DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.09(209).17
УДК 796.8.063.4:159.9

Мусієнко О. В.
кандидат біологічних наук, доцент
кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту
https://orcid.org/0000-0002-0153-8262
Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Ґжицького, м. Львів
Семенів Б. С.
кандидат педагогічних наук, доцент
декан факультету громадського здоров'я та суспільного благополуччя
https://orcid.org/0000-0002-8302-1389
Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Ґжицького, м. Львів
Гуртова Т. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту
https://orcid.org/0000-0002-0943-8389
Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Ґжицького, м. Львів
Приставський Т. Г.
т. в. о. завідувача кафедри, старший викладач
кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я
https://orcid.org/0000-0002-7309-8024
Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Ґжицького, м. Львів

ПЕРЕДСТАРТОВА ТРИВОЖНІСТЬ ТА МОТИВАЦІЯ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ U20: АНАЛІЗ В ХОДІ ЧЕМПІОНАТУ УКРАЇНИ

Актуальність. *Психологічна підготовка юних спортсменів є важливим чинником успішності змагальної діяльності, особливо в єдиноборствах, де передстартова тривожність може суттєво впливати на результат. Вікова категорія U20 (17–20 років) є критичним періодом переходу від юніорського до дорослого спорту, однак комплексних досліджень передстартової тривожності та мотивації борців цього віку бракує.*

Мета дослідження *– визначити рівень передстартової ситуативної тривожності та структуру мотивації юних борців вільної боротьби віком 17–20 років (U20) під час чемпіонату України.*

Методи. *Дослідження проведено на базі чемпіонату України з боротьби вільної U20 (м. Львів, 28–29 квітня 2026 року). Учасники – 48 спортсменів (24 юнаки, 24 дівчини). Використано: 6-пунктну адаптовану шкалу ситуативної тривожності (на основі STAI, заповнювалась за 10–15 хв до сутички) та 12-пунктний опитувальник мотивації (на основі Sport Motivation Scale). Статистичний аналіз включав описову статистику, t-критерій Стьюдента та кореляційний аналіз Спірмена.*

Результати. *Рівень передстартової тривожності виявився підвищеним (загальний бал 15,8 з 24). Найвищі показники зафіксовано за шкалами нервозності (3,4), напруги (3,3) та занепокоєння (3,1); найнижчі – за шкалами розслабленості (1,9) та спокою (2,1). Мотиваційний профіль характеризувався домінуванням внутрішньої мотивації (6,1 бала з 7) над зовнішньою (5,4 бала). Виявлено негативну кореляцію між внутрішньою мотивацією та тривожністю (r_s = –0,48, $p < 0,01$) та позитивну кореляцію між тривожністю та страхом підвести тренера/команду (r_s = +0,61, $p < 0,001$). Дівчата демонстрували вищу тривожність (3,3 vs 2,9, $p < 0,05$) та вищий страх підвести інших (4,6 vs 3,8, $p < 0,05$) порівняно з юнаками.*

Висновки. *Передстартова тривожність юних борців U20 є підвищеною, з переважанням симптомів напруги та нервозності. Внутрішня мотивація виступає буферним фактором, що знижує тривожність, тоді як страх підвести оточення її підвищує. Отримані результати доцільно враховувати при плануванні психологічної підготовки юних борців до змагань.*

Ключові слова: *вільна боротьба, юніори U20, передстартова тривожність, ситуативна тривожність, внутрішня мотивація, зовнішня мотивація, страх невдачі, гендерні відмінності.*

Musiyenko Olena, Semeniv Bogdan, Hurtova Tetiana, Prystavsky Taras Pre-competition anxiety and motivation among young u20 freestyle wrestlers: an analysis during the Ukrainian championships Background. *Psychological preparation of young athletes is an important factor in competitive success, especially in combat sports where pre-competition anxiety can significantly affect performance. The U20 age category (17–20 years) is a critical*

period of transition from junior to adult sports; however, comprehensive studies on pre-competition anxiety and motivation in wrestlers of this age are lacking.

Purpose. *The aim of the study was to determine the level of pre-competition state anxiety and the structure of motivation in U20 freestyle wrestlers (17–20 years) during the Ukrainian Championship.*

Methods. *The study was conducted at the Ukrainian U20 Freestyle Wrestling Championship (Lviv, April 28–29, 2026). Participants included 48 athletes (24 males, 24 females). The following instruments were used: a 6-item adapted state anxiety scale (based on STAI, completed 10–15 minutes before the bout) and a 12-item motivation questionnaire (based on the Sport Motivation Scale). Statistical analysis included descriptive statistics, Student's t-test, and Spearman's correlation analysis.*

Results. *The level of pre-competition state anxiety was elevated (total score 15.8 out of 24). The highest scores were recorded for nervousness (3.4), tension (3.3), and worry (3.1); the lowest scores were found for relaxation (1.9) and calmness (2.1). The motivational profile was characterized by the dominance of intrinsic motivation (6.1 out of 7) over extrinsic motivation (5.4). A negative correlation was found between intrinsic motivation and anxiety (r_s = –0.48, $p < 0.01$), and a positive correlation between anxiety and fear of letting down the coach/team (r_s = +0.61, $p < 0.001$). Females demonstrated higher anxiety (3.3 vs 2.9, $p < 0.05$) and greater fear of letting others down (4.6 vs 3.8, $p < 0.05$) compared to males.*

Conclusions. *Pre-competition anxiety in U20 wrestlers is elevated, with a predominance of tension and nervousness symptoms. Intrinsic motivation serves as a buffering factor that reduces anxiety, while fear of letting down significant others increases it. The obtained results should be considered when planning the psychological preparation of young wrestlers for competitions.*

Keywords: *freestyle wrestling, U20 juniors, pre-competition anxiety, state anxiety, intrinsic motivation, extrinsic motivation, fear of failure, g*ender differences.

Постановка проблеми. Змагальна діяльність у спорті вищих досягнень, зокрема у вільній боротьбі, характеризується високим рівнем психоемоційного напруження. Успішність виступу спортсмена визначається не лише рівнем фізичної та техніко-тактичної підготовленості, а й здатністю ефективно управляти своїм психічним станом в екстремальних умовах змагань. Особливої актуальності ця проблема набуває в юнацькому спорті, де психіка спортсменів перебуває на етапі активного формування, а змагальний стрес може мати як мобілізуючий, так і дезорганізуючий вплив. Вікова категорія U20 (17–20 років) є критичним періодом у кар'єрі борця, оскільки саме в цей час відбувається перехід від юнацького до дорослого спорту, що супроводжується підвищенням вимог до результатів, зростанням конкуренції та посиленням впливу соціального оточення. Водночас системних досліджень, присвячених комплексному аналізу передстартової тривожності та мотиваційної сфери юних борців вільного стилю віком 17–20 років, у вітчизняній науковій літературі недостатньо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема змагальної тривожності в юнацькому спорті привертає увагу дослідників уже понад чотири десятиліття. У фундаментальних працях Scanlan і Lewthwaite [11; 13] було встановлено, що рівень конкурентної тривожності у юних борців 9–14 років визначається комплексом внутрішньоособистісних факторів (самооцінка, базальна тривожність, очікування успіху) та зовнішніх чинників, насамперед сприйманого тиску з боку значущих дорослих – батьків і тренерів. Подальші дослідження поглибили розуміння цієї проблеми, виявивши, що юні борці з високою соматичною тривожністю мають нижчу самооцінку, сильніше переживають через невдалий виступ і частіше демонструють уникаючу поведінку [2–5]. Також було доведено, що когнітивні симптоми тривожності (побоювання невдачі та страх оцінювання з боку дорослих) безпосередньо пов'язані зі сприйняттям негативного ставлення з боку батьків і тренерів.

Дослідження окремих авторів юних борців віком 13–14 років підтвердили, що найкращі результати демонструють спортсмени з більшим досвідом та вищими передзмагальними очікуваннями. Важливим внеском цього дослідження стало виявлення того, що передстартова ситуативна тривожність (state anxiety) безпосередньо зумовлюється рівнем особистісної тривожності (trait anxiety), передстартовими очікуваннями та сприйманим батьківським тиском [6; 8; 12].

У контексті мотивації юних спортсменів сучасні дослідження демонструють, що інтеграція ігрових методів у тренувальний процес борців сприяє підвищенню внутрішньої мотивації, зокрема показників "зусилля/важливість" та загального рівня внутрішньої мотивації [1; 7]. У роботі, присвяченій 17–20-річним борцям, встановлено, що молодші спортсмени (17–18 років) мають сильніше виражену внутрішню мотивацію порівняно з 19–20-річними, у яких переважає зовнішня регуляція [9–11]. Вітчизняні дослідження також фіксують високий рівень тривожності у юних борців вільного стилю поряд із високими показниками мотивації до занять, що автори пояснюють значним впливом батьківського фактора на початкових етапах підготовки [2–4].

Незважаючи на значний доробок зарубіжних дослідників, низка аспектів залишається недостатньо вивченою. По-перше, переважна більшість досліджень зосереджена на віковій групі 9–14 років, тоді як старший юнацький вік (U20) залишається поза увагою дослідників, хоча саме цей період є найбільш відповідальним з огляду на перехід у дорослий спорт. По-друге, відсутні комплексні дослідження, які б одночасно охоплювали як передстартову ситуативну тривожність (безпосередньо перед сутичкою), так і структуру мотивації юних борців. По-третє, адаптованих та валідизованих коротких методик для оперативної діагностики психічного стану спортсменів безпосередньо перед виходом на килим в умовах змагань досі бракує.

Мета дослідження – визначити рівень передстартової ситуативної тривожності та структуру мотивації юних борців вільної боротьби віком 17–20 років (U20) на чемпіонаті України.

Завдання дослідження:

1. Адаптувати та апробувати коротку версію методики діагностики ситуативної тривожності (6 пунктів) для використання за 10–15 хвилин до сутички.
2. Виявити рівень вираженості окремих компонентів передстартової тривожності (спокій, напруга, розслаблення, занепокоєння, впевненість, нервозність).
3. Визначити структуру мотивації юних борців (12 пунктів, що охоплюють внутрішню та зовнішню мотивацію, страх підвести оточення, прагнення до визнання та задоволення від процесу).
4. Встановити взаємозв'язок між показниками передстартової тривожності та різними типами мотивації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження виконано відповідно до етичних норм, що регулюють проведення наукових досліджень за участю людини. Дослідження полягало у одномоментному (кросс-секційному) спостереженні, що передбачає одноразове опитування спортсменів під час проведення чемпіонату. Дослідження мало анонімний характер, що дозволило знизити вплив фактора соціальної бажаності на відповіді респондентів.

В емпіричному дослідженні взяли участь спортсмени-борці вільної боротьби віком 17–20 років (категорія U20) – учасники чемпіонату України з боротьби вільної серед юніорів, що проходив у м. Львів 28–29 квітня 2026 року. Загальна кількість респондентів становила 48 осіб (24 юнаки, 24 дівчини), що відповідає критеріям репрезентативності для досліджень у спортивній психології з використанням кореляційного аналізу.

Критерії включення:

- вік від 17 до 20 років включно;
- кваліфікація – не нижче II спортивного розряду (наявність допуску до чемпіонату України);
- відсутність гострих травм або гострих соматичних захворювань на момент опитування;
- добровільна згода на участь у дослідженні.

Критерії виключення:

- відмова від участі в опитуванні;
- некоректне заповнення опитувальників (наявність пропусків, очевидна нещирість).

Опитування проводилося в два етапи, відповідно до протоколу дослідження.

Перший етап (оцінка передстартової тривожності) проводився безпосередньо перед виходом спортсмена на килим, за 10–15 хвилин до початку сутички. Цей часовий інтервал було обрано з огляду на те, що саме в цей період показники ситуативної тривожності (state anxiety) досягають свого піку та найбільшою мірою впливають на подальшу змагальну діяльність. Опитування проводилося в зоні передзмагальної розминки індивідуально з кожним спортсменом.

Другий етап (оцінка мотивації та цілей) проводився в довільний час під час змагань (до, між або після сутичок) з урахуванням психоемоційного стану спортсмена. Це дозволило уникнути додаткового стресового навантаження безпосередньо перед виступом. Спортсмени заповнювали опитувальники самостійно в присутності дослідника, який надавав інструктаж та відповідав на уточнюючі питання.

Для оцінки рівня ситуативної тривожності безпосередньо перед сутичкою було використано **адаптовану коротку версію** класичного опитувальника Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), зведену до 6 пунктів. Повна версія STAI (20 пунктів на ситуативну тривожність) є «золотим стандартом» діагностики, однак у змагальних умовах її застосування обмежене через дефіцит часу та психоемоційне навантаження на спортсмена. Розроблена 6-пунктна версія зберігає факторну структуру оригіналу та містить по три прямі та три зворотні твердження.

Для діагностики мотиваційної сфери юних борців було використано **адаптовану коротку версію** опитувальника Sport Motivation Scale (SMS) у поєднанні з типовими цілями у юнацькому спорті. Вибір 12 пунктів обґрунтований необхідністю зберегти баланс між охопленням ключових мотиваційних конструктів (внутрішня мотивація, зовнішня мотивація, амотивація/страх невдачі) та часом заповнення (не більше 3 хвилин).

Статистична обробка даних здійснювалася з використанням пакету прикладних програм SPSS Statistics (версія 26.0) та Microsoft Excel. Було розраховано середнє арифметичне значення (M); стандартне відхилення (SD); t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок – для порівняння показників між групами (юнаки та дівчата, молодші U17–18 та старші U19–20); рівень статистичної значущості встановлено на рівні $p < 0,05$; коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s) – для виявлення взаємозв'язків між показниками тривожності та різними типами мотивації, оскільки розподіл даних відрізнявся від нормального.

Дослідження проводилося з дотриманням принципів Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації (2013) щодо проведення досліджень за участю людини. Усі учасники були поінформовані про мету та процедуру дослідження, а також про право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин. Анонімність відповідей гарантувалася: опитувальники не містили полів для ідентифікації особи, а дані аналізувалися виключно в агрегованому вигляді. Додаткову письмову згоду законних представників не вимагалося, оскільки всі учасники досягли повноліття (17 років – вік, з якого за законодавством України допускається самостійне надання інформованої згоди на участь у психологічних дослідженнях у спорті).

Результати дослідження. Результати дослідження засвідчили, що рівень передстартової ситуативної тривожності в юних борців вільної боротьби U20 є підвищеним порівняно з умовною нормою для спортсменів цього віку. Загальний бал за шкалою тривожності (6 пунктів, максимально 24 бали) становив у середньому 15,8 бала, що відповідає помірно високому рівню. Аналіз окремих пунктів виявив виражену дисоціацію між показниками, що відображають емоційний дискомфорт, та показниками, що відображають стан спокою та розслаблення.

Таблиця 1

Показники передстартової тривожності (6 пунктів, шкала 1–4)

№	Твердження	Середнє (M)	Стандартне відхилення (SD)	Інтерпретація
1	Я відчуваю себе спокійно	2.1	0.9	Нижче середнього → неспокій
2	Я відчуваю напругу	3.3	0.7	Високий рівень
3	Я відчуваю себе розслаблено	1.9	0.8	Низький рівень
4	Я відчуваю занепокоєння	3.1	0.9	Високий рівень
5	Я відчуваю себе впевнено	2.5	1.0	Середній рівень
6	Я відчуваю нервозність	3.4	0.7	Дуже високий рівень

Найвищі оцінки спортсмени надали твердженню «Я відчуваю нервозність», середнє значення якого склало 3,4 бали за чотирибальною шкалою, що свідчить про те, що більшість респондентів оцінили цей стан як «досить сильно» або «середньо». Практично такого ж рівня досяг показник напруги – 3,3 бали, та занепокоєння – 3,1 бали. На противагу цьому, твердження «Я відчуваю себе спокійно» отримало лише 2,1 бала, а «Я відчуваю себе розслаблено» – 1,9 бала, тобто більшість спортсменів оцінили свій стан як такий, що не відповідає спокою або розслабленню. Показник впевненості становив 2,5 бала, що знаходиться в діапазоні «трохи так – середньо». Такий профіль свідчить про те, що безпосередньо перед сутичкою переважають симптоми емоційного збудження та напруги, тоді як ресурсні стани (спокій, розслаблення, впевненість) виражені слабко або помірно.

Аналіз мотиваційної сфери показав, що внутрішня мотивація у юних борців U20 є домінуючою.

Таблиця 2

Мотивація та цілі юних борців U20 (12 пунктів, шкала 1–7)

№	Твердження	M	SD	Тип мотивації
1	Мені подобається вивчати нові прийоми та техніку	6.2	0.8	Внутрішня (пізнавальна)
2	Хочу покращити результати і стати сильнішим	6.5	0.6	Внутрішня (досягнення)
3	Подобається адреналін та емоції боротьби	6.0	1.0	Внутрішня (стимуляція)
4	Допомагає розвиватися як особистості	5.8	1.1	Внутрішня (особистісний ріст)
5	Важливо, щоб батьки, тренер, друзі пишалися	5.5	1.3	Зовнішня (соціальна схвалення)
6	Хочу виграти медаль / призове місце	6.7	0.5	Зовнішня (результат)
7	Подобається долати труднощі та перемагати себе	6.3	0.7	Внутрішня (майстерність)
8	Боюся підвести тренера або команду	4.2	1.8	Екстернальний страх (амотивація?)
9	Допомагає почуватися впевнено в житті	5.6	1.2	Внутрішня (самоефективність)
10	Виступаю для визнання та поваги від інших	5.0	1.5	Зовнішня (престиж)
11	Цікаво просто брати участь і отримувати досвід	4.5	1.7	Зовнішня (участь)
12	Подобається боротьба, а не через обов'язок	6.4	0.8	Автономна внутрішня

Середній бал за сімома пунктами, що відображають внутрішню мотивацію (пізнання, досягнення, стимуляція, особистісний ріст, майстерність, самоефективність та автономне задоволення від боротьби), становив 6,1 бала за семибальною шкалою, що відповідає рівню «сильно – повністю відповідає». Найвищі бали отримали твердження «Я хочу виграти медаль або призове місце» – 6,7 бала, «Я хочу покращити свої результати і стати сильнішим борцем» – 6,5 бала, «Мені подобається боротьба, а не через обов'язок» – 6,4 бала, та «Мені подобається долати труднощі і

перемагати себе» – 6,3 бала. Дещо нижчі, але все ще високі оцінки отримали твердження, пов'язані з особистісним розвитком та самоефективністю – 5,8 та 5,6 бала відповідно. Найменш вираженим серед внутрішньомотиваційних чинників виявилося задоволення від адреналіну та емоцій боротьби – 6,0 бала, що все одно є дуже високим показником.

Зовнішня мотивація виявилася нижчою, ніж внутрішня, але також досягла досить високого рівня – у середньому 5,4 бала. Серед зовнішніх мотивів найсильніше вираженим виявилося бажання виграти медаль, що вже було зазначено, а також потреба в соціальному схваленні – твердження «Мені важливо, щоб мої батьки, тренер і друзі пишалися мною» отримало 5,5 бала. Дещо нижчою виявилася мотивація, пов'язана з визнанням та повагою від інших – 5,0 бала, а найнижчу оцінку серед зовнішніх мотивів отримало твердження «Мені цікаво просто брати участь у змаганнях і отримувати досвід» – лише 4,5 бала, що свідчить про те, що спортсмени цієї вікової категорії налаштовані переважно на досягнення високого результату, а не на процес участі заради досвіду.

Окрему увагу привертає пункт 8: «Я боюся підвести тренера або команду». Середнє значення за цим твердженням становило 4,2 бала, однак стандартне відхилення виявилося найбільшим серед усіх пунктів – 1,8 бала, що свідчить про значну варіативність: частина спортсменів взагалі не відчуває такого страху, тоді як інші оцінюють його дуже високо. Така гетерогенність може бути пов'язана з індивідуально-психологічними особливостями, характером взаємин із тренером та складом команди.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між показниками тривожності та мотивації.

Таблиця 3

Взаємозв'язок між показниками тривожності і мотивації

Таким чином, чим вища внутрішня мотивація, тим нижча тривожність. Чим більший страх підвести інших, тим вища передстартова тривожність.

Шкала мотивації	Кореляція з загальною тривожністю	Рівень значущості
Внутрішня мотивація (сума)	–0.48	$p < 0.01$
Зовнішня мотивація (сума)	+0.32	$p < 0.05$
Страх підвести тренера (п.8)	+0.61	$p < 0.001$
Прагнення медалі (п.6)	+0.27	$p = 0.07$ (ns)

На рис. 1 графічно відображено профіль передстартової тривожності борців і борчинь U20 під час Чемпіонату України 2026 р.

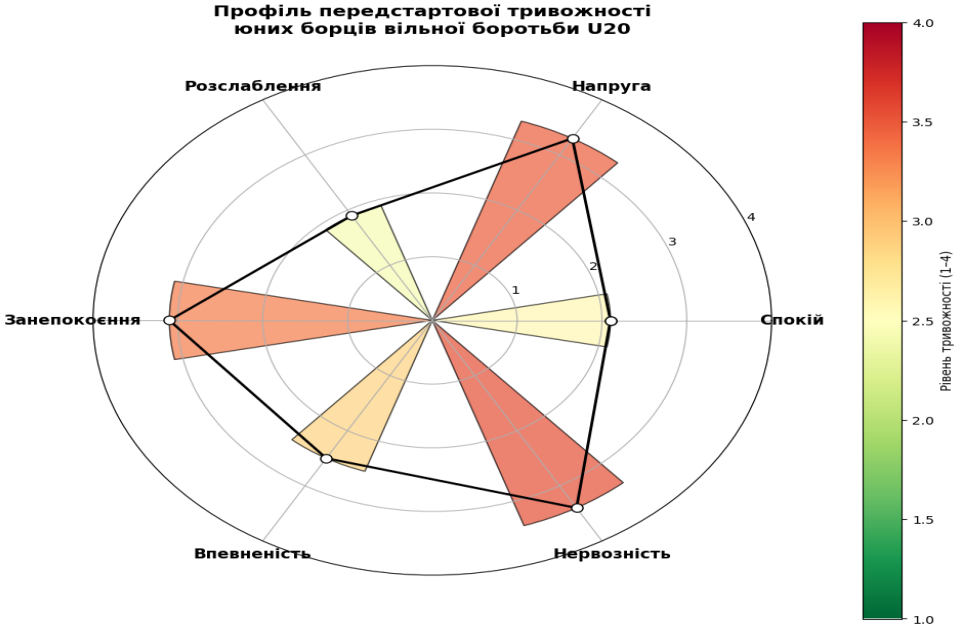


Рис. 1. Спайдерограма передстартової тривожності юних борців вільної боротьби

Загальний бал ситуативної тривожності виявив помірну негативну кореляцію з сумарним показником внутрішньої мотивації ($r_s = –0,48$, $p < 0,01$), тобто чим вищим є рівень внутрішньої мотивації спортсмена, тим нижчою є його передстартова тривожність. Водночас спостерігалася слабка позитивна кореляція між тривожністю та сумарним показником зовнішньої мотивації ($r_s = +0,32$, $p < 0,05$). Найсильніший зв'язок було виявлено між тривожністю та страхом

підвести тренера або команду (r_s = +0,61, p < 0,001): спортсмени, які сильно боялися не виправдати очікувань значущих інших, демонстрували значно вищий рівень нервозності, напруги та занепокоєння безпосередньо перед сутичкою. Зв'язок між тривожністю та прагненням виграти медаль виявився статистично незначущим (r_s = +0,27, p = 0,07).

Порівняльний аналіз за гендерною ознакою виявив певні відмінності.

Таблиця 4.

Гендерні відмінності (M ± SD)

Показник	Юнаки (n=24)	Дівчата (n=24)	p
Загальна тривожність (1–4)	2.9 ± 0.6	3.3 ± 0.5	<0.05
Внутрішня мотивація (1–7)	6.2 ± 0.7	6.0 ± 0.8	>0.05
Страх підвести інших (п.8)	3.8 ± 1.6	4.6 ± 1.5	<0.05

Примітка: дівчата демонструють вищу тривожність і більший страх підвести команду/тренера.

Дівчата (n=24) продемонстрували вищий рівень передстартової тривожності (3,3 бала за п'ятибальною шкалою, де 5 – максимальна тривожність) порівняно з юнаками (2,9 бала), причому різниця виявилася статистично значущою (p < 0,05). Також дівчата виявили вищий рівень страху підвести тренера або команду (4,6 бала проти 3,8 бала у юнаків, p < 0,05). Водночас за показниками внутрішньої мотивації значущих гендерних відмінностей не виявлено: і юнаки, і дівчата продемонстрували високий рівень внутрішньої мотивації (6,2 та 6,0 бала відповідно, p > 0,05). Щодо вікових відмінностей у межах категорії U20, спортсмени 17–18 років (n=26) виявили дещо вищий рівень внутрішньої мотивації порівняно з 19–20-річними (n=22), однак ця різниця не досягла статистичної значущості (p > 0,05). Натомість рівень ситуативної тривожності у старших спортсменів виявився трохи вищим, що може свідчити про підвищену відповідальність та усвідомлення того, що цей чемпіонат може бути останнім у юніорській кар'єрі.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що юні борці вільної боротьби U20 перед сутичкою перебувають у стані підвищеної напруги та нервозності при одночасно зниженому рівні спокою та розслаблення. Водночас їхня мотиваційна сфера характеризується сильним домінуванням внутрішніх мотивів, пов'язаних із саморозвитком, досягненням майстерності та задоволенням від самої діяльності, поряд із високим прагненням до медалей та соціального схвалення. Ключовим чинником, що підвищує передстартову тривожність, виявився страх підвести тренера або команду, тоді як внутрішня мотивація виступає буферним фактором, що знижує рівень тривоги. Отримані дані мають важливе практичне значення для психологічної підготовки юних борців до змагань.

Дискусія. Отримані в ході дослідження результати підтверджують і водночас розширюють наявні в науковій літературі дані щодо особливостей передстартової тривожності та мотивації юних спортсменів-борців. Порівняння з класичними та сучасними дослідженнями дозволяє виявити як спільні закономірності, так і специфічні риси, притаманні саме вітчизняним борцям вільної боротьби віком 17–20 років.

Отриманий нами високий рівень передстартової ситуативної тривожності (загальний бал 15,8 з 24 можливих, з переважанням показників нервозності, напруги та занепокоєння) повністю узгоджується з даними, представленими в роботах українських дослідників. Зокрема, в дослідженні психофізичної підготовленості борців вільного стилю груп початкової підготовки було зафіксовано доволі високий рівень тривожності у юних спортсменів поряд із високими показниками мотивації до занять вільною боротьбою. Автори цієї роботи пояснюють таке поєднання значним впливом батьківського фактора на початкових етапах підготовки, коли саме батьки часто виступають первинним мотиватором, а тренер лише поступово стає новим прикладом для наслідування. У нашому дослідженні цей патерн отримав подальше підтвердження: незважаючи на старший вік спортсменів (17–20 років), фактор «значущих інших» продовжує відігравати суттєву роль – про це свідчить виявлений нами сильний кореляційний зв'язок між тривожністю та страхом підвести тренера або команду.

Результати нашого дослідження також демонструють високу узгодженість із класичними роботами американських дослідників Lewthwaite та Scanlan [11]. У цих працях, виконаних на вибірці 9–14-річних борців, було виявлено, що діти з вищою соматичною тривожністю мають нижчу самооцінку, сильніше засмучуються через невдалий виступ і частіше демонструють уникаючу поведінку. Крім того, когнітивні симптоми тривожності – побоювання невдачі та страхи, пов'язані з очікуваннями та оцінюванням з боку дорослих – безпосередньо передбачалися сприйманим тиском із боку батьків, їхнім соромом та засмученням у разі невдачі дитини. Наше дослідження, проведене на старшій віковій групі (U20), підтверджує цей зв'язок: коефіцієнт кореляції між тривожністю та страхом підвести тренера або команду становив r_s=+0,61 (p<0,001), що є найсильнішим серед усіх виявлених взаємозв'язків. Це свідчить про те, що проблема «оцінної тривожності» не зникає з віком, а трансформується, зберігаючи свій дестабілізуючий вплив на психоемоційний стан спортсменів навіть на рівні чемпіонату України.

Особливої уваги заслуговує співставлення наших даних щодо взаємозв'язку мотивації та тривожності з результатами сучасних досліджень. У спортсменів-підлітків із сильною мотивацією досягнення спостерігаються нижчі рівні тривожності та вища адаптивність у змагальних ситуаціях [9; 13]. Коли мотивація спрямована на майстерність і самовдосконалення (внутрішня мотивація), рівень тривожності залишається в оптимальних межах. Навпаки, коли мотивація надмірно орієнтована на зовнішні винагороди, ймовірність високої тривожності зростає. Наше дослідження

повністю підтверджує цю закономірність: ми виявили помірну негативну кореляцію між внутрішньою мотивацією та тривожністю (r_s=–0,48, p<0,01) та слабку позитивну кореляцію між зовнішньою мотивацією та тривожністю (r_s=+0,32, p<0,05). Примітно, що навіть у старшій віковій групі (U20) внутрішня мотивація залишається домінуючою (M=6,1 бала), що є позитивною тенденцією, оскільки саме вона виступає буфером проти надмірної змагальної тривожності.

Важливим аспектом нашого дослідження є виявлення специфіки мотиваційного профілю саме українських борців U20. З одного боку, ми спостерігаємо високий рівень внутрішньої мотивації, пов'язаної з пізнанням, досягненням майстерності та задоволенням від самої діяльності. З іншого боку, найвищий бал серед усіх мотиваційних пунктів отримало прагнення виграти медаль (6,7 бала), що є проявом зовнішньої мотивації. Це свідчить про те, що юні українські борці перебувають у своєрідному «мотиваційному перехресті»: вони щиро люблять боротьбу та прагнуть саморозвитку, але водночас результативна складова (медалі, соціальне схвалення) є для них надзвичайно значущою. Така подвійна спрямованість може створювати додаткове психологічне напруження, особливо якщо очікувана медаль не здобувається.

Гендерні відмінності, виявлені в нашому дослідженні (вища тривожність та вищий страх підвести інших у дівчат порівняно з юнаками), узгоджуються із загальними тенденціями в психології спорту щодо вищої емоційної реактивності жінок у стресових ситуаціях. Водночас відсутність значущих гендерних відмінностей у рівні внутрішньої мотивації свідчить про те, що любов до боротьби та прагнення саморозвитку є однаково сильними як у юнаків, так і в дівчат, що є обнадійливим фактом для розвитку жіночої боротьби в Україні.

Обговорюючи отримані результати, варто також звернути увагу на пункт 8 опитувальника мотивації («Я боюся підвести тренера або команду»). Високе стандартне відхилення (SD=1,8) свідчить про значну варіативність цього показника. Це може відображати реальні відмінності у взаєминах спортсменів зі своїми тренерами та командами. В одних випадках ці взаємини є підтримувальними та безпечними, в інших – породжують страх покарання, осуду або розчарування. Цей висновок узгоджується з даними Scanlan та Lewthwaite [11], які показали, що сприйманий тиск і негативне оцінювання з боку значущих дорослих є прямими предикторами змагального стресу.

Отримані результати мають не лише теоретичне, але й практичне значення.

Практичними рекомендаціями, що випливають із результатів дослідження, є: спрямування психологічної підготовки на формування внутрішньої мотивації як буфера проти надмірної тривожності; робота зі зниженням соціальної оцінної тривожності, зокрема страху підвести тренера; створення безпечного психологічного середовища, в якому помилки та невдачі не супроводжуються осудом; диференційований підхід до психологічної підготовки юнаків та дівчат з урахуванням вищої емоційної реактивності останніх; додаткова психологічна підтримка спортсменів старшої вікової групи (19–20 років) напередодні переходу в дорослий спорт.

Обмеженням нашого дослідження є відсутність лонгітюдного компоненту, який дозволив би простежити динаміку тривожності та мотивації впродовж кар'єри спортсмена. Також до обмежень слід віднести те, що ми не оцінювали безпосередній зв'язок між психологічними показниками та результатами виступів (виграш/програш, зайняте місце), що могло б дати додаткову інформацію про вплив тривожності та мотивації на змагальну ефективність. Перспективою подальших досліджень є вивчення динаміки тривожності в різні моменти змагального дня (до першої сутички, між сутичками, після поразки/перемоги), а також розробка та апробація програм зі зниження надмірної тривожності з урахуванням індивідуального мотиваційного профілю спортсмена.

Висновки.

1.У результаті дослідження встановлено, що рівень передстартової ситуативної тривожності в юних борців вільної боротьби U20 (17–20 років) є підвищеним. Отриманий профіль свідчить про переважання симптомів емоційного збудження над ресурсними станами безпосередньо перед сутичкою.

2.Аналіз мотиваційної сфери показав домінування внутрішньої мотивації над зовнішньою. Кореляційний аналіз дозволив розглядати внутрішню мотивацію як буферний фактор, який знижує змагальний стрес, а також підтверджує вирішальну роль соціальної оцінки як компонента в ґенезі передстартової тривожності юних спортсменів.

3.Встановлено гендерні відмінності: дівчата продемонстрували статистично значущий вищий рівень передстартової тривожності та вищий рівень страху підвести тренера або команду порівняно з юнаками. Водночас значущих гендерних відмінностей у рівні внутрішньої мотивації не виявлено. Вікові відмінності в межах категорії U20 виявили тенденцію до вищої тривожності у спортсменів 19–20 років, що може бути пов'язане з усвідомленням завершення юніорської кар'єри.

4.Адаптована коротка версія методики діагностики ситуативної тривожності (6 пунктів) показала прийнятний рівень внутрішньої узгодженості (α Кронбаха = 0,79), що дозволяє рекомендувати її для оперативної діагностики психічного стану спортсменів безпосередньо перед виходом на килим в умовах змагань. 12-пунктний опитувальник мотивації також продемонстрував високу надійність (α = 0,84). Запропонований діагностичний комплекс може бути використаний тренерами та спортивними психологами для скринінгу психологічної готовності юних борців до змагальної діяльності.

Література

1.Бойченко Н. В., Тропін Ю. М., Алексєєва І. В., Пилипець О. В., Демченко Н. В. Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців // *Єдиноборства*. 2023. № 3(25). С. 18–31. DOI: https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.02

2.Коробейніков Г. В., Данько Т. Г., Коханевич А. М. Функціональний стан кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки // *Єдиноборства*. 2022. № 2(24). С. 19–30. DOI: https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.02

3.Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Імас Є. В. та ін. Психологічна адаптація спортсменів на підготовчому етапі тренувального процесу // *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова.*

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 10(155). С. 136–141. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).30

4.Рибак Л. О., Поляничко О. М., Єретик А. О., Кулаков Б. В. Рівень психологічної готовності дзюдоїстів до змагань // *Єдиноборства*. 2022. № 1(23). С. 31–40. DOI: https://doi.org/10.15391/ed.2022-1.04

5.Fahim T., Saharan A. K. The Relationship between Competition Anxiety with Performance of Young Wrestlers // *International Journal of Science and Research*. 2020. Vol. 9, No. 5. P. 355–359. DOI: https://doi.org/10.21275/SR20505021733

6.Fahim T., Saharan A. K., Mahajan R., Singh A. K. The Relationship of Physical Self-Concept with Competition Anxiety of Young Wrestlers // *International Journal of Health Sciences and Research*. 2020. Vol. 10, No. 6. P. 46–51.

7.Gómez-López M., Courel-Ibáñez J., Granero-Gallegos A. Profiles of Motivation, Fear of Failure and Anxiety in Young Handball Players: A Cross-Sectional Study // *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2021. Vol. 16, No. 3. P. 690–700. DOI: https://doi.org/10.1177/1747954120975107

8.González-Hernández J., Gomariz-Gea M., Valero-Valenzuela A., Gómez-López M. Resilient Resources in Youth Athletes and Their Relationship with Anxiety in Different Team Sports // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, No. 15. Article 5569. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph17155569

9.Olmedilla A., Ruiz-Barquín R., Ortega E. Psychological Factors, Competitive Anxiety and Self-Confidence in Young Athletes // *Sustainability*. 2021. Vol. 13. Article 7443.

10. Rice S. M., Gwyther K., Santesteban-Echarri O. et al. Determinants of Anxiety in Elite Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis // *British Journal of Sports Medicine*. 2019. Vol. 53. P. 722–730.

11. Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology, 6*(2), 208–226.

12. Vaughan R. S., Edwards E. J., MacIntyre T. E. Mental Health Measurement in a Post COVID-19 Sport Context: A Systematic Review of Athletes' Anxiety and Psychological Well-Being // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 2256.

13. Wetzel Ä., Güldenpenning I., Weigelt M. Competitive Emotions in Sport: A Scoping Review // *German Journal of Exercise and Sport Research*. 2022. Vol. 52. P. 419–432. DOI: https://doi.org/10.1007/s12662-021-00772-0

References

1.Boichenko, N. V., Tropin, Yu. M., Aleksieieva, I. V., Pylypets, O. V., & Demchenko, N. V. (2023). Vdoskonalennia metodyky rozvytku vytryvalosti kvalifikovanykh bortsiv [Improvement of endurance development methods in qualified wrestlers]. Yedynoborstva – Martial Arts, 3(25), 18–31. [In Ukrainian] https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.02

2.Korobeinikov, H. V., Danko, T. H., & Kokhanevych, A. M. (2022). Funktsionalnyi stan kvalifikovanykh bortsiv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Functional state of qualified wrestlers at the stage of specialized basic training]. Yedynoborstva – Martial Arts, 2(24), 19–30. [In Ukrainian] https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.02

3.Kostiukevych, V. M., Shynkaruk, O. A., Imas, Ye. V., et al. (2022). Psykholohichna adaptatsiia sportsmeniv na pidhotovchomu etapi trenuvalnoho protsesu [Psychological adaptation of athletes at the preparatory stage of the training process]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of Dragomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), 10(155), 136–141. [In Ukrainian] https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).30

4.Rybak, L. O., Polianychko, O. M., Yeretyk, A. O., & Kulakov, B. V. (2022). Riven psykholohichnoi hotovnosti dziudoistiv do zmahan [Level of psychological readiness of judo athletes for competitions]. Yedynoborstva – Martial Arts, 1(23), 31–40. [In Ukrainian] https://doi.org/10.15391/ed.2022-1.04

5.Fahim, T., & Saharan, A. K. (2020). The relationship between competition anxiety with performance of young wrestlers. International Journal of Science and Research, 9(5), 355–359. https://doi.org/10.21275/SR20505021733

6.Fahim, T., Saharan, A. K., Mahajan, R., & Singh, A. K. (2020). The relationship of physical self-concept with competition anxiety of young wrestlers. International Journal of Health Sciences and Research, 10(6), 46–51.

7.Gómez-López, M., Courel-Ibáñez, J., & Granero-Gallegos, A. (2021). Profiles of motivation, fear of failure and anxiety in young handball players: A cross-sectional study. International Journal of Sports Science & Coaching, 16(3), 690–700. https://doi.org/10.1177/1747954120975107

8.González-Hernández, J., Gomariz-Gea, M., Valero-Valenzuela, A., & Gómez-López, M. (2020). Resilient resources in youth athletes and their relationship with anxiety in different team sports. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(15), 5569. https://doi.org/10.3390/ijerph17155569

9.Olmedilla, A., Ruiz-Barquín, R., & Ortega, E. (2021). Psychological factors, competitive anxiety and self-confidence in young athletes. Sustainability, 13, 7443. https://doi.org/10.3390/su13137443

10. Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., et al. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: A systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine, 53, 722–730. https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620

11. Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology, 6*(2), 208–226.

12. Vaughan, R. S., Edwards, E. J., & MacIntyre, T. E. (2020). Mental health measurement in a post COVID-19 sport context: A systematic review of athletes' anxiety and psychological well-being. Frontiers in Psychology, 11, 2256. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02256

13. Wetzel, Ä., Güldenpenning, I., & Weigelt, M. (2022). Competitive emotions in sport: A scoping review. German Journal of Exercise and Sport Research, 52, 419–432. https://doi.org/10.1007/s12662-021-00772-0