

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ОСОБИСТІСНОЇ ТА РЕАКТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ ПОЖЕЖНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТУ

У статті вивчено особливості тривожності спортсменів пожежно-прикладного спорту за допомогою методики «Дослідження тривожності» (авт. Ч. Д. Спілберг. Адаптований варіант Ю. Л. Ханіна). У дослідженні взяло участь 102 спортсмени пожежно-прикладного спорту, які поділені на три групи за ознакою рівня ефективності їх спортивної діяльності. У результаті дослідження було встановлено особливості виразності рівнів тривожності у групах досліджуваних. Доведено, що надто високий і надто низький рівень тривожності є небажаним з погляду успішності змагальної діяльності спортсменів пожежно-прикладного спорту.

Ключові слова: спортсмени, пожежно-прикладний спорт, надійність, змагальна діяльність, спортивний стаж, тривожність, реактивна тривожність, особистісна тривожність.

Постановка проблеми. Пожежно-прикладний спорт – вид спорту, до якого входять комплекси різноманітних прийомів, застосовуваних у практиці гасіння пожеж [3, 3]. Пожежно-прикладний спорт покликаний розвинути життєво необхідні в роботі рятувальника якості – силу, витривалість, швидкість реакції, уміння витримувати значні фізичні навантаження та працювати в диму при високих температурах.

Змагання (особисті та командні) з пожежно-прикладного спорту включають різні поєднання вправ у подоланні перешкод, підйомах пожежними сходами, в умінні користуватися пожежно-технічним оснащенням тощо. У сучасній програмі пожежно-прикладного спорту – шість видів змагань (усі виконуються в бойовому одязі пожежного) [3, 27]. Однією з вправ пожежно-прикладного спорту, де людина може перевірити свій дух і силу волі, є підйом штурмовою драбиною спочатку на другий, потім на третій і нарешті, на четвертий поверх навчальної башти. Для новачків слід поступово підбирати навантаження, оскільки вони відразу не зможуть подолати ті навантаження, які можуть витримувати підготовлені спортсмени, тому цей спорт розрахований так, щоб кожен бажаючий переборов у собі всі свої страхи і став людиною, по-справжньому потрібною іншим людям.

Усі види вправ містять у собі елементи різних видів спорту: волейболу, футболу, легкої атлетики, гімнастики тощо.

Отже, умови змагань спортсменів пожежно-прикладного спорту, без перебільшення, можна назвати екстремальними. Це, у свою чергу, провокує підвищення в них нервово-психічного та емоційного напруження, тривожності, виникнення негативних психічних станів, погіршення здоров'я тощо. Тривога, страх, сумніви здатні дезорганізувати спортивну діяльність. Такі стани виникають під впливом сукупності конкретних умов та індивідуальних особливостей спортсменів.

Слід зауважити, що, під час прогнозування спортивної надійності спортсмена пожежно-прикладного спорту, необхідно звертати увагу й на вивчення рівня тривожності, адже невисокий її прояв є небажаним і навіть загрозовим для безпеки суб'єкта діяльності. Отже, для спортсмена пожежно-прикладного спорту є бажаною розвинена емоційно-вольова сфера, а саме: здатність до саморегуляції та самоконтролю. Вивчення особливості тривожності особистості є, на наш погляд, дуже важливим, адже саме тривожність певним чином зумовлює поведінку спортсмена в конкретній змагальній ситуації.

Аналіз актуальних досліджень. Інтерес до проблеми тривожності знайшов відображення в роботах багатьох учених, таких як В. А. Бакеев, В. К. Вілюнас, Ю. М. Забродін, Н. Д. Левітів, О. Г. Мельниченко, Х. Айзенк, Р. Кеттелл, Е. Левітт, О. Маурер, Ч. Спилбергер, Дж. Тейлор та ін. Вони надають великого значення дослідженню стану тривоги, що є універсальною формою емоційного передбачення неуспіху, яка бере участь у механізмі саморегуляції, сприяючи мобілізації резервів психіки та стимулюючи пошукову активність (А. Є. Ольшаннікова, І. В. Пацявічус). З іншого боку, відомо, що за межами оптимальних значень тривога робить негативний вплив на поведінку й діяльність індивіда (В. А. Бодров, Є. О. Калінін, О. С. Нікітіна, Ч. Спилбергер, Б. А. Вяткін). Хронічне переживання тривоги як нерівноважного стану та постійна готовність до його актуалізації формують новоутворення особистості – тривожність (А. І. Захаров, Л. В. Макшанцева, А. М. Прихожан, А. О. Прохоров та ін.).

Доведено, що підвищена тривожність є негативною характеристикою та несприятливо позначається на життєдіяльності людини (Г. Ш. Габдреева, У. Морган, Дж. Саразон, Дж. Тейлор та ін.). Це зумовлює необхідність створення ефективних методів корекції високої тривожності.

Також були проаналізовані наукові роботи багатьох вітчизняних учених, зокрема Д. В. Лебєдєва, А. С. Куфлієвського, С. М. Мордюшенка, С. М. Миронця, І. О. Полякова, Є. М. Рядинської, А. Г. Снісаренка, О. В. Тімченка, які вивчали проблему професійної та функціональної надійності й ефективності діяльності фахівця в системі ДСНС Україна.

Мета статті: вивчення особливостей тривожності спортсменів пожежно-прикладного спорту.

Методи дослідження. З метою вивчення особливостей рівня тривожності особистості спортсмена пожежно-прикладного спорту було використано методику «Дослідження тривожності» (авт. Ч. Д. Спілберг. Адаптовий варіант Ю. Л. Ханіна), націлену на виявлення особливостей особистості та ситуаційної тривожності. Більшість відомих методів дозволяє вивчати тривожність взагалі, не беручи до уваги ситуаційні зміни, вплив на особистість зовнішніх факторів, особливості реакції особистості на зазначені фактори. Даний метод дозволяє більш повно та всебічно

проаналізувати особливості тривожності особистості, порівняти рівні виразності ситуаційної та особистісної тривожності.

Виклад основного матеріалу. Термін «тривожність» нерідко використовують і для позначення більш широкого кола переживань, що виникають незалежно від конкретної ситуації. Багатогранність і семантична невизначеність понять тривоги та тривожності в психологічних дослідженнях є наслідком використання їх у різних значеннях.

Тривожність – переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі. Будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може призвести до розвитку тривожності. Розрізняють тривожність як емоційний стан (ситуативна тривожність) і як стійку рису (особистісна тривожність) [2, 32].

На відміну від страху, який породжується конкретними причинами та пов'язаний головним чином із загрозою самому існуванню людини як живої істоти, тривожність зазвичай має невизначений характер і виникає при загрозі (нерідко – уявної) людині як особистості. Іноді ставиться знак рівності між страхом і тривожністю. У той же час вважають, що тривожність, тривога передують страху, який виникає, коли небезпека вже усвідомлена й конкретизована [4, 57].

Процес розвитку тривоги за Ч. Д. Спілбергером складається з таких компонентів: вплив стресогенних факторів (ситуації спортивної діяльності), сприйняття загрози й сам стан тривоги. Цим він показує, що психічні та фізіологічні зрушення в організмі відбуваються на стадії сприйняття спортсменом загрози, детермінантної тривоги є передбачення невдачі [2, 33].

Зазначимо, що ситуативна (реактивна) тривожність як стан характеризується цілою низкою переживань, які відчуває особистість: напруження, стурбованість, нервозність. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію та може відрізнитись інтенсивністю й динамічністю.

Як правило, ситуативна тривожність породжується об'єктивними умовами, що містять імовірність неуспіху та неблагополуччя. У нормі у тривожності є привід, тобто людина знає, чому вона турбується: через майбутній іспит, через неприємності на роботі. У таких умовах тривожність може відігравати позитивну роль, оскільки сприяє концентрації енергії для досягнення бажаної мети, мобілізації резервів організму й особистості для подолання можливих труднощів. Тобто ситуативна тривожність має пристосувальний характер, якщо не перевершує оптимального рівня. Байдужість до труднощів і безвідповідальне ставлення до поставлених цілей за повної відсутності ситуаційної тривожності знижує ефективність діяльності й не дозволяє добитися найкращих результатів. Однак і підвищена ситуативна тривожність, за якого збудження та неспокій значно перевищують рівень можливих труднощів, знижує результативність діяльності [1, 93; 4, 53].

Що стосується особистісної тривожності, то – це стійка індивідуальна характеристика, яка відображує особливості схильності особистості до тривоги. Окрім цього, особистісна тривожність припускає можливість суб'єкта діяльності сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливих, що, у свою чергу, дає відповідь на ці ситуації у вигляді конкретної реакції. Як схильність, особистісна тривожність активізується під час сприйняття певних стимулів, які розцінюються людиною як небезпечні.

Рівень особистісної тривожності дозволяє прогнозувати ймовірність виникнення станів тривоги в майбутньому. Високотривожні суб'єкти будуть сприймати ситуації з наявністю стресорів як більш загрозливих і будуть відчувати більш виражений рівень ситуативної тривожності.

У свою чергу, особистісна тривожність поділяється на загальну та специфічну.

У першому випадку особистісна тривожність має характер, не пов'язаний з особливостями ситуації. Це означає, що високотривожні суб'єкти в більшості ситуацій випробовуватимуть високий рівень ситуативної тривожності.

У другому випадку тривога виникає лише в певних ситуаціях і пов'язана з особливостями сприйняття специфічних стресорів. Тому індивіди з високим рівнем особистісної тривожності відчують стан тривоги в одних ситуаціях і можуть відчувати себе досить спокійно в інших ситуаціях [1, 121; 2, 33].

Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної особистості. Для кожної людини, а для спортсмена особливо, характерний індивідуальний оптимальний рівень тривоги, при якому психофізичні можливості максимальні. Кожному спортсменові притаманна «зона оптимального функціонування» психіки. Ефективність діяльності спортсмена буде найкращою, коли рівень збудження знаходиться в межах цієї зони. Так, на думку Ю. Л. Ханіна, спортсмени будуть досягати своїх кращих результатів за умови найвищого збудження, інші – за повного розслаблення, треті – за помірного рівня збудження [4, 88].

У нашому дослідженні брали участь група експертів – це діючі тренери та судді. Окрім експертів, взяли участь спортсмени пожежно-прикладного спорту віком від 17 до 30 років (Збірні команди Національного університету цивільного захисту України (м. Харків), Головного управління ДСНС у Харківській області та Академії пожежної безпеки ім. Героїв Чорнобиля (м. Черкаси)). Так, на підставі результатів експертних оцінок, усіх спортсменів пожежно-прикладного спорту, які брали участь у нашому дослідженні, розділили на три групи за ознакою рівня ефективності їх спортивної діяльності.

До першої групи (*високий рівень ефективності спортивної діяльності*) увійшли 25 осіб, віком від 22 до 30 років, мають досвід

виступів на змаганнях міжнародного й національного рівнів понад 5 років і мають спортивну кваліфікацію з пожежно-прикладного спорту.

До другої групи (*середній рівень ефективності спортивної діяльності*) увійшли 43 особи віком від 17 до 20 років. Спортивний стаж із пожежно-прикладного спорту становить від 1-го до 3-х років. Мають у своєму активі кілька виступів на змаганнях обласного рівня, мають II-й та III-й спортивні розряди або ж ще не мають спортивних розрядів.

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що у спортсменів, спортивний стаж яких від одного до трьох років, реактивна тривожність є найбільш виразною, порівняно з колегами з 1-ї та 2-ї груп. Результати в обох випадках є достовірними на рівні $p \leq 0,05$. (див. табл. 1 та рис. 1).

Таблиця 1

Виразність особистісної та реактивної тривожності у спортсменів з пожежно-прикладного спорту

Вид тривожності	1-а гр. (M±m)	2-а гр. (M±m)	3-я гр. (M±m)	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
Реактивна тривожність	34,27±1,10	38,14±1,05	58,22±1,14	2,54*	15,12*	12,96*
Особистісна тривожність	28,44±0,72	32,73±1,06	34,13±1,10	3,35*	4,33*	0,92
* $p \leq 0,05$						

Можна припустити, що такі дані зумовлені віковими особливостями та недостатнім рівнем розвиненості навичок саморегуляції психічного стану в менш досвідчених спортсменів.

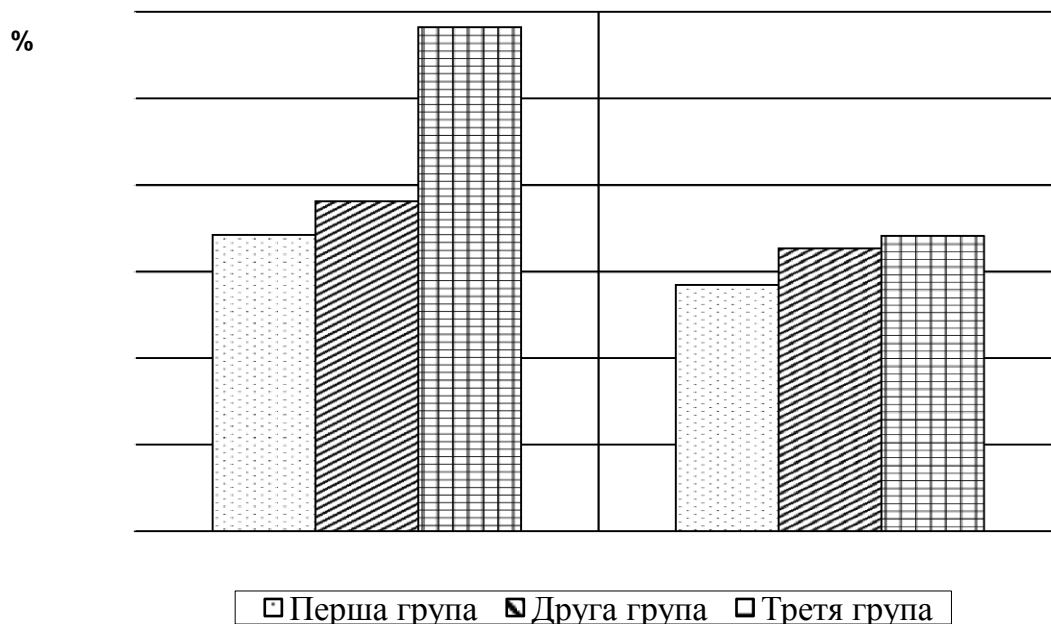


Рис. 1. Рівні виразності особистісної та реактивної тривожності у групах спортсменів із пожежно-прикладного спорту з різним спортивним досвідом та кваліфікацією

Стосовно особистісної тривожності слід зауважити, що в найбільш досвідчених і кваліфікованих спортсменів, порівняно з колегами з 2-ї та 3-ї груп, рівень тривожності є найнижчим (не перевищує 28 балів). Результати в обох випадках є достовірними на рівні $p \leq 0,05$.

Наступним кроком вивчення особливостей тривожності у спортсменів з пожежно-прикладного спорту було визначення рівнів її виразності. Отримані дані наведено в таблиці 2 та рисунку 2.

Таблиця 2

Показники рівнів виразності особистісної та реактивної тривожності у спортсменів з пожежно-прикладного спорту з різним спортивним стажем

Вид	Рівень виразності	1-я гр. (%)	2-а гр. (%)	3-а гр. (%)	Φ (1, 2)	Φ (1, 3)	Φ (2, 3)
ОТ	Високий	10,15	8,20	12,04	0,39	0,34	0,07
	Помірний	65,34	61,57	53,92	0,40	0,85	0,46
	Низький	24,51	30,23	34,04	0,46	0,75	0,30
РТ	Високий	8,37	12,45	20,10	1,13	2,17*	1,08
	Помірний	56,81	62,99	63,09	0,44	0,36	0,57
	Низький	34,82	24,56	16,81	1,04	2,65**	1,70*

* $p \leq 0,05$
 ** $p \leq 0,01$

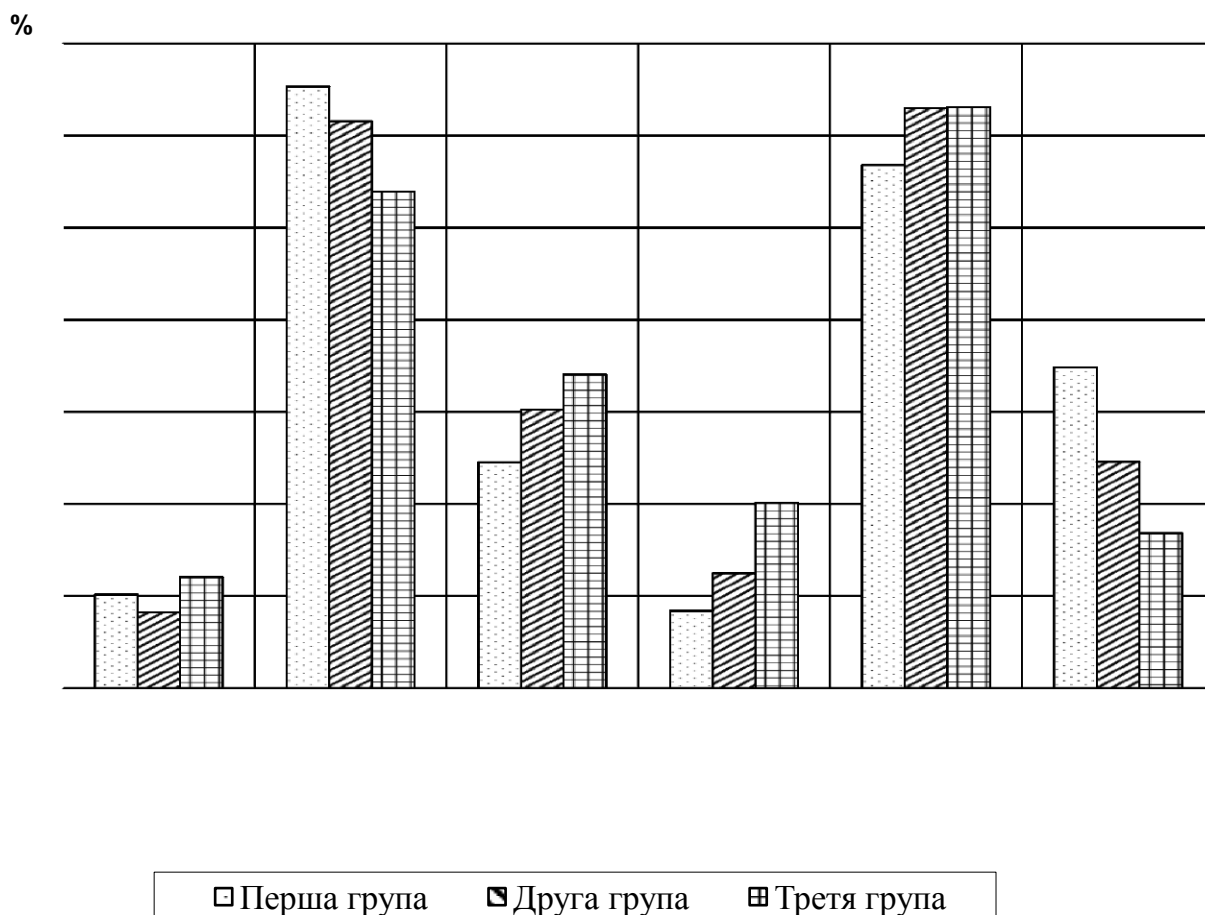


Рис. 2. Рівні виразності особистісної та реактивної тривожності у спортсменів із пожежно-прикладного спорту з різним спортивним стажем

Зазначимо, що достовірних розходжень між показниками рівнів виразності особистісної тривожності серед спортсменів пожежно-прикладного спорту з різним спортивним стажем та кваліфікацією не виявлено.

Достовірні розходження відмічаються між досліджуваними з 1-ї та 3-ї груп відносно показника виразності високого рівня ситуативної тривожності ($f=2,17$, при $p \leq 0,05$). Також встановлено, що у спортсменів зі спортивним стажем від 1 до 3 років найменш виражений показник низького рівня реактивної тривожності порівняно з колегами з 1-ї та 2-ї груп. Результати є достовірними на рівні $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$ відповідно.

Узагальнюючи отримані дані, можна сказати, що найбільш тривожними є спортсмени пожежно-прикладного спорту, спортивний стаж яких складає від одного до трьох років. В умовах змагань такі спортсмени пожежно-прикладного спорту не можуть ефективно контролювати свій передстартовий стан і припускаються помилок уже під час старту.

Висновки. Зважаючи на відмічену важливість емоційно-вольових процесів у забезпеченні психологічної надійності, безпомилковості спортсменів пожежно-прикладного спорту, відзначено особливості виразності рівнів тривожності у групах досліджуваних. Так, перша група спортсменів зі спортивним досвідом понад 5 років відрізняється найнижчим рівнем реактивної тривожності. А найбільша кількість спортсменів із високим рівнем тривожності зафіксована в 3-й групі досліджуваних. Виходячи з цього, необхідним є введення корекційних прийомів, націлених на зниження рівня реактивної тривожності в менш досвідчених спортсменів. Також пропонуємо ввести низку заходів зі спортивної адаптації, результатом проведення яких буде зниження реактивної тривожності як відповіді на вплив стресової ситуації.

Вважаємо за необхідне додати, що надто низький рівень тривожності є також небажаним, з погляду спортивної надійності (а отже й безпомилковості у змагальній діяльності) спортсмена, оскільки може свідчити про недостатній рівень мотивації та нехтування правилами змагань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартьянов. – М. : Академия, 2004. – 224 с. : ил. – (Высшее образование). – Гриф : Рек. МО РФ.
2. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов [Текст] / А. Карелин. – М. : Эксмо, 2007. – 416 с.
3. Змагань з пожежно-прикладного спорту [Текст] / Федерація пожежно-прикладного спорту України. – Київ, 2011. – 95 с.
4. Ханин Ю. Л. Стресс и тревога в спорте, международный сборник научных статей [Текст] / сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

РЕЗЮМЕ

Краснокутский Н. И. Особенности проявлений личностной и реактивной тревожности у спортсменов пожарно-прикладного спорта.

В статье изучены особенности тревожности спортсменов пожарно-прикладного спорта посредством методики «Исследование тревожности» (авт. Ч. Д. Спилберг. Адаптированный вариант Ю. Л. Ханина). В исследовании приняли участие 102 спортсмена пожарно-прикладного спорта, которые разделены на три группы по признаку уровня эффективности их спортивной деятельности. В результате исследования были установлены особенности выраженности уровней тревожности в исследуемых группах. Доказано, что слишком высокий и слишком низкий уровень тревожности является нежелательным с точки зрения успешности соревновательной деятельности спортсменов пожарно-прикладного спорта.

Ключевые слова: спортсмены, пожарно-прикладной спорт, надежность, соревновательная деятельность, спортивный стаж, тревожность, реактивная тревожность, личностная тревожность.

SUMMARY

Krasnokutskiy M. I. The features of personal and reactive anxiety of athletes of fire-applied sports.

The article states that the fire-applied sport is an extreme sport. The fire-applied sports is a sport which consists of a set of various techniques used in firefighting practice. The fire-applied sport aims to develop vital in the rescue of quality - strength, endurance, reaction time, the ability to withstand heavy exercise and work in smoke at high temperatures.

One of the exercises of fire-applied sport where people can test their spirit and willpower are climbing the ladder first assault on the second, then the third and finally the fourth floor of training tower. The beginners should gradually pick up the load, because they just cannot overpower those loads that can withstand trained athletes, because this sport is designed so that everyone overcome all his fears and become man really needed other people. All types of exercises include elements of different sports: volleyball, football, athletics, gymnastics and others.

To predict sports reliability of an athlete you need to pay attention to the study of anxiety level, as an extremely high level of its undesirable and even threatening the subject's safety. The aim of the article is to study of the features of anxiety athletes of fire-applied sports. The method of research is the method «studies of anxiety» (by Ch. D. Spielberg, adapted version by Y. L. Hanin) aimed at identifying personality traits and situational anxiety.

The article states that today we distinguish anxiety as an emotional state (situational anxiety) and as a stable trait (personal anxiety). The notion of situational and personal anxiety of personality is considered. The results of the study of anxiety athletes of fire-applied sports are given. 102 athletes of fire-applied sports participated in the study. They are divided into three groups on the basis of efficiency sports activities. The study distinguishes the features of expressed levels of anxiety in the groups. Thus, the 1st group of athletes with more than 5-year- experience have the lowest level of reactive anxiety. The largest number of athletes with a high level of anxiety recorded in the 3rd group. In the terms of competition these athletes cannot effectively control their condition and suggest pre-start errors already from start. Therefore, it appears necessary to introduce remedial techniques aimed at reducing anxiety in reactive less experienced athletes. Too high and too low anxiety are undesirable in terms of the competitive activities of fire-applied sport athletes.

Key words: athletes, fire-applied sports, reliability, competitive activity, sports experience, anxiety, reactive anxiety, personal anxiety.