювані щодня тренування на витривалість, особливо в літню пору року [7, с. 18; 11, с. 6].

Професійний спорт пов'язаний зі значним напруженням кожної системи організму – вегетативної, центральної нервової, рухової, сенсорної, імунної тощо. Спортсменів супроводжують екстремальні фізичні навантаження і всередині спортивного процесу, і поза безпосередніми тренуваннями і змаганнями, викликаючи стан фізичного перенапруження. Найчастіше фізичне перенапруження розвивається дуже швидко, буквально за кілька хвилин або секунд [93, с. 96; 10, с. 56].

Фахівці виділяють такі прояви різко виражених вегетативних розладів при гострому перенапруженні: появу холодного поту, нудоту, блідість шкіри. Задишка, запаморочення, загальна слабкість і посилення серцевих ударів заважають спортсмену виконувати фізичні навантаження [5, с. 811; 6, с. 76].

Інколи в спорті є низка проблем. Зокрема, ефективні і необхідні навантаження переносяться погано. Це пояснюється розвитком сонливості, хронічної інтоксикації, підвищеного травматизму, синдрому м'язових болів, погіршення самопочуття. Усе це зумовлено індивідуальними особливостями організму [2, с. 111].

Фахівці зазначають, що під екстремальними навантаженнями вони розуміють навантаження тривалістю більше 4 годин, що супроводжуються функціональними змінами в організмі спортсмена [4, с. 23; 8, с. 5].

Вищевикладене дозволяє констатувати, що дослідження проблеми психосоматичних проявів спортсменів, що виникли в результаті підвищених фізичних навантажень, є актуальним напрямом у розділі спортивної психології та потребує більш детального вивчення.

Мета дослідження – вивчення впливу тренувальних та змагальних навантажень на виникнення психосоматичних проявів у футболістів.

Завдання дослідження: 1) охарактеризувати соматичні скарги спортсменів-футболістів під час підготовчого і змагального періодів; 2) вивчити самооцінку самопочуття, настрою, активності; 3) провести діагностику ситуативної тривожності за методикою Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна; 4) порівняти досліджувані показники в різні періоди тренувань (під час підготовчого та передзмагального періодів).

Методи і методики дослідження: 1) анкетування; 2) «Методика діагностики самооцінки тривожності» Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна (для оцінки ситуативної тривожності); 3) опитувальник «Самопочуття, активність і настрої» (САН); 4) методи математичної статистики.

Відомо, що психосоматика – це напрям в медичній психології та загальній медицині, у рамках якого вчені займаються вивченням впливу психологічних чинників на виникнення і подальшу динаміку соматичних захворювань.

Сучасні уявлення відносять до психосоматичних захворювань і розладів такі: 1) конверсійні симптоми; 2) функціональні синдроми шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, рухового апарату, органів дихання або сечостатевої системи (неврози); 3) психосоматози – психосоматичні хвороби в більш вузькому сенсі.

У їх основі лежить первинно тілесна реакція на конфліктне переживання, яка пов'язана з патологічними порушеннями і морфологічно встановленими змінами в органах.

Захворювання, які пов'язані з органічними змінами, називають істинними психосоматичними хворобами, або психосоматозами. Спочатку було виділено 7 психосоматозів, а саме: виразковий коліт, бронхіальну астму, есенціальну гіпертонію, ревматоїдний артрит, нейродерміт, гіпертиреоз, виразку дванадцятипалої кишки.

Вчені переконані, що приблизно 80% захворювань є психосоматичними. Тобто здоров'я людини безпосередньо залежить від її думок,

характеру, настрою, любові або її відсутності, вміння побачити, знайти і насолодитися красою, яка її оточує, від здатності людини бути щасливою, ставлення до невдач і успіхів на роботі. На якість життя людини впливає настрій [2, с. 111; 5, с. 812].

Відомо, що емоції – це основа для формування почуттів. Наприклад, в основі злості, роздратування, ненависті, образи лежить гнів. А на основі страху формуються почуття побоювання, жаху, сорому, сором'язливості.

Природа наділила людей 5 базовими емоціями. Ідеться про тривогу, страх, гнів, печаль, радість. Кожна з цих емоцій необхідна для самозбереження і виживання [1; 9, с. 14].

Для оперативної оцінки емоційних реакцій на змагальні умови ми використали методику САН за блоками самопочуття, активності і настрою [10, с. 56].

У пропозованих оцінках емоційного стану потрібно було вибрати протилежні стани (наприклад, самопочуття хороше і самопочуття погане), ступінь відповідності за обраним станом позначався до 7 балів. Отримана за кожною шкалою сума перебувала в межах від 10 балів до 70 балів і дозволила виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за таким принципом: <30 балів – низька оцінка; 30–50 балів – середня оцінка; > 50 балів – висока оцінка. Тестування проводилося в середині підготовчого періоду та після першого дня змагань (табл. 1).

Для отримання інформації за даними суб'єктивної оцінки самопочуття, активності та настрою (САН) ми одержали показники, що свідчать про низку змін (табл. 1).

Дослідження показало, що під час інтенсивних тренувань кількість спортсменів з високим рівнем самопочуття знизилася з 40 до 23%, з середнім рівнем кількість спортсменів змінилася незначно – всього на 4%, а ось число спортсменів з низьким рівнем активності, навпаки, збільшилося на 20%.

Аналогічна ситуація склалася і з активністю спортсменів. Під час екстремальних навантажень кількість спортсменів з високим рівнем активності знизилася на 46%, кількість спортсменів із середнім рівнем не змінилася, з низьким – збільшилася на 44%. Це можна пояснити тим, що інтенсивні тренування припускають великі енерговитрати, після яких активність може значно зменшуватися.

Для з'ясування наявності статистично значущої різниці в показниках методики САН під час тренувань і при підготовці до змагань ми використали методи математичної обробки даних за допомогою критерію Уїлкоксона.

Виявлено значущі відмінності при  $p \leq 0,05$  за параметрами самопочуття і активності. Можна упевнено сказати, що екстремальні навантаження негативно позначаються на самопочутті і активності спортсменів. Це загрожує тим, що до моменту змагань вони будуть настільки виснажені як фізично, так і емоційно, що не зможуть повною мірою викластися в потрібний момент.

52% спортсменів під час звичайного режиму тренувань та 50% при підготовці до змагань мають високий рівень особистісної тривожності (ЛТ). Такі особи схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Середній рівень був виявлений у 62% опитаних спортсменів у звичайні дні тренувань і у 22% при підготовці до змагань. Тривожність характеризується низьким порогом виникнення тривоги. В цілому тривожність є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості. Найбільш яскраво тривожність проявляється у осіб при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях.

Результати, отримані за шкалою «ситуативна тривога» (табл. 2), показали, що високий рівень тривоги у підготовчому періоді були виявлені у 28,33% досліджуваних. У 62,27% спортсменів на тренуваннях переважає середній рівень тривоги, низький рівень тривоги відзначений у 9,40% випробовуваних спортсменів. У змагальному періоді також превалює помірний рівень тривоги (50,5%). Дані результати свідчать про те, що у спортсменів на тренуваннях у підготовчому періоді та у змагальному переважає середній рівень тривожності та тривоги.

Для з'ясування наявності статистично значущої різниці в показниках тривожності під час тренувань і при підготовці до змагань ми використали методи математичної обробки даних

Таблиця 1

**Розподіл оцінок за методикою САН у студентів-футболістів**

Етап	Самопочуття	Активність	Настрій
	X±σ	X±σ	X±σ
Підготовчий	47,23±10,04	44,12±9,65	48,62±11,92
Змагальний	40,59±9,76*	41,81±10,02	39,25±10,89*

Примітка: \* – достовірність при  $p \leq 0,5$ .

Таблиця 2

**Показники тривоги спортсменів-футболістів на тренувальних заняттях в передзмагальному та змагальному періодах підготовки**

№ з/п	Рівень	Особистісна тривожність (кількість в %)	Рівень	Особистісна тривожність (кількість в %)
	Підготовчий період		Змагання	
1.	Високий рівень	28,33	Високий рівень	41,15
2.	Помірний рівень	62,27	Помірний рівень	50,5
3.	Низький рівень	9,40	Низький рівень	8,35

за допомогою критерію Уїлкоксона. Ми з'ясували, що статистично значущих відмінностей немає ( $p \geq 0,05$ ).

Висновки з проведеного дослідження. За показниками отриманих результатів дослідження можна з упевненістю сказати, що екстремальні навантаження негативно позначаються на самопочутті й активності спортсменів. Це загрожує тим, що до моменту змагань вони можуть бути настільки виснажені як фізично, так і емоційно, що в потрібний момент вони не зможуть повною мірою показати високий запланований результат.

1. Результати інших дослідників про наростання деяких соматичних скарг в період екстремальних навантажень у спортсменів вищих досягнень підтверджено.

2. Соматичні скарги спортсменів-футболістів у період звичайного тренувального режиму і в період підготовки до змагань є різноманітними та стосуються різних сфер життєдіяльності. Зі збільшенням екстремальних навантажень перед змаганнями наростає число скарг і розширюється спектр скарг.

3. Результати самооцінки самопочуття, активності і настрою розподіляються в зоні середніх і високих значень. У період екстремальних навантажень спостерігається значуще зниження показників самопочуття і активності за відсутності статистично значущих змін оцінки настрою.

4. Показники особистісної та ситуативної тривожності знаходяться на середньому і високому рівні в обидва періоди тренувань і значуще не змінюються під впливом підвищених навантажень.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Анферов М.В., Калугин А.Ю. Психосоматический подход в клинической психологии: проблемы и перспективы. Психология телесности: теоретические и практические исследования. URL: [http://psyjournals.ru/psytel2009/issue/40825\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/psytel2009/issue/40825_full.shtml).
2. Арина Г.А. Психосоматический симптом как феномен культуры : учебное пособие / под ред. В.В. Николаевой. Москва : Академический проект, 2009. С. 111.
3. Бородюк Н.Р. Секреты адаптации. Москва : Глобус, 2010. С. 96.
4. Бурбо Л. Твое тело говорит: люби себя. Самая полная книга по метафизике болезней и недугов. Киев : София, 2006. С. 23.
5. Верхошанский Ю.В., Виру А.А. Некоторые закономерности долговременной адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам. Физиология человека. 2007. № 5. С. 811–812.
6. Виру А.А. Функция коры надпочечников при мышечной деятельности : учебное пособие. Москва : Медицина, 2007. С. 76.
7. Кузнецова В.В. Личность в условиях экстремальности (на примере спортивной деятельности) : учебно-методический комплекс. Санкт-Петербург, 2009. С. 18.
8. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и её последствия : учебник / под ред. Н.С. Хрустальной. Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2014. С. 15.
9. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под ред. Ю.С. Шойгу. Москва : Смысл, 2007. С. 14.
10. Старшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия. Москва : Институт психотерапии. 2005. С. 56.
11. Стасенко В.Г., Хуторная М.Л. Экстремальная психология и психотерапия экстремальных состояний : учебное пособие. Воронеж : НОУ ВПО «Международный институт компьютерных технологий», 2010. С. 6.