

УДК 371.264  
ББК 75.116

Роман Файчак

### ВПЛИВ ОСОБИСТІСНОЇ ТА РЕАКТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ

*У статті показано вплив особистісної та реактивної тривожності на рівень фізичної підготовленості ліцеїстів.*

**Ключові слова:** тривожність, фізична підготовленість, ліцеїсти.

*In the article gave a research personally and react be uneasy in lizeums c. Ivano-Frankivsk. Determined correlation be uneasy from level progress physical ability.*

**Key words:** uneasy, fysical of training, lizeums.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день із впровадженням у навчальні заклади роботи психолога, розвитком таких наук, як валеологія, психофізіологія, психодіагностика, накопичилось багато знань, які забезпечують необхідний рівень готовності учнів до навчання в школі. Здійснюється оцінка особистісних якостей учнів та розробка рекомендацій щодо педагогічного впливу, аналіз і корекція причин емоційно-особистісної дезадаптації, діагностика міжособистісних відносин та відхилень поведінки. Ведеться активна робота для забезпечення демократичного та успішного навчання підростаючого покоління [1; 4; 6].

Підлітковий період часто називають періодом диспропорції в розвитку. У цьому віці збільшується увага до себе, до своїх фізичних особливостей, загострюється реакція на думку оточуючих, підвищується почуття особистого достоїнства й образливість. Фізичні недоліки часто перебільшуються. Суперечності статевого дозрівання та часта невизначеність перед вибором професії спричиняють породження надмірної тривожності [6].

Поняття тривожності посідає чільне місце в психологічних теоріях з того часу, коли Фрейд визначив її роль при неврозах. Однак у сучасному трактуванні змісту тривожності відсутнє чітке й усталене визначення причин її виникнення. У переважній більшості автори схильні розглядати тривожність як унітарний стан, отож не вбачають його складності.

А.М. Прихожан [8] під формою тривожності розуміє особливе поєднання характеру переживань, усвідомлень, що вербально і невербально виражаються в певних характеристиках поведінки, спілкування і діяльності.

У використаному нами опитувальнику Спілберга-Ханіна розрізняються *особистісна тривожність* – припускає широке коло об'єктивно безпечних обставин як отримання погрози (це – тривожність як риса особистості) та *ситуативна тривожність* – виникає як короткочасна реакція на яку-небудь конкретну ситуацію, яка об'єктивно загрозна для людини. Сучасне уявлення визначає зв'язок між тривожністю і рівнем домагань [4].

Г. Сельє, а згодом і Ф.З. Меерсон визначали виникнення тривожності як пологовий стан стресу, після чого виникає резистентність та виснаження. Отже, це відповідь на подразник та захисна реакція організму [5].

Одним із проявів успішності підлітка в навчанні та суспільних відносинах є його психічна стійкість та соматичне здоров'я, які значною мірою характеризуються індивідуально-психологічними особливостями і фізичною підготовленістю [2, 6, 7].

Метою нашого дослідження було визначити взаємозалежність тривожності з рівнем розвитку фізичних якостей.

**Методи й організація дослідження.** Дослідження проводились у Фізико-технічному ліцеї м. Івано-Франківська, всього обстежено 118 підлітків (74 юнаки і 44 дівчини).

Для вирішення поставленої мети ми використовували психодіагностичні опитувальники з метою визначення рівня особистісної тривожності (Спілберга-Ханіна).

Результати психологічного опитування порівнювались з оцінками різних фізичних якостей згідно з навчальною програмою.

Рівень розвитку фізичних якостей підлітків 15–16 років досліджувався за допомогою наступних тестів: *швидкісні здібності* – біг 60 м (юнаки) і 30 м (дівчата); *швидкісно-силові* якості – стрибок у довжину з місця; *сила* – підтягування з вису (юнаки) і підтягування з вису лежачи (дівчата); *витривалість* – 3000 м (юнаки) та 2000 м (дівчата), *гнучкість* – нахил тулуба сидячи; *спритність* – човниковий біг 4 × 9 м [2; 3; 7].

**Результати дослідження.** Аналіз результатів дослідження показав, що у віці 15 – 16 років присутня невелика кількість ліцеїстів (3–6%) з низьким рівнем особистісної і реактивної тривожності, що не дозволило нам встановити достовірну фізичну підготовленість цих психологічних груп. Натомість ми визначили, що у дівчат середній і високий рівень особистісної та реактивної тривожності знаходиться приблизно на однаковому рівні. Серед юнаків-ліцеїстів домінують індивідууми із середнім рівнем тривожності (рис. 1).

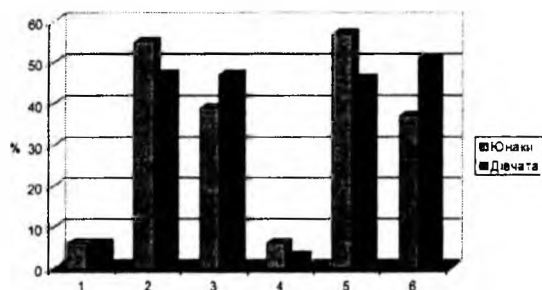


Рис. 1. Рівні тривожності у ліцеїстів.

- 1 – низька реактивність;
- 2 – середня реактивність;
- 3 – висока реактивність;
- 4 – низький особистісний;
- 5 – середній особистісний;
- 6 – високий особистісний.

Встановлено, що між особистісною тривожністю і витривалістю у дівчат існує тісна кореляційна залежність ( $t = 1,97$ ;  $P < 0,05$ ), де ліцеїстки з високим рівнем особистісної тривожності мали вищі оцінки. Взаємозв'язок з іншими фізичними якостями знаходився на однаковому рівні ( $P > 0,1$ ). Реактивна тривожність мала достовірний вплив ( $P < 0,05$ ) на оцінку швидкісно-силових якостей та витривалості, де дівчата з високим рівнем реактивної тривожності мали кращі оцінки. Також відмінність була у спритності ( $P < 0,05$ ), де учениці із середньою реактивністю мали вищі показники (табл. 1).

Таблиця 1. Взаємозв'язок особистісної та реактивної тривожності з оцінкою розвитку фізичних якостей у дівчат

№	Психологічні рівні Фізичні якості	Середня особистісна тривожн.	Висока особистісна тривожн.	Середня реактивна тривожн.	Висока реактивна тривожн.
1	Швидкість	8	7,7 <sup>2</sup>	7,4	8 <sup>2</sup>
2	Швидкісно-силові	6,6	6,5 <sup>2</sup>	5,3	7,1 <sup>1</sup>
3	Сила	9	8,8 <sup>2</sup>	9,1	9,2 <sup>2</sup>
4	Витривалість	5	6,6 <sup>1</sup>	5,4	7,2 <sup>1</sup>
5	Гнучкість	7,7	8,8 <sup>2</sup>	8,5	8 <sup>2</sup>
6	Спритність	9,4	9 <sup>2</sup>	9,8	8,5 <sup>1</sup>

У юнаків особистісна тривожність мала достовірний вплив ( $P < 0,05$ ) на розвиток швидкості, витривалості та спритності, де ліцеїсти із середнім рівнем особистісної тривожності мали кращі оцінки. Реактивна тривожність мала достовірну різницю ( $P < 0,05$ ) в розвитку швидкості, витривалості та в розвитку гнучкості, де перевагу мали учні з середньою реактивною тривожністю (табл. 2).

Таблиця 2. Взаємозв'язок особистісної та реактивної тривожності з оцінкою розвитку фізичних якостей у юнаків

№	Психологічні рівні Фізичні якості	Середня особистісна тривожн.	Висока особистісна тривожн.	Середня реактивна тривожн.	Висока реактивна тривожн.
1	Швидкість	8,9	6,7 <sup>1</sup>	8,8	7,1 <sup>1</sup>
2	Швидкісно-силові	7	8 <sup>2</sup>	8,4	7,5 <sup>1</sup>
3	Сила	8	6,6 <sup>2</sup>	7,6	7 <sup>2</sup>
4	Витривалість	8,1	6,7 <sup>1</sup>	8,8	5,3 <sup>1</sup>
5	Гнучкість	6,3	5,1 <sup>2</sup>	7	3,8 <sup>2</sup>
6	Спритність	9,5	7,8 <sup>1</sup>	9,2	8,2 <sup>2</sup>

## Висновки

1. У віці 15 – 16 років зафіксовано незначну кількість підлітків з низьким рівнем станів тривожності, що свідчить про напружений стан нервової системи в цей віковий період.
2. Визначено вплив станів тривожності на розвиток деяких фізичних якостей, що можна використовувати при диференціації уроку фізичної культури та проведенні тренувальних занять.
3. Особистісна та реактивна тривожність по-різному впливають на оцінку розвитку фізичних якостей.

1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – С.-Пб.: Питер, 2001. – 518 с.

<sup>1</sup> $P < 0,05$

<sup>2</sup> $P > 0,1$

2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – К.: Здоров'я, 1981. – 120 с.
3. Висоцький В., Савицький Г. Критерії оцінювання з предмета фізичної культури за дванадцятибальною системою // Директор школи. – 2001. – №11. – С. 2 – 28.
4. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика. – Київ: Ельга Ніка-Центр, 2004. – 398 с.
5. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 1981. – 278 с.
6. Рогов И.Е. Настольная книга практического психолога 1. – М.: Владос – пресс, 2001. – 381 с.
7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 428 с.
8. Тревога и тревожность / Сост. и общ. ред. В.М.Астапова. – С.-Пб.: Питер, 2001. – 256 с. – Серия: Хрестоматия по психологии.
9. Obodyński K. Ocena stanu kadry i bazy wychowania fizycznego w szkołach wyższych w latach 1978-1983// *Kultura fizyczna w różnych poziomach edukacji/ pod red. Z. Jawoki i Z. Zukowska.* – Warszawa: AWF, 1986.
10. Obodyński K. Mirkiewicz M. *Kultura Fizyczna studentów wczoraj i dziś// Przebrazenia Kultura fizycznej w Europie Środkowej i Wschodniej.* – Warszawa: AWF, 1986. – 148–156 s.