

Вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на рівень тривожності юних спортсменів 13-16 років

Хорошуха М.Ф.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Анотація:

Розглянуто динаміку, структуру та показники рівня особистісної тривожності підлітків, які спеціалізуються у видах спорту: легка атлетика, лижний спорт, велоспорт, плавання, бокс та вільна боротьба. В експерименті приймали участь 123 юних спортсменів і 30 учнів загальноосвітньої школи, які не займалися спортом у віці 13-16 років. Проведено порівняльний аналіз рівнів тривожності двох експериментальних груп: перша група - швидкісно-силові види спорту, друга - види спорту та витривалість. Встановлено факт специфічності впливу тренувань різної спрямованості на прояви тривожності спортсменів.

Ключові слова:

показатели тревожности, лонгитюдальные исследования, спортсмены, ученики, подростковый возраст.

Хорошуха М.Ф. Влияние тренировочных нагрузок различной направленности на уровень тревожности юных спортсменов 13-16 лет. Рассмотрены динамика, структура и показатели уровня личностной тревожности подростков, которые специализируются в видах спорта: легкая атлетика, лыжный спорт, велоспорт, плавание, бокс и вольная борьба. В эксперименте принимали участие 123 юных спортсменов и 30 учеников общеобразовательной школы не занимающихся спортом в возрасте 13-16 лет. Проведен сравнительный анализ уровней тревожности двух экспериментальных групп: первая группа - скоростно-силовые виды спорта, вторая - виды спорта на выносливость. Установленный факт специфичности воздействия тренировочных нагрузок различной направленности на проявление тревожности спортсменов.

Khoroshukha M.F. The influence of the training loads of different on the nervousness level of the young sportsmen aged 13-16. The dynamics, structure and the indexes of the level of the teenagers' personal nervousness are considered. The teenagers are specialized in the following sporting activities: light athletics, skiing, cycling, swimming, boxing and free style fighting. 123 young sportsmen and 30 secondary school pupils, who don't go in for sports, aged 13-16 took part in the experiment. The comparative analysis nervousness level of the two groups was conducted: the first group - the speedy and powerful sporting activities and the second - the sporting activities concerning endurance. The fact of the specific influence of the loads of different directions on displaying the nervousness by young sportsmen was established.

uneasiness parameters, longitudinal reseaches, sportsmen, pupils, teenage.

Вступ.

Для ефективного використання засобів фізичної культури та спорту з метою гармонійного розвитку дітей і підлітків, зміцнення здоров'я, необхідно вивчити як взаємодіють зміни, що виникають під впливом тренувальних занять з процесами вікового розвитку організму.

Відомо, що організм спортсменів підліткового віку характеризується не лише інтенсивністю морфофункціональної перебудови його, але й тими змінами, що проходять в їх психоемоційній сфері. Останні нерідко проявляються в неадекватних поведінкових реакціях не лише на змаганнях різного гатунку, але також у сім'ї, побуті, спортивному колективі тощо [10,1].

У науковій літературі достатньо вивченими є вікові та статеві індивідуально-типологічні особливості людського організму, але залишаються поза увагою аналогічні дослідження учнівської і студентської молоді з вираженою складністю їх адаптаційних процесів і, зокрема, таких негативних проявів психічного стану як непомірно високі рівні тривожності та агресивності [4,2].

В контексті вище висвітленого, неабияке значення має вивчення впливу занять різними видами спорту на формування особистісних якостей підлітків, якщо відомо, що, з одного боку, високі прояви тривоги та агресії неминуче ведуть до психоемоційного напруження, що відбивається на психічному здоров'ї підростаючого покоління і передається на їх зрілі роки [7], а, з іншого, раніше установлений нами [9] факт специфічності впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на організм юних спортсменів.

Дослідженню агресивності спортсменів-підлітків у

зазначеному аспекті проблем відведено ряд опублікованих раніше нами робіт (М.Ф.Хорошуха, 2007-2010). Що стосується вивчення впливу занять різними видами спорту на формування тривожності спортсменів, то вони залишаються поки що маловивченими.

Необхідність проведення такого роду досліджень обумовлена, з одного боку, як самою актуальністю поставленої проблеми, з іншого, полярністю думок різних авторів [3,6] щодо впливу тренувальних навантажень різного характеру на формування рівнів тривожності у спортсменів.

Робота виконана відповідно плану НДР Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження - виявити специфічність впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на показники тривожності юних спортсменів 13-16 років.

Методи та організація дослідження:

аналіз наукової та науково-методичної літератури з проблем дослідження психічного стану людини; психодіагностичний метод - дослідження особистісної тривожності за методикою Ч.Д.Спілберґера [див.5];

методи статистики.

Дослідження проводилися на базі Броварського вищого училища фізичної культури (Київська обл.) та загальноосвітньої школи №3 м.Бровари. В експерименті прийняло участь 153 підлітка (хлопців) у віці 13-16 років (123 спортсменів і 30 практично здорових учнів, які не займалися спортом). Обстеження здійснювалося у два етапи на початку (вересень-жовтень місяці) кожного навчального року (у 2008-09 рр.). Було сформовано дві експериментальні (ЕГ) і одна

контрольна (КГ) групи. Спортсмени, згідно з класифікації видів спорту за А.Г.Дембо (1980), склали дві перші групи: група **А** - види спорту на витривалість (лижний спорт, велоспорт, плавання); група **Б** - види спорту, тренувальний процес яких переважно спрямований на розвиток швидкісно-силових якостей (бокс, вільна боротьба, легка атлетика: спринтерський біг, стрибки, штовхання ядра та метання диска); відповідно, учні ЗОШ - контрольну групу.

З метою більш поглибленого вивчення проблеми тривожності у спорті принципового значення набуває уточнення понять тривоги та тривожності. Із навчально-методичної літератури [8] знаходимо наступне. *Тривога* - це емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки, пов'язаної з очікуванням невдач у соціальній взаємодії та несприятливого розвитку подій. *Тривожність* - це властивість людини знаходитися у стані підвищеного

занепокоєння, відчуття страху й тривоги у специфічних соціальних ситуаціях. Відповідно, *особистісна тривожність*, як риса особистості, що пов'язана з генетично детермінованими властивостями людини, характеризується схильністю сприймати велику кількість ситуацій як загрозливих та реагувати на такі ситуації підвищеним рівнем емоційного збудження та станом тривоги.

Результати дослідження.

В результаті проведених нами лонгітудинальних досліджень було виявлено, що між показниками рівня особистісної тривожності (РОТ) трьох груп обстежуваних не існує статистично достовірних відмінностей ($P > 0,05$) як за даними першого (табл.1), так і другого етапів спостережень (табл.2).

Що стосується розподілу обстежуваних за рівнями тривожності, то як можна бачити із представленого нами ілюстративного матеріалу (рис. 1 і 2) більшість

Таблиця 1

Характеристика прояву рівнів особистісної тривожності у юних спортсменів 13-16 років та їх однолітків-учнів загальноосвітньої школи, які не займаються спортом (контроль) за даними першого етапу досліджень: $X \pm t$, %

Показники тривожності	Види спорту на витривалість (А)			Швидкісно-силові види спорту (Б)			Контроль (n=30)
	Лижний спорт: гонки 5 і 10 км (n=12)	Велоспорт: гонки 50 і 75 км (n=20)	Плавання: 200, 400 і 1500м (n=22)	Л/атлетика: біг 100 і 200 м, стрибки, штовхання ядра і метання диска (n=24)	Бокс (n=22)	Вільна боротьба (n=23)	
РОТ	40,1 ± 1,99	41,2 ± 1,57	41,9 ± 1,74	40,3 ± 1,24	40,0 ± 1,00	41,1 ± 1,68	39,2 ± 1,03
Низький р.	—	—	4,5(1)	—	—	—	3,3(1)
Середній р.	66,7(8)	65,0(13)	59,1(13)	83,3(20)	81,8(18)	82,6(19)	86,7(26)
Високий р.	33,3(4)	35,0(7)	36,4(8)	16,7(4)	18,2(4)	17,4(4)	10,0(3)

Примітка. У дужках наведено дані про кількість осіб.

Таблиця 2

Характеристика прояву рівнів особистісної тривожності у юних спортсменів 13-16 років та їх однолітків-учнів загальноосвітньої школи, які не займаються спортом (контроль) за даними другого етапу досліджень: $X \pm t$, %

Показники тривожності	Види спорту на витривалість (А)			Швидкісно-силові види спорту (Б)			Контроль (n=30)
	Лижний спорт: гонки 5 і 10 км (n=12)	Велоспорт: гонки 50 і 75 км (n=20)	Плавання: 200, 400 і 1500м (n=22)	Л/атлетика: біг 100 і 200 м, стрибки, штовхання ядра і метання диска (n=24)	Бокс (n=22)	Вільна боротьба (n=23)	
РОТ	42,4 ± 1,84	44,0 ± 1,62	40,1 ± 1,42	43,0 ± 0,90	39,6 ± 0,92	42,8 ± 0,60	40,9 ± 1,08
Низький р.	—	—	4,5(1)	—	—	—	3,3(1)
Середній р.	58,3(7)	55,0(11)	59,1(13)	87,5(21)	90,9(20)	91,3(21)	73,3(22)
Високий р.	41,7(5)	45,0(9)	36,4(8)	12,5(3)	9,1(2)	8,7(2)	23,3(7)

Примітка. У дужках наведено дані про кількість осіб.

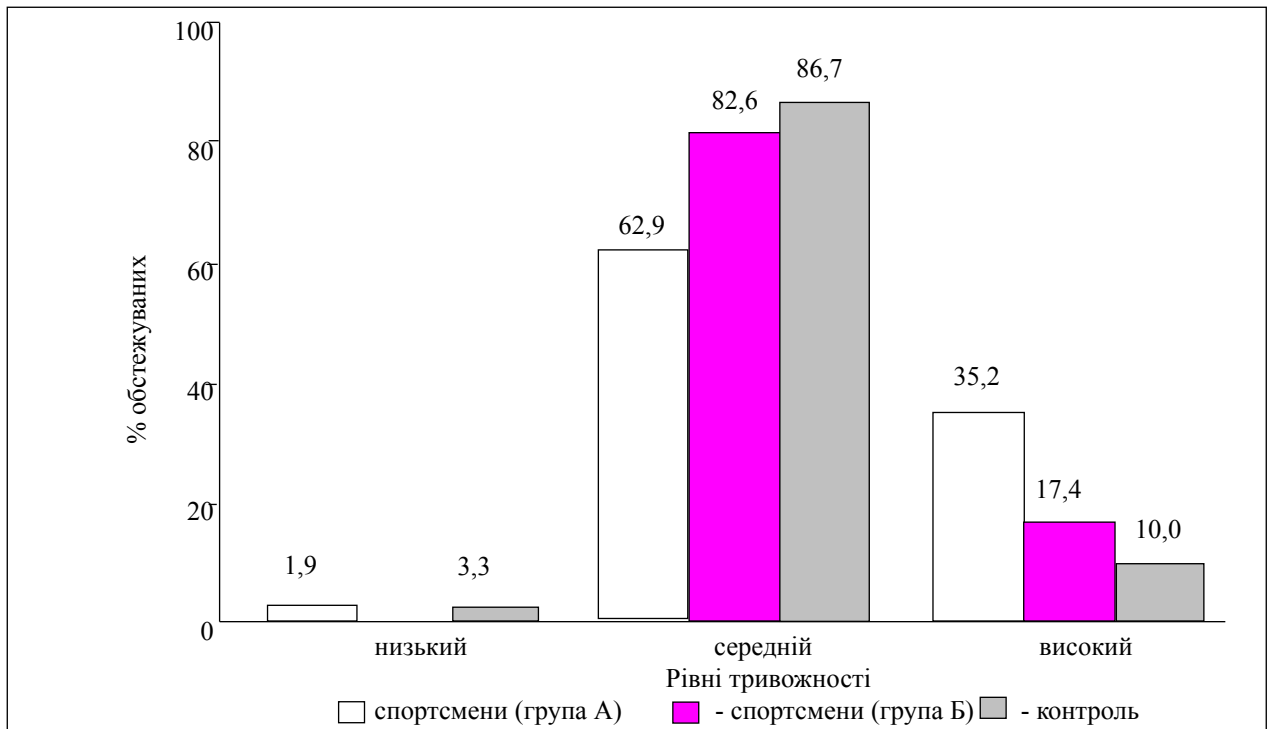


Рис. 1. Характеристика розподілу юних спортсменів 13-16 років та їх однолітків - учнів загальноосвітньої школи, які не займаються спортом (контроль) за рівнями особистісної тривожності за даними першого етапу досліджень

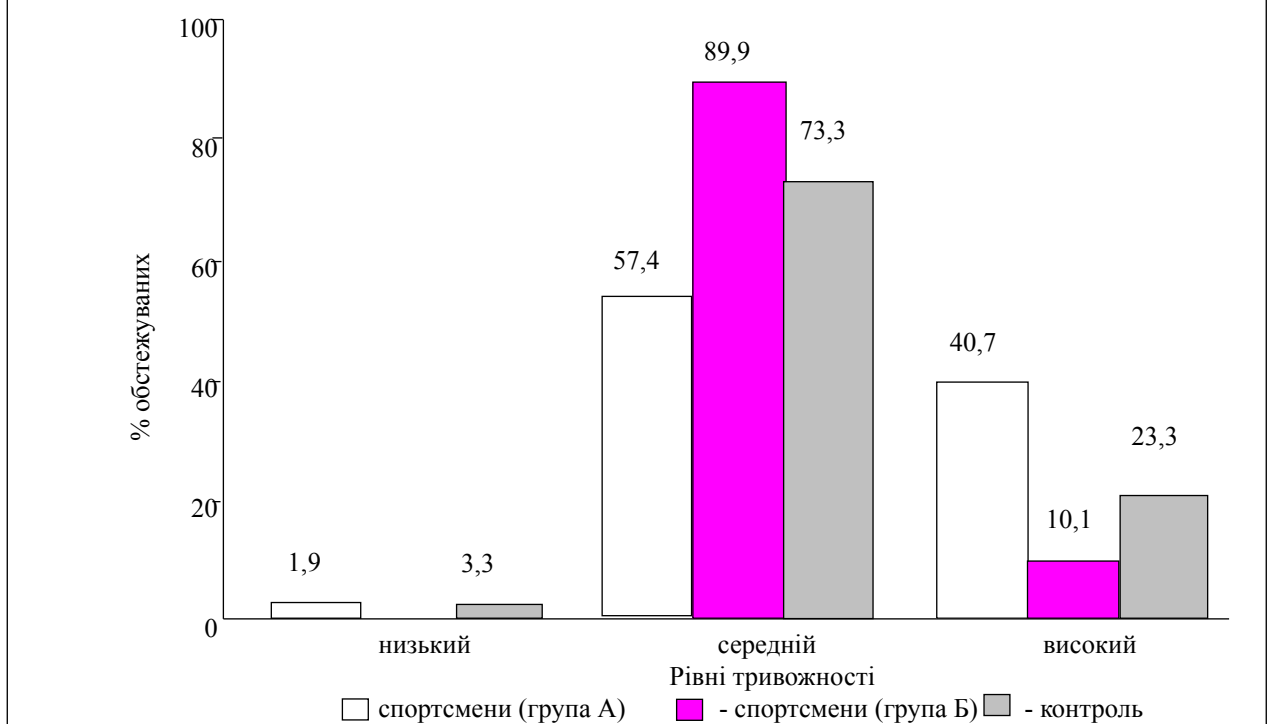


Рис.2. Характеристика розподілу юних спортсменів 13-16 років та їх однолітків - учнів загальноосвітньої школи, які не займаються спортом (контроль) за рівнями особистісної тривожності за даними другого етапу досліджень

підлітків ЕГ і КГ мали середній рівень тривожності: спортсмени групи А - 62,9% на першому етапі та 57,4% - на другому, відповідно, групи Б - 82,6% і 89,9% та контрольної групи: 86,7% і 73,3%. Порів-

няльний аналіз показників РОТ ЕГ і КГ вказує на те, що більш високі показники середнього рівня тривожності мають спортсмени групи Б та КГ.

Низького рівня тривожності практично немає. Як виняток, він реєструється лише у плавців та учнів ЗОШ. За даними двох етапів дослідження він становить 1,9% (1 чол.) у плавців (група А) та 3,3% (1 чол.) у КГ.

Більш високий рівень тривожності з тенденцією до подальшого підвищення його спостерігається у спортсменів групи А (35,2% на першому етапі та 40,7% - на другому) в порівнянні з групою Б, в якій відмічається тенденція до зниження цього показника (відповідно, 17,4% на першому етапі та 10,1% на другому етапах дослідження). Відмітимо також, що у представників КГ відмічається однотипний з видами спорту на витривалість характер зміни показників високого РОТ, тобто має тенденцію до підвищення (з 10,0% на першому етапі до 23,3% на другому).

Таким чином, можна констатувати, що високі рівні особистісної тривожності мають спортсмени циклічних видів спорту, які переважно розвивають якість витривалості, а низькі показники РОТ і, відповідно, більш низькі рівні тривожності в цілому - представники ациклічних та ациклічних видів спорту, тренувальний процес яких переважно спрямований на розвиток швидко-силових якостей.

Відзначимо також, що результати наших досліджень частково узгоджуються з даними досліджень інших авторів [6]. Останні приходять до висновку, що найбільш низькі показники РОТ виявляються у представників ациклічних видів спорту (спортивні ігри, єдиноборства), які є більш адаптованими до стресових ситуацій в умовах дефіциту часу. В наших дослідженнях виявлено, що більш низькі показники тривожності мають не лише представники ациклічних видів спорту, що приймали участь в експерименті (див. раніше), але також й циклічних видів, які мають однотипну з ациклічними видами спорту спрямованість тренувального процесу (маємо на увазі бігунів на короткі відстані, тренувальний процес яких переважно спрямований на розвиток швидко-силових якостей).

Висновки.

1. Рівень особистісної тривожності в більшій мірі залежить від спрямованості тренувальних занять, ніж від характеру (циклічності чи ациклічності) роботи.

2. Більш високий рівень особистісної тривожності відмічається у юних спортсменів під впливом трену-

вальних навантажень циклічного характеру, які переважно спрямовані на розвиток якості витривалості і, навпаки, більш низький рівень - у представників циклічних та ациклічних видів спорту, що переважно розвивають швидко-силові якості.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку визначення корелятивних зв'язків між показниками тривожності та агресивності юних спортсменів.

Література

1. Визитей Н.Н. Социология спорта: [курс лекцій] / Н.Н. Визитей. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 247 с.
2. Гончаренко М.С. Рівень тривожності та самооцінки студентів під впливом занять з формування валеологічної культури / М.С. Гончаренко, Н.В. Самойлова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2010. - № 6. - С. 45-51.
3. Кабачков В.А. Влияние занятий различными видами спорта на психическую устойчивость и физическую подготовленность подростков с асоциальным поведением / В.А. Кабачков, С.Ю. Тюленьков, В.А. Куренцов // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - № 10. - С. 60-63.
4. Кривцова О.Я. Психофізіологічні особливості тривожності та агресивності першокурсників / О.Я. Кривцова // Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. - С. 156-162.
5. Лушак А.Р. Діагностика психофізичної підготовки курсантів навчальних закладів МВС України / А.Р. Лушак. - Івано-Франківськ, 2001. - 66 с.
6. Львовская Е.И. Уровень тревожности и показатели липидной перекисидации у спортсменов, специализирующихся в циклических и ациклических видах / Е.И. Львовская, М.В. Тренева // Спортивная медицина. - 2009. - № 1-2. - С. 65-68.
7. Романовская И.В. Детская агрессивность, как причина преступного поведения / И.В. Романовская // Вісник Харківського університету. - 2000. - № 492. - С. 128-129. - (Серія «Психологія»).
8. Скрипченко О. Загальна психологія: [навч. посіб.] / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. - К.: Просвіта, 2005. - 464 с.
9. Хорошуха М.Ф. Особенности изменений физической работоспособности и ее кардиореспираторного обеспечения у юных спортсменов под влиянием тренировочных нагрузок различной направленности: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. мед. наук: спец. 14.00.12 «Лечебная физкультура и спортивная медицина» / М.Ф. Хорошуха. - М., 1989. - 24 с.
10. Шумакова Н.Ю. Взаимосвязь физических упражнений с агрессивным поведением подростков / Н.Ю. Шумакова // Теория и практика физ. культуры. - 2002. - № 9. - С. 53-56.

Надійшла до редакції 30.01.2011р.
Хорошуха Михайло Федорович
kbofvs@mail.ru