

характеризующие физиологическую «цену» адаптации детского организма в соответствии с направленностью и величиной физической нагрузки.

Ключевые слова: *школьники, физическая нагрузка, занятия по футболу, адаптационные возможности, сверхмедленные биоэлектрические процессы, сердечный ритм.*

SUMMARY

Bosenko Anatolii. Monitoring of schoolchildren's adaptive abilities at the football lessons in the process of physical training.

The present research involves 19 pupils of the 6–8th grades, going in for football extracurricular activities for 90 minutes three times a week, who have been examined here. The monitoring of schoolchildren's adaptive abilities has been carried out at definite periods of the lessons differentiated into three types of orientation – moderate, average and competitive intensity. According to the values of superslow bioelectrical brain activity (omega-potential) and variability of heart rate, being the criteria of central nervous and cardiovascular system, the current functional states and urgent reactions of pupils, boys, aged 13–14, have been studied at the football lessons within the physical training process. There has been determined personal and group levels of functional reserves mobilization, characterizing the physiological “value” of children's organism adaptation due to the amount of physical loading intended.

It has been found out that training lessons with moderate and average intensity among the majority of pupils are accompanied with optimal shifts of registered indexes of central nervous and cardiovascular system. The physical loadings of high intensity conducted in the circumstances of increased motivation (competitions) are characterized by greater stability of physiological processes regulation mechanisms and by a relatively high rate of rehabilitation.

It has been revealed that inadequate physical loadings in the process of learning-training lesson result in registered pupils sharp increase of tension index (in 5–8 times) and deep decrease of omega-potential (more than 50 %), which gives evidence of regulatory mechanisms of adaptation overstrain. One can assert that the use of omega-potential dynamics and heart rate variability data on various stages of educational process and at any particular lesson allows to obtain objective information about adaptive abilities of pupils doing sports and to implement control (correction) over physical training of schoolchildren.

Prospects of the further researches consist in expanding the contingent of pupils by age and sex signs identifying features of the formation and development of Adaptive possibilities for sports, means and methods of physical education schoolchildren and athletes.

Key words: *schoolchildren, physical loading, football lessons, adaptive abilities, superslow bioelectrical processes, heart rate.*

УДК 159.9.796.01

***Константин Бугаевский**

**Классический приватный университет
ORCID ID 0000-0002-8447-1541*

****Александр Черепок, **Наталья Волох**

***Запорожский государственный медицинский университет
ORCID ID 0000-0002-4722-5181; ORCID ID 0000-0002-9007-0592
DOI 10.24139/2312-5993/2017.04/048-057*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АТЛЕТИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

На основании анализа и обобщения литературных данных и результатов проведённого исследования, в статье представлены материалы, касающиеся

вопроса изучения значений личностной и ситуативной тревожности, а также гендерной идентификации типа личности у спортсменок, занимающихся тяжёлой атлетикой и пауэрлифтингом. Приведены данные показателей гендерной самоидентификации и уровней тревожности в исследуемых группах. Описаны выявленные варианты гендерных значений в их взаимосвязи с определёнными типами предсоревновательной тревожности у спортсменок в обеих группах.

Ключевые слова: спортсменки, атлетизм, тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, личностная тревожность, ситуативная тревожность, гендерная идентификация типа личности

Постановка проблемы. Проблема психо-соматической взаимосвязи вопросов определения гендерной идентификации в современном профессиональном спорте является весьма актуальной и востребованной [1; 2; 3; 9; 10, 1–8; 11; 12, 266–272; 14, 158–162; 16, 56–59; 19, 16–18; 19, 16–18; 20, 227–236; 21, 179–190]. Не секрет, что в последние десятилетия стирается грань между «мужскими» и «женскими» видами спорта.

Среди девочек и девушек в почёте единоборства, силовые виды спорта и те, где женщина-спортсменка в полной мере может проявить свою силу, напористость, умение, агрессивность, настойчивость, неуступчивость, всепоглощающую волю к победе, бескомпромиссность [2; 5, 57–62; 7; 12, 266–272; 14, 158–162; 16, 56–59; 19, 16–18; 19, 16–18; 20, 227–236; 21, 179–190]. В данном случае доминируют сомато-психические преобразования у спортсменок, тем более, что современные биология и медицина обладают огромным количеством научных данных, подтверждающих влияние гормонов и эндокринной системы на тело и психику человека [2; 8; 14, 158–162].

Кроме того, в современной психологии принято разделять понятия «тревога» и «тревожность» [6, 172–177; 7, 38–44; 12; 13, 659–664; 15, 12–24; 17, 241–243]. Согласно опубликованным официальным данным проведённых в последние годы исследований, в современном мире тревожные расстройства являются одними из самых распространённых нарушений психического здоровья людей, о чем говорят результаты исследований Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) [6, 172–176; 7, 38–44; 13, 659–664; 17, 241–243].

Согласно теории Ч. Д. Спилбергера, различают тревогу как состояние (временное переживание) и тревожность как свойство личности (устойчивая черта характера) [15, 12–24]. Тревога, по мнению Ч. Д. Спилбергера, это «реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, а тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают [15, 12–24]. С точки зрения психологи, тревога – это результат сложного процесса, в который включены когнитивные, аффективные и поведенческие реакции личности, ориентированные на поиск источника опасности и оценку

средств для ее преодоления. Личная и ситуативная тревожность, проявляемая человеком в трудных жизненных ситуациях в меру, помогает ему преодолевать себя и трудности, развивать в себе жизнестойкость, укреплять волевые качества личности [7, 38–44; 11, 266–272; 15, 12–24; 18].

Что касается второго термина, то в психологической литературе встречаются разные трактовки понятия «тревожность», хотя большинство исследователей сходятся в том, чтобы рассматривать это понятие дифференцированно как ситуативное явление и как личностную особенность [6, 172–177; 7, 38–44; 12; 13, 659–664]. Термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. В этом случае тревожность означает черту личности [6, 172–177; 7, 38–44; 12; 13, 659–664]. Тревожность, как черта, или личностная тревожность, не проявляется непосредственно в поведении. Но её уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у индивида возникают состояния тревоги [6, 172–177; 7, 38–44; 12; 13, 659–664]. Сама по себе тревожность является нормативным и необходимым условием развития личности. С другой стороны, тревожность рассматривается как состояние эмоционального дискомфорта и характеризуется переживаемыми эмоциями напряжения, страха и нервозности, что сопровождается различными вегетативными реакциями и возникает в сложных, стрессовых ситуациях [6, 172–177; 7, 38–44; 12; 13, 659–664]. Таким образом, под тревожностью мы понимаем «индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения» [6, 172–177; 7, 38–44; 12; 13, 659–664]. Реактивная (ситуативная) тревожность характеризует состояние человека в данный момент времени, которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени [6, 172–177; 7, 38–44; 12; 13, 659–664]. Ряд психологов считает, что ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, оценки со стороны взрослых или сверстников, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок» [6, 172–177; 7, 38–44; 12; 13, 659–664]. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный,

или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания [6, 172–177; 7, 38–44; 12; 13, 659–664]. Вопросы, затрагивающие психологические особенности тренировочно-соревновательной деятельности спортсменов и их гендерно-возрастных изменений, актуальны для спортивной психологии [6, 172–177; 7, 38–44; 13, 659–664; 14, 158–162; 16, 56–59; 19, 16–18; 20, 227–236; 21, 179–190].

Анализ актуальных исследований. В последние годы достаточно масштабно проводятся исследования, посвящённые вопросам определения гендерной идентификации типа личности, в т.ч. и у атлетов в силовых видах спорта. Это такие отечественные исследователи, как О. А. Борисова, 2007; А. С. Дамадаева, 2011; О. Г. Лопухова, 2013; Т. Ю. Маскаева, Г. Н. Германов, 2014; Ш. К. Шахов, А. С. Дамадаева, 2014.

Среди зарубежных исследователей данного вопроса следует отметить работы М. L. Lance, 2004 и L. A. Harrison, A. B. Lynch, 2005. Проведён ряд серьёзных современных работ по вопросам гендера и пола (Т. В. Бендас, 2006; А. Л. Ворожбитова; Е. П. Ильин, 2008 и 2010; Т. С. Соболева, Т. Д. Азартных, Д. В. Соболев, 2013; А. А. Усольцева, 2014).

Среди отечественных авторов вопросами тревожности в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный периоды занимались такие исследователи, как Ю. Ханин, 2003; Е. П. Ильин, 2008; В. В. Егоров, 2019; А. Х. Дейнеко, Н. Л. Боляк, 2012; Л. Н. Акимова, 2014; А. И. Рогачёв, Л. Г. Майдокина, 2015. Эти авторы обращали внимание на изменения спортивных результатов в тренировочном и соревновательном циклах в их прямой зависимости как от личностной, так и ситуативной тревожности.

Цель статьи: представить значения самоопределения спортсменками своей гендерной идентификации типа личности и уровней предсоревновательной личностной и ситуативной тревожности у атлетов репродуктивного возраста, полученные в результате проведённого исследования, проанализировать имеющиеся изменения.

Методы исследования. Анкетирование всех участников исследования проводилось с использованием опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Men sex role inventory») из 27 пунктов, предложенного к использованию О. Г. Лопуховой для определения гендерной идентификации типа личности (далее ГИТЛ) (2013) [10, 1–8].

Данный опросник, как более адаптированный для России и Украины, отвечает требованиям содержательной валидности и высокой степени надёжности [10, 1–8]. Также нами применялись такие методы исследования, как литературный анализ, методика Ч. Д. Спилбергера в адаптации

Ю. Л. Ханина [3, 139–142; 12; 15, 12–24; 18] и интервьюирование. Этот тест представлен в виде опросника, состоящего из 40 вопросов. Тест является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная (ситуативная) тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Тестирование мы проводили с применением двух бланков с вопросами: один бланк предназначен для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для фиксации и измерения уровня личностной тревожности [3, 139–142; 15, 12–24; 17, 241–243; 18]. При этом низкому уровню ситуативной и личностной тревожности соответствует сумма полученных баллов ≤ 30 баллов, для среднего уровня – от 31 до 44 баллов, для высокого уровня тревожности – 45 и $>$ баллов [3, 139–142; 15, 12–24; 17, 241–243; 18].

Изложение основного материала. Данное исследование проводилось в 2016 году. Всего в исследовании приняло участие 23 спортсменки. В группе тяжелоатлеток средний возраст составил $21 \pm 1,32$ года, в группе спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом – $20,14 \pm 0,87$ лет. Все спортсменки были отнесены к юношескому ($n=16$) и к I репродуктивному возрасту ($n=7$). Срок занятий данным видом спорта – от 3 до 5 лет – 7 (30,44 %), от 5 до 8 лет – 12 (52,17 %), более 8 лет – 4 (17,39 %). 18 (78,26 %) девушек были студентками, 5 (21,74 %) – работают. Занятия данными видами спорта в 11–15 лет начали 8 (34,78 %), в 15–18 лет – 11 (47,83 %), после 18 лет – 4 (17,39 %) исследуемых спортсменок. Спортивная квалификация: I разряд – 9 (39,13 %), кандидаты в мастера спорта (КМС) – 10 (43,48 %), мастера спорта (МС) – 4 (17,39 %).

В результате исследования были установлены следующие проявления индивидуальной тревожности, представленные в табл. 1.

Таблица 1

Результаты личностной тревожности у атлеток

№	Наименование показателя	Уровень индивидуальной тревожности, %		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Тяжёлая атлетика ($n=11$)	4 (36,36 %)	2 (18,18 %)	5 (45,46 %)
2.	Пауэрлифтинг ($n=12$)	3 (25,00 %)	3 (25,00 %)	6 (50,00 %)

Данные исследования показывают, что из всех спортсменок низкий уровень личностной тревожности перед соревнованиями был определён у 9 (39,13 %) спортсменок, средний уровень – у 5 (21,74 %) и высокий уровень – у 11 (47,33 %) спортсменок. Обращает на себя внимание достаточно высокое число спортсменок с высоким предсоревновательным уровнем личностной тревожности. Наиболее высокий уровень личностной тревожности выявлен у атлеток обеих групп, практически у каждой второй спортсменки. Большинство из этих спортсменок имеют спортивный и соревновательный

стаж от 3-х до 4-х лет. Данные исследования о ситуативной тревожности спортсменок в тяжёлой атлетике и пауэрлифтинге представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты ситуативной тревожности у атлетов

№	Наименование показателя	Уровень ситуативной тревожности, %		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Тяжёлая атлетика (n=11)	2 (18,18%)	1 (9,09%)	8 (72,73%)
2.	Пауэрлифтинг (n=12)	2 (16,67%)	4 (33,33%)	6 (50,00%)

Анализ определения уровня ситуативной тревожности атлетов в предсоревновательном периоде указывает на то, что низкий уровень тревожности определён у 4 (17,39 %), средний уровень – у 5 (21,74 %) и самый высокий показатель был определён в группе атлетов, имеющих высокий ситуативный уровень предсоревновательной тревожности – 14 (60,87 %). В подавляющем большинстве это были молодые атлетки с незначительным спортивным стажем и невысоким уровнем спортивной квалификации. После статистической обработки и анализа полученных результатов проведённого анкетирования с применением опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» [10, с. 1–8] в 2-х группах (n=23) нами были получены следующие результаты ГИТЛ, представленные в табл. 3.

Таблица 3

Результаты самоопределения ГИТЛ у атлетов

№	Наименование показателя	Маскулинный тип	Андрогинный тип	Феминный тип
1.	Тяжёлая атлетика (n=11)	6 спортсменок 54,55 %	4 спортсменки 36,36 %	1 спортсменка 9,09 %
2.	Пауэрлифтинг (n=12)	5 спортсменок 41,67 %	5 спортсменок 41,67 %	2 спортсменки 16,67 %

При этом обращает на себя внимание тот факт, что представительниц маскулинного типа в группе больше, чем феминного. Общее количество атлетов, с нефеминным типом ГИТЛ (маскулинным и андрогинным) составило подавляющее большинство, как в группе тяжелоатлетов – 10 (90,91 %), так и в группе атлетов, занимающихся пауэрлифтингом – 10 (83,33 %).

Выводы. 1. Высокий уровень личностной и ситуативной тревожности характерен для молодых атлетов с недостаточным опытом соревновательной деятельности и незначительными показателями уровня их спортивной квалификации.

2. Данные о том, что у атлетов обеих групп (n=23) к маскулинному типу гендерной идентичности были отнесены 11 (47,83 %), к андрогинному типу – 9 (39,13 %), а к феминному типу всего 3 (13,04 %) всех атлетов, наглядно свидетельствуют о том, что в данных группах имеется явное

смещение от феминного типа гендерной идентификации типа личности к маскулинному и андрогинному.

Перспективой дальнейших научных исследований в данном направлении будет изучение ряда таких дополнительных психологических показателей в данной группе спортсменок, как агрессивность, коммуникабельность, психо-эмоциональная адаптация.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова Т. В. Гендерная идентификация в спорте : монография / Т. В. Артамонова, Т. А. Шевченко. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. – 236 с.
2. Бендас Т. В. Гендерная психология : учебное пособие / Т. В. Бендас. – СПб. : Питер, 2006. – 430 с.
3. Борисова О. А. Возможности применения качественной методологии к изучению гендерной идентичности / О. А. Борисова // Вестник Удмуртского ун-та. Социология и философия. – 2007. – № 3. – С. 139–142.
4. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности : учебное пособие / А. Л. Ворожбитова. – М. : ФЛИНТА : Наука, 2010. – 216 с.
5. Дамадаева А. С. Спортивно-важные качества личности спортсменов разного пола в маскулинных и феминных видах спорта / А. С. Дамадаева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7. – С. 57–62.
6. Дейнеко А. Х. Тревожность и спортивная мотивация гимнасток в тренировочном процессе и в соревновательный период (сравнительный анализ) / А. Х. Дейнеко, Н. Л. Боляк // Слобжанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 4. – С. 172–177.
7. Егоров В. В. Влияние состояния тревожности на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов-юниоров / В. В. Егоров // Вестник МГОУ. – 2010. – № 3. – С. 38–44.
8. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
9. Ильин Е. П. Пол и гендер / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 688 с.
10. Лопухова О. Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Vem sex role inventory») / О. Г. Лопухова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 1–8.
11. Маскаева Т. Ю. Гендерные психические и поведенческие особенности женщин и их поведение как результат занятий различными видами спорта / Т. Ю. Маскаева, Г. Н. Германов // Научно-теоретический журнал «Учёные записки». – 2014. – № 12 (118). – С. 266–272.
12. Психология физической культуры и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М. : Советский спорт. – 2007. – 116 с.
13. Рогачёв А. И. Исследование соревновательной тревожности спортсменов разной специализации / А. И. Рогачёв, Л. Г. Майдокина // Science Time. – 2015. – № 4 (16). – С. 659–664.
14. Соболева Т. С. Пол, гендер, маскулинность и женский спорт / Т. С. Соболева, Т. Д. Азартных, Д. В. Соболев / Учёные записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 158–162.
15. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. – М., 1983. – С. 12–24.
16. Усольцева А. А. Трудности в становлении гендерной идентичности спортсменок условно мужских видов спорта / А. А. Усольцева // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 3. – С. 56–59.

17. Хакунов Н. Х. Динамика тревожности спортсменов-тяжелоатлетов в предсоревновательной, соревновательный и постсоревновательный период / Н. Х. Хакунов, С. К. Багадирова, В. Ф. Воронов // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2006. – № 2. – С. 241–243.

18. Ханин Ю. Л. Стресс и тревога в спорте / Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 288 с.

19. Шахов Ш. К. Спорт как фактор формирования психологического пола личности / Ш. К. Шахов, А. С. Дамадаева // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 6. – С. 16–18.

20. Harrison L. A. Social role theory and the perceived gender role orientation of athletes / L. A. Harrison, A. B. Lynch // Sex Roles. – 2005. – № 2. – P. 227–236.

21. Lance M. L. Gender differences in perceived role conflict among university student-athletes / M. L. Lance // College Student Journal, 2004. – № 38. – P. 179–190.

REFERENCES

1. Artamonova, T. V. & Shevchenko, T. A. (2009). *Gendernaia identifikatsiia v sporte [Gender Identification in Sport]*. Volhohrad: FHO VPO "VHAFK". [in Russian].

2. Bendas, T. V. (2006). *Gendernaia psikhohiia [Gender psychology]*. SPb.: Piter. [in Russian].

3. Borisova, O. A. (2007). *Vozmozhnosti primeneniia kachestvennoi metodologii k izucheniiu hendnoi identichnosti [Possibilities of applying qualitative methodology to the study of gender identity]*. *Vestnik Udmurtskoho un-ta. Sotsiologii i filosofii*, 3, 139–142. [in Russian]

4. Vorozhbitova, A. L. (2010). *Gender v sportivnoi deiatelnosti [Gender in sports]*. M.: FLINTA: Nauka. [in Russian].

5. Damadaeva, A. S. (2011). *Sportivno-vazhnyie kachestva lichnosti sportsmenov raznogo pola v maskulinnykh i feminnykh vidakh sporta [Sports-important qualities of the personality of athletes of different sex in masculine and feminine sports]*. *Uchenyie zapiski universiteta im. P. F. Leshafta*. 7, 57–62. [in Russian]

6. Deineko, A. H. & Boljak, N. L. (2012). *Trevozhnost i sportivnaia motivatsiia himnastok v trenirovochnom protsesse i v sorevnovatelnyi period (sravnitelnyi analiz) [Anxiety and sports motivation of gymnasts in the training process and in the competitive period (comparative analysis)]*. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 4, 172–177. [in Russian]

7. Ehorov, V. V. (2010). *Vliianiie sostoianiia trevozhnosti na effektivnost sorevnovatelnoi deiatelnosti basketbolistov-yuniorov [Influence of the state of anxiety on the effectiveness of competitive activity of basketball-juniors]*. *Vestnik MHOU*, 3, 38–44. [in Russian].

8. Ilin, E. P. (2008). *Psikhohiia sporta [Sports Psychology]*. SPb.: Piter. [in Russian].

9. Ilin, E. P. (2010). *Pol i gender [Sex and gender]*. SPb.: Piter. [in Russian].

10. Lopukhova, O. H. (2013). *Oprosnik "Maskulinnost, feminnost i gendernyi tip lichnosti" (Rossiiskii analoh "Bem sex role inventory") [The questionnaire "Masculinity, femininity and gender type of personality" (Russian analogue of "Bem sex role inventory")]*. *Voprosy psikhologii*, 1, 1–8. [in Russian].

11. Maskaieva, T. Ju. & Hermanov, H. N. (2014). *Gendernyie psikhicheskie i povedencheskie osobennosti zhenshchin i ikh povedeniie kak rezultat zaniatii razlichnymi vidami sporta [Gender mental and behavioral characteristics of women and their behavior as a result of various sports activities]*. *Nauchno-teoreticheskii zhurnal "Uchionyie zapiski"*, 12 (118), 266–272. [in Russian].

12. Rodionova, A. V. (Ed.) (2006). *Psikhohiia fizicheskoi kultury i sporta [Psychology of Physical Culture and Sports]*. M.: Sovetskii sport. [in Russian].

13. Rohachiov, A. I. & Maidokina, L. H. (2015). Issledovaniie sorevnovatelnoi trevozhnosti sportsmenov raznoi spetsializatsii [Research of competitive anxiety of athletes of different specializations]. *Science Time*, 4 (16), 659–664. [in Russian].

14. Soboleva, T. S. & Azartnykh, T. D., Sobolev, D. V. (2013). Pol, gender, maskulinnost i zhenskii sport [Sex, gender, masculinity and women's sports]. *Uchionyie zapiski un-ta im. P. F. Leshafta*, 10 (104), 158–162. [in Russian].

15. Spilberher, Ch. D. (1983). Kontseptualnyie i metodolohicheskie problemy issledovaniia trevohi [Conceptual and methodological problems of the study of anxiety]. *Stress i trevoga v sporte*. M. [in Russian].

16. Usoltseva, A. A. (2014). Trudnosti v stanovlenii gendernoi identichnosti sportsmenok uslovno muzhskikh vidov sporta [Difficulties in the formation of the gender identity of male athletes in conditionally male sports]. *Vestnik sportivnoi nauki*, 3, 56–59. [in Russian].

17. Hakunov, N. H. & Bahadirova, S. K., Voronov, V. F. (2006). Dinamika trevozhnosti sportsmenov-tiazheloatletov v predsorevnovatelnyi, sorevnovatelnyi i postsorevnovatelnyi period [Dynamics of anxiety of weightlifting athletes in pre-competitive, competitive and post-competition period]. *Vestnik Adyheiskoho hosudarstvennoho universiteta*, 2, 241–243. [in Russian].

18. Hanin, Yu. L. (2003). *Stress i trevoha v sporte [Stress and anxiety in sports]*. M.: Fizkultura i sport.

19. Shakhov, Sh. K. & Damadaeva, A. S. (2011). Sport kak faktor formirovaniia psikhologicheskogo pola lichnosti [Sport as a factor in the formation of the psychological sex of the individual]. *Vestnik sportivnoi nauki*, 6, 16–18. [in Russian].

20. Harrison, L. A. & Lynch, A. B. (2005). Social role theory and the perceived gender role orientation of athletes. *Sex Roles*, 2, 227–236.

21. Lance, M. L. (2009). Gender differences in perceived role conflict among university student-athletes. *College Student Journal*, 38, 179–190.

РЕЗЮМЕ

Бугаєвський Костянтин, Черепок Олександр, Волох Наталія. Психологічні особливості спортсменок, які займаються атлетичними видами спорту.

На підставі аналізу й узагальнення літературних даних і результатів проведеного дослідження в статті представлено матеріали, що стосуються питань вивчення значень особистісної та ситуативної тривожності, а також гендерної ідентифікації типу особистості у спортсменок, які займаються важкою атлетикою і пауерліфтингом. Наведено дані показників гендерної самоідентифікації і рівнів тривожності в досліджуваних групах. Описано виявлені варіанти гендерних значень в їх взаємозв'язку з певними типами передзмагальної тривожності у спортсменок в обох групах.

Ключові слова: спортсменки, атлетизм, важка атлетика, пауерліфтинг, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, гендерна ідентифікація типу особистості.

SUMMARY

Bugaevskiy Konstantin, Cherepok Alexandr, Volokh Natalia. Psychological features of female athletes, engaged in athletic sports.

The article presents the results of the study relating to the issue of studying personal and situational anxiety values, as well as gender identity personality type in athletes involved in weightlifting and powerlifting. The aim of our research is to study the self-determination of the values of gender identity of the personality types and levels of precompetitive personal and

situational anxiety in female athletes of reproductive age, to identify and analyze existing in the data changes.

The data indicators of gender identity and levels of anxiety in the studied groups are highlighted. We describe the identification of options for gender values in their relationship with certain types of precompetitive anxiety in athletes in both groups. It has been found out that a high level of personal and situational anxiety is a characteristic of young female athletes, who lack of experience of competitive activity and minor indicators of the level of sports qualification. Analysis of determining the level of situational anxiety in female athletes in precompetitive period indicates that a low level of anxiety is defined in 4 (17,39 %), the average level – in 5 (21,74 %) and the highest rate of female athletes has been identified in the group having high situational anxiety level precompetitive – 14 (60,87 %).

These studies show that low levels of trait anxiety before the race have been identified in 9 (39,13 %) female athletes, the average level in these sports, of all athletes (n=23) – in 5 (21,74 %) and high the level of trait anxiety – in 11 (47,33 %) athletes.

Attention is drawn to a sufficiently high number of athletes with a high level of personal precompetitive anxiety. The vast majority of these were young female athletes with little sports experience and a high level of sports qualification.

Data on female athletes of both groups (n=23) has shown that a masculine type of gender identity possessed 11 (47,83 %), the androgynous type – 9 (39,13 %), and the feminine type of 3 (13,04 %) of all female athletes. It clearly demonstrates that in these groups there is a clear shift from the feminine type of gender identification to the masculine and androgynous ones.

Prospects for further research in this area are the study of a number of additional psychological parameters in this group of athletes, such as aggressiveness, sociability, psycho-emotional adaptation.

Key words: *female athletes, athletics, weightlifting, powerlifting, personal anxiety, situational anxiety, gender identity of personality type.*

УДК 613.955:371.2:371.715

Світлана Гозак

ДУ «Інститут громадського здоров'я
ім. О. М. Марзєєва НАМН України»
ORCID ID 0000-0002-6379-7331

Олена Єлізарова

ДУ «Інститут громадського здоров'я
ім. О. М. Марзєєва НАМН України»
ORCID ID 0000-0002-2860-9059

Алла Парац

ДУ «Інститут громадського здоров'я
ім. О. М. Марзєєва НАМН України»
ORCID ID 0000-0003-4301-5336

DOI 10.24139/2312-5993/2017.04/057-068

РЕГЛАМЕНТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Стаття присвячена розробці критеріїв безпеки навчального навантаження для здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Основним методологічним підходом є визначення впливу факторів навчального процесу на розвиток втомю в дітей. Установлено ізольований внесок різних факторів, розраховано ризики