industry]. V: Nosko MO, redaktor. *Visnyk Chernihiv. nats. ped. un-tu imeni T. H. Shevchenka*. Zb. nauk. pr. Chernihiv; 2014;118;2, pp. 244–9 [Ukrainian].

16. Oderov A., Klymovych V., Korchagin M., Olkhovyi O., Romanchuk S., Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal*. 2019;17(3):79-83. http://dx.doi.org/10.26773/smj.191017 [Montenegro].

17. Romanchuk S., Oderov A., Nebozhuk O. et.al. Analysis of the dynamics of physical development of cadets as a result of the application of crossfit equipment. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*. 2022; 26 (4): 133-140. http://dx.doi.org/10.15391/snsv.2022-4.006 [Ukrainian].

18. Romanchuk S., Oderov A., Nebozhuk O., Ripak M., Matveiko O., Lashta V., Klymovych V., Tymochko O. A Research on Functional State of Nervous System of Servicemen with Post-Concussion Syndrome with Using Screening Tests. *Lesya Ukrainka Volyn National University. Lutsk*, 2022;3(59): 69-76. (doi: https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-69-76) [Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).31
УДК 796.332.071

Романюк М.В.,
Аспірант
кафедри фізичного виховання та педагогіки спорту,
Київський столичний університет
імені Бориса Грінченка,м. Київ
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-1970-5425

РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА ВПЕВНЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

У статті досліджено взаємозв'язок між рівнями самовпевненості та тривожності серед молодих футболістів у контексті спорту вищих досягнень. Метою роботи було визначити рівні самовпевненості та тривожності у спортивних змаганнях, а також виявити взаємозв'язки між цими показниками. У дослідженні взяли участь 18 футболістів віком 16-17 років, які тренувалися на базі ДЮСШ-15 міста Києва. Для оцінки психологічної та фізіологічної тривожності використовували тест Illinois Self Evaluation Questionnaire, а для оцінки тривожності у спортивних змаганнях – Sports Competition Anxiety Test. Результати показали, що високий рівень психологічної тривожності виявлений у 22,2% спортсменів, тоді як високий рівень фізіологічної тривожності був відсутній. Найбільша розбіжність спостерігалась на низькому рівні тривожності: 27,8% спортсменів мають низький рівень психологічної тривожності, а 72,2% – низький рівень фізіологічної тривожності. Аналіз взаємозв'язків показав сильний позитивний зв'язок між психологічною та фізіологічною тривожністю (0,68) і значний позитивний зв'язок між фізіологічною тривожністю та тривожністю у спортивних змаганнях (0,60). Найбільший негативний взаємозв'язок був виявлений між фізіологічною тривожністю та впевненістю в собі (-0,31). Загалом, результати підкреслюють важливість розробки стратегій психологічної підтримки для зниження тривожності і підвищення самовпевненості серед молодих спортсменів.

Ключові слова:*футболісти, тривожність, самовпевненість, психологічні характеристики*

Romanyuk M.V. Level of anxiety and confidence of football players. *The article examines the relationship between levels of self-confidence and anxiety among young football players in the context of high-achieving sports. The purpose of the work was to determine the levels of self-confidence and anxiety in sports competitions, as well as to reveal the relationships between these indicators. 18 football players, aged 16-17, who trained at the DYSSH-15 base in Kyiv, took part in the study. The Illinois Self Evaluation Questionnaire was used to assess psychological and physiological anxiety, and the Sports Competition Anxiety Test was used to assess anxiety in sports competitions. The results showed that a high level of psychological anxiety was found in 22.2% of athletes, while a high level of physiological anxiety was absent. The greatest discrepancy was observed at a low level of anxiety: 27.8% of athletes have a low level of psychological anxiety, and 72.2% have a low level of physiological anxiety. Correlation analysis showed a strong positive relationship between psychological and physiological anxiety (0.68) and a significant positive relationship between physiological anxiety and competition anxiety (0.60). The largest negative correlation was found between physiological anxiety and self-confidence (-0.31). Overall, the results highlight the importance of developing psychological support strategies to reduce anxiety and increase self-confidence among young athletes.*

Keywords: *football players, anxiety, self-confidence, psychological characteristics*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.У контексті спорту вищих досягнень, особливо в футболі, важливим є пошук та розвиток талантів серед молодих спортсменів. Висока спортивна конкуренція та внутрішньоособистісні виклики можуть впливати на психологічний стан молодих футболістів, що підкреслює необхідність дослідження взаємозв'язку між самовпевненістю та спортивними досягненнями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.Один із основних напрямків у спорті вищих досягнень це пошук та розвиток талантів, який має свої особливості на кожному етапі підготовки [1; 9].Він характеризується високим тиском, де акцент робиться на досягненні успішних результатів, часто на шкоду цілісному розвитку юних спортсменів. Особливо фахівці відзначають високий рівень в спортивних іграх, зокрема у футболі [9]. Молоді спортсмени в умовах спортивної конкуренції часто стикаються з внутрішньоособистісними та міжособистісними викликами (наприклад, страхом невдачі,

виключенням з команди, тиском з боку тренерів, батьків та однолітків), які можуть не сприяти психосоціальному розвитку [3, 10]. Наприклад, середовища з високим рівнем конкуренції в спорті пов'язані з антисоціальною поведінкою, низькою самооцінкою, стресом, вигоранням, травмами та відмовою від участі у спорті серед молодих учасників. Як показують міжнародні дослідження, що не більше третини спортсменів-футболістів серед молоді переходять до професійних змагань серед дорослих, існує потреба краще розуміти психологічний стан спортсменів та взаємозв'язки між партнерами, які впливають на розвиток. Одним із основних психологічних параметрів для розвитку та вдосконалення є самовпевненість, який взаємопов'язано з багатьма іншими параметрами особистості спортсмена [1; 3; 9].

Адекватна самовпевненість необхідна людям для підтримання психічного здоров'я, розвитку соціальних навичок, підвищення стійкості і досягнення свого повного потенціалу. У спортивній психології використовуються кілька теоретичних підходів для визначення самовпевненості. Значна частина досліджень з цієї теми базується на концепції самоефективності, яка описується як "судження людей про свої здатності організовувати і виконувати курси дій, необхідні для досягнення визначених типів виступів" [2; 6]. Як альтернативу, для врахування контексту змагальних видів спорту, розроблена концептуальну рамку спортивної впевненості, яку визначив як "віру або ступінь впевненості особи у своїй здатності досягати успіху в спорті". Ця концептуальна рамка розрізняє впевненість як рису (trait-confidence) - диспозиційну віру в свої можливості, і стан впевненості (state-confidence) - віру в свої можливості в конкретний момент часу. В цілому самовпевненість є частиною багатовимірної теорії тривожності, так показано взаємозв'язок між двох факторів, когнітивної тривожності і соматичної тривожності, з третім фактором - "самовпевненість"[6; 8].

Фахівці також відмічають про існування взаємозв'язка між самовпевненістю і спортивними досягненнями. Тому не дивно, що цей зв'язок був предметом численних досліджень у спортивній психології. Як відображено, наприклад, у систематичному огляді [7] який показує, що ефект є сильнішим для специфічних завданнь самоефективності, також вказується, що ефект був сильнішим для командних видів спорту, ніж для індивідуальних. Аналіз рівня самовпевненості та тривожності серед молодих футболістів є актуальною задачею в контексті відбору та розвитку спортивних талантів.

Мета дослідження –визначити рівень самовпевненості та тривожності молодих футболістів, а також взаємозв'язки між ними.

Методи дослідження.В дослідженні прийняли участь 18 футболістів від 16 до 17 років, які тренуються на базіДЮСШ-15 міста Києва.З метою оцінки психологічної та фізіологічної тривожності, а також для оцінки впевненості в собі використовувався тест IllinoisSelfEvaluationQuestionnaire [4]. Для визначення рівня тривожності футболістів в спортивних змаганнях використовувався тест SportsCompetitionAnxietyTest [5]. Дані тести запропоновані Райнер Мартенсом [6] та апробовані, що підтверджується багатьма дослідженнями [6; 7; 8]. Результат в тесті оцінюється в балах та йому надається певний рівень (високий, середній, низький). Також використовувалися методи математичної статистики: розраховувалися середні значення за кожним параметром, а також коефіцієнт кореляції Пірсона між параметрами для визначення взаємозв'язків між ними.

Результати дослідження. На рис. 1. представлено кількість спортсменів кожного рівняпсихологічної та фізіологічної тривожності.

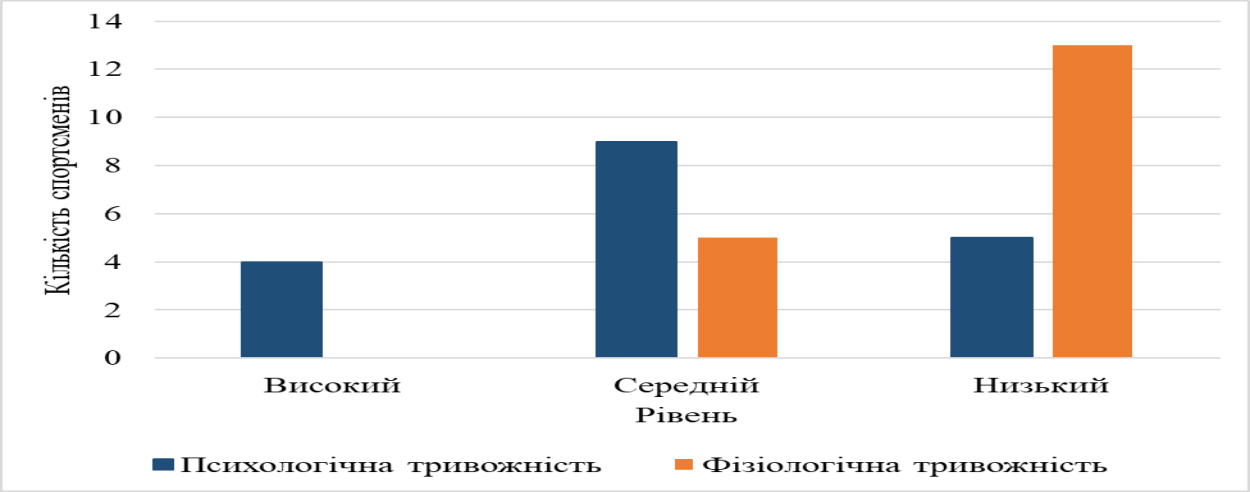

Рис. 1. Кількість спортсменів в залежності від рівня психологічної та фізіологічної тривожності

Дослідження показало, що розподіл спортсменів за рівнями психологічної та фізіологічної тривожності значно відрізняється. Високий рівень психологічної тривожності виявлений у 22,2% спортсменів, тоді як фізіологічна тривожність на цьому рівні відсутня. Середній рівень психологічної тривожності характерний для 50,0% спортсменів, тоді як фізіологічна тривожність на цьому рівні присутня у 27,8% випадків. Найбільша розбіжність спостерігається на низькому рівні: 27,8% спортсменів мають низький рівень психологічної тривожності, а 72,2% – низький рівень фізіологічної тривожності. Таким чином, результати показують, що фізіологічна тривожність частіше виявляється на низькому рівні, тоді як психологічна тривожність переважає на середньому та високому рівнях, що може вказувати на різні механізми впливу цих типів тривожності на спортсменів.

Наступним етапом дослідження було оцінка рівня впевненості в собі та тривожності у спортивних змаганнях, кількість спортсменів маючих певний рівень представлено на Рис. 2.

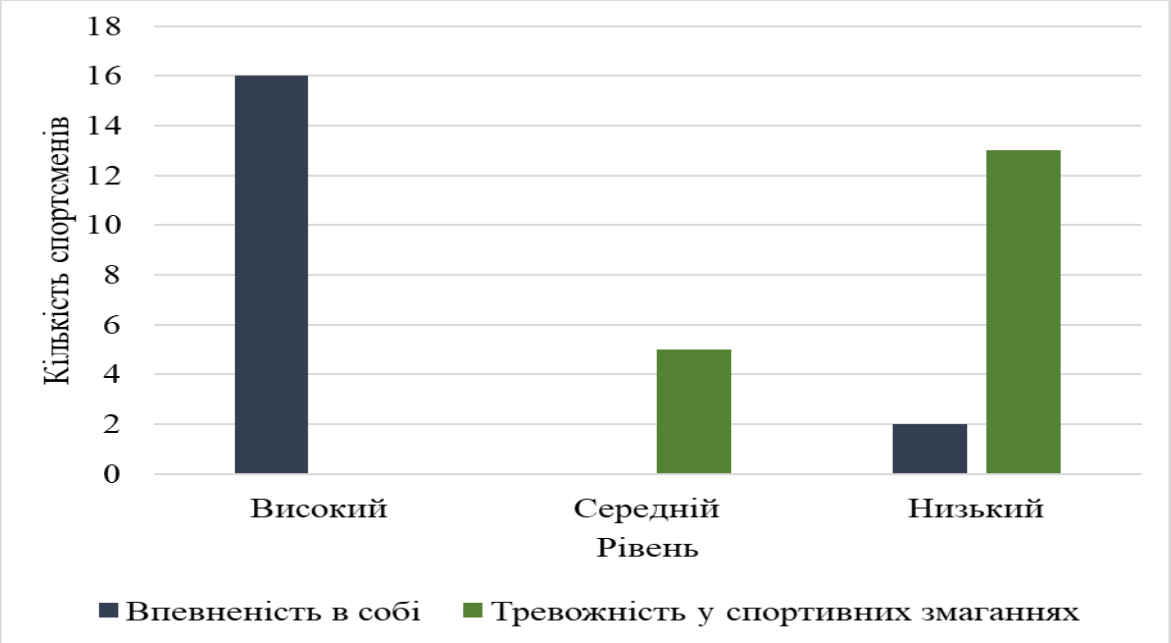

Рис. 2. Кількість спортсменів в залежності від рівня впевненості в собі та тривожності у спортивних змаганнях

Середні значення для рівня впевненості в собі та тривожності у спортивних змаганнях становили відповідно 27,2 та 14,9 ум.од. В той же час, дослідження показало значний контраст між рівнем впевненості в собі та рівнем тривожності у спортивних змаганнях серед спортсменів. Високий рівень впевненості в собі був зафіксований у 88,9% спортсменів, тоді як високий рівень тривожності у спортивних змаганнях не виявлений. Середній рівень впевненості в собі не спостерігався, тоді як середній рівень тривожності у спортивних змаганнях виявлений у 27,8% спортсменів. Низький рівень впевненості в собі відзначений у 11,1% спортсменів, тоді як низький рівень тривожності у спортивних змаганнях спостерігався у 72,2% випадків. Ці результати підкреслюють, що високий рівень впевненості в собі тісно пов'язаний з низьким рівнем тривожності у спортивних змаганнях, що може мати важливі наслідки для розробки стратегій психологічної підтримки спортсменів для зниження тривожності і підвищення їхньої впевненості в собі.

Аналіз взаємозв'язків між різними показниками серед футболістів показав наступні результати. Коефіцієнт кореляції між рівнем психологічної тривожності та рівнем фізіологічної тривожності склав 0,68, що вказує на сильний позитивний зв'язок між цими показниками. Найбільший негативний взаємозв'язок був виявлений між рівнем фізіологічної тривожності та рівнем впевненості в собі (-0,31), що свідчить про те, що чим вище фізіологічна тривожність тим нижче впевненість у собі. Взаємозв'язок між рівнем тривожності у спортивних змаганнях та рівнем психологічної тривожності склав 0,49, що є помірним позитивним зв'язком, тоді як кореляція з рівнем фізіологічної тривожності становила 0,60, що також вказує на значний позитивний зв'язок. Кореляція між рівнем впевненості в собі та рівнем тривожності у спортивних змаганнях була майже нульовою (-0,05), що вказує на відсутність значущого зв'язку між цими показниками. Загалом, результати показують чотири значущі взаємозв'язки: три позитивні (психологічна тривожність з фізіологічною, психологічна тривожність з тривожністю у спортивних змаганнях, та фізіологічна тривожність з тривожністю у спортивних змаганнях) та один негативний (фізіологічна тривожність з впевненістю в собі). Найсильніші взаємозв'язки спостерігалися між психологічною та фізіологічною тривожністю (0,68) і між фізіологічною тривожністю та тривожністю у спортивних змаганнях (0,60).

Висновки. Проведено дослідження оцінки рівня тривожності та впевненості у собі футболістів 16-17 років. Результати показали значні розбіжності у розподілі спортсменів за рівнями психологічної та фізіологічної тривожності, а також виявило сильні кореляційні взаємозв'язки між цими показниками. Високий рівень психологічної тривожності був виявлений у 22,2% спортсменів, тоді як фізіологічна тривожність на цьому рівні не спостерігалася. Також, високий рівень впевненості в собі був зафіксований у 88,9% спортсменів, тоді як високий рівень тривожності у спортивних змаганнях не був виявлений. Кореляційний аналіз показав сильний позитивний зв'язок між психологічною та фізіологічною тривожністю (0,68) і між фізіологічною тривожністю та тривожністю у спортивних змаганнях (0,60). Негативний взаємозв'язок був знайдений між фізіологічною тривожністю та впевненістю в собі (-0,31). Ці результати підкреслюють важливість врахування різних видів тривожності та їхнього впливу на впевненість у собі спортсменів для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки футболістів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть направлені на визначення взаємозв'язків з іншими психологічними характеристиками та їх впливу на спортивний результат.

Література

1.Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. В. Ніколаєнко ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2015. – 40 с.

2.Романюк М. Роль соціально-психологічних чинників у сучасній системі підготовки юних футболістів // PhysicalCultureandSport: ScientificPerspective. 2023. №3. С. 50-56.

3.Титович А. Роль динаміки психологічного контролю за станом спортсменів у підвищенні ефективності управління процесом підготовки // Ф

4.ізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. №18 (1). С. 486-491.

5.Mackenzie B. IllinoisSelfEvaluationQuestionnaire [Електронний ресурс] / B. Mackenzie. – Режим доступу: https://www.brianmac.co.uk/iseq.htm (дата звернення: 23.05.2024).

6.MackenzieB. SportCompetitionAnxietyTest [Електронний ресурс] / B. Mackenzie. – Режим доступу: https://www.brianmac.co.uk/scat.htm (дата звернення: 28.05.2024).

7.Martens R., Vealey R. S., Burton D. Competitive anxiety in sport. Leeds: Human Kinetics, 1990. 280 p.

8.Moritz S. E., Feltz D. L., Fahrbach K. R., Mack D. E. The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review // Research Quarterly for Exercise and Sport. 2000. Vol. 71, No. 3. P. 280-294.

9.O'Connor D., Gardner L., Larkin P., Pope A., Williams A. M. Positive youth development and gender differences in high performance sport // Journal of Sports Sciences. 2020. Vol. 38, No. 11-12. P. 1399-1407.

10. Reilly T., Williams A. M., Nevill A., Franks A. A multidisciplinary approach to talent identification in soccer // Journal of Sports Sciences. 2000. Vol. 18, No. 9. P. 695-702.

11. Sarmento H., Anguera M. T., Pereira A., Araújo D. Talent identification and development in male football: A systematic review // Sports Medicine. 2018. Vol. 48. P. 907-931.

Reference

1. Nikolaienko, V. V. (2015). Systema bahatorichnoi pidhotovky futbolistiv do dosiahnennia vyshchoi sportyvnoi maisternosti: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia d-ra nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: spets. 24.00.01 "Olimpiiskyi i profesiinyi sport" / V. V. Nikolaienko; Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv. [in Ukrainian].

2. Romaniuk, M. (2023). Rol sotsialno-psykholohichnykh chynnykiv u suchasnii systemi pidhotovky iunykh futbolistiv. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, (3), 50-56. [in Ukrainian].

3. Tytovych, A. (2014). Rol dynamiky psykholochnoho kontroliu za stanom sportsmeniv u pidvyshchenni efektyvnosti upravlinnia protsesom pidhotovky. Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii, (18 (1)), 486-491. [in Ukrainian].

4. Mackenzie, B. (2001) *Illinois Self Evaluation Questionnaire* [WWW] Available from: https://www.brianmac.co.uk/iseq.htm [Accessed 23/5/2024]

5. Mackenzie, B. (2001) *Sport Competition Anxiety Test* [WWW] Available from: https://www.brianmac.co.uk/scat.htm [Accessed 28/5/2024]

6. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport.Leeds: Human Kinetics

7. Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research quarterly for exercise and sport*, *71*(3), 280-294.

8. O'Connor, D., Gardner, L., Larkin, P., Pope, A., & Williams, A. M. (2020). Positive youth development and gender differences in high performance sport. *Journal of Sports Sciences*, *38*(11-12), 1399-1407.

9. Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of sports sciences*, *18*(9), 695-702.

10. Sarmento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent identification and development in male football: A systematic review. *Sports medicine*, *48*, 907-931.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).32
УДК 616.711/572.511:796.071

Сак А.Є.
кандидат біологічних наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
ORCID: http://orcid.org/0000-0002-8491-3434
Федяй І.О.
PhD з біології, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7171-1622
Антіпова Р.В.
старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
ORCID: http://orcid.org/0000-0002-7172-4597

ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕННЯ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ВИГИНІВ ХРЕБТА СПОРТСМЕНІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПОСТАВУ

Стаття розглядає проблему ушкоджень та захворювань хребта у спортсменів, відзначаючи їх відносну поширеність серед патології опорно-рухового апарату. Вона підкреслює вплив різних видів спорту на формування та стан хребта, вказуючи на несприятливий вплив асиметричних видів спорту і сприятливий вплив симетричних та змішаних видів спорту. За допомогою експериментального обстеження 24 студентів-спортсменів, віком від 18 до 19