

## **ТРИВОЖНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ У СПОРТИВНИХ ЗМАГАННЯХ**

**Вступ** Одним із ключових напрямків у спорті вищих досягнень є виявлення та розвиток талантів, що має свої особливості на кожному етапі підготовки [1, 9]. Цей процес супроводжується високим тиском, при якому пріоритет надається досягненню успішних результатів, часто на шкоду всебічному розвитку юних спортсменів. Особливо це помітно у спортивних іграх, зокрема у футболі [9]. Молоді спортсмени під час змагань часто зіштовхуються з внутрішніми та міжособистісними викликами, такими як страх невдачі, ризик виключення з команди, тиск з боку тренерів, батьків та однолітків, що може негативно впливати на їх психосоціальний розвиток [3, 10]. Наприклад, середовища з високим рівнем конкуренції в спорті асоціюються з антисоціальною поведінкою, низькою самооцінкою, стресом, вигоранням, травмами та відмовою від участі у спорті серед молоді. Міжнародні дослідження показують, що не більше третини молодих футболістів переходять до професійних змагань серед дорослих. Це підкреслює необхідність кращого розуміння психологічного стану спортсменів та взаємин між партнерами, які впливають на їх розвиток. Одним із ключових психологічних параметрів для розвитку та вдосконалення є самовпевненість, яка взаємопов'язана з багатьма іншими параметрами особистості спортсмена [1, 3, 9].

Адекватний рівень самовпевненості необхідний для підтримання психічного здоров'я, розвитку соціальних навичок, підвищення стійкості та досягнення повного потенціалу. У спортивній психології використовуються різні теоретичні підходи для визначення самовпевненості. Багато досліджень зосереджені на концепції самоефективності, яка описується як "судження людей про свої здатності організувати і виконувати курси дій, необхідні для досягнення визначених типів виступів" [2, 6]. Іншим підходом є концептуальна рамка спортивної впевненості, яка визначає впевненість як "віру або ступінь впевненості особи у своїй здатності досягати успіху в спорті". Ця рамка розрізняє впевненість як рису (trait-confidence) – стійку віру в свої можливості, і стан впевненості (state-confidence) – віру в свої можливості в конкретний момент часу. Загалом, самовпевненість є частиною багатовимірної теорії тривожності, яка показує взаємозв'язок між когнітивною та соматичною тривожністю, а також самовпевненістю [6, 8].

Експерти також зазначають, що існує взаємозв'язок між самовпевненістю і спортивними досягненнями. Тому не дивно, що цей зв'язок став об'єктом численних досліджень у галузі спортивної психології. Аналіз рівня самовпевненості та тривожності серед молодих футболістів є актуальним завданням у контексті відбору та розвитку спортивних талантів.

**Мета дослідження** – визначити рівні тривожності футболістів ДЮСШ-15 м. Києва під час спортивних змагань.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами було проведено дослідження для оцінки рівня тривожності та самовпевненості у футболістів віком 16-17 років. Результати виявили значні відмінності у розподілі спортсменів за рівнями психологічної та фізіологічної тривожності, а також показали сильні кореляційні зв'язки між цими показниками. Високий рівень психологічної

тривожності спостерігався у 22,2% спортсменів, тоді як фізіологічна тривожність на цьому рівні не виявлялася. Середній рівень психологічної тривожності був характерний для 50,0% спортсменів, тоді як фізіологічна тривожність на цьому рівні спостерігалася у 27,8% випадків. Найбільша розбіжність спостерігалася на низькому рівні: 27,8% спортсменів мали низький рівень психологічної тривожності, а 72,2% – низький рівень фізіологічної тривожності. Крім того, 88,9% спортсменів мали високий рівень самовпевненості, тоді як високий рівень тривожності під час змагань не був зафіксований. Кореляційний аналіз виявив сильний позитивний зв'язок між психологічною та фізіологічною тривожністю (0,68), а також між фізіологічною тривожністю та тривожністю у спортивних змаганнях (0,60). Негативний зв'язок був знайдений між фізіологічною тривожністю та самовпевненістю (-0,31). Ці результати підкреслюють важливість врахування різних видів тривожності та їхнього впливу на самовпевненість спортсменів для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки футболістів.

**Висновки** Дослідження виявило значні відмінності у розподілі спортсменів за рівнями психологічної та фізіологічної тривожності. Таким чином, результати показують, що фізіологічна тривожність частіше виявляється на низькому рівні, тоді як психологічна тривожність переважає на середньому та високому рівнях. Це може вказувати на різні механізми впливу цих типів тривожності на спортсменів.

Майбутні дослідження будуть спрямовані на виявлення взаємозв'язків з іншими психологічними характеристиками та їх впливу на спортивні результати.

#### **Літературні джерела**

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

2. Романюк М. Роль соціально-психологічних чинників у сучасній системі підготовки юних футболістів // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. №3. С. 50-56.

3. Титович А. Роль динаміки психологічного контролю за станом спортсменів у підвищенні ефективності управління процесом підготовки // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. №18 (1). С. 486-491.

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

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

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

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