

ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕС-ФАКТОРІВ У ФУТБОЛІСТІВ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК

Шпак Віталій, Шарко Петро

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Психічне напруження у футболістів під час стресових ситуацій є стійкою характеристикою змагальної діяльності. Для виявлення стрес-факторів проведено анкетування серед футболістів. Виявлено, що найбільше (36 %) стресу виникає безпосередньо перед початком матчу. Також більшість (57 %) вважають стартові моменти програшними. Лише 37 % футболістів вважають свою психологічну готовність до гри високою. Таким чином, значна частина гравців не вважає себе готовими до досягнення максимального результату перед грою.

Ключові слова: стресостійкість, футбольна гра, хвилювання.

Shpak Vitaliy, Sharko Petro. Determination of stress factors in football players men and women.

Abstract. Mental tension in football players during stressful situations is a stable characteristic of competitive activity. To identify stress factors, a questionnaire was conducted among football players. It was found that the most stress (36 %) occurs immediately before the start of the match. Also, the majority (57 %) consider the starting moments to be losing. Only 37 % football players consider their psychological readiness for the game to be high. Thus, a large part of the players do not consider themselves ready to achieve the maximum result before the game.

Key words: stress resistance, football game, excitement.

Актуальність проблеми. Психічне напруження, що виникає у футболістів під час стресових ситуацій, є стійкою характеристикою будь-якої форми змагальної діяльності. Дослідження вчених (Хуртенко, 2020; Волянчук, Ложкін, Колосов, 2022) показують, що стрес, який відчують гравці в ході футбольної зустрічі, спричиняє не лише психологічний дискомфорт і внутрішнє напруження, але й негативно впливає на результативність гри [1, 4]. Дослідники (Костюкевич, 2017; Войтенко, Перепелиця, Свірщук, 2020; Вейнберг, Гоулд, 2001) вважають, що основними стрес-факторами, які впливають на реакцію футболістів, є їхні індивідуально-психологічні й особистісні особливості, зокрема, рівень стресостійкості. Незважаючи на значний обсяг досліджень у цій сфері, наразі існує обмежений арсенал методик для підвищення стрес-факторів футболістів [2, 3, 5].

Мета дослідження – установити стрес-фактори у футболістів чоловіків і жінок.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. В дослідженні було

залучено 28 футболістів збірної чоловічої та жіночої команди з футболу ВДПУ імені Михайла Коцюбинського віком від 16 до 21 років зі спортивною кваліфікацією I розряд і КМС.

Результати дослідження. Для виявлення стрес-факторів у змагальних умовах, було проведено анкетування «Факторна структура у змагальній діяльності» футболістів (чоловіків і жінок), під час якого були визначені передзмагальні та змагальні стрес-фактори.

Згідно з результатами опитування, найбільше футболістів (36 %) відзначили, що основне хвилювання виникає безпосередньо перед початком футбольного матчу (рис. 1). На другому та третьому місцях за значущістю розташувалися хвилювання, що виникає за годину до початку гри (23%) та в день змагань (22%). Також (19%) опитаних футболістів відзначили появу хвилювання за день до змагань.

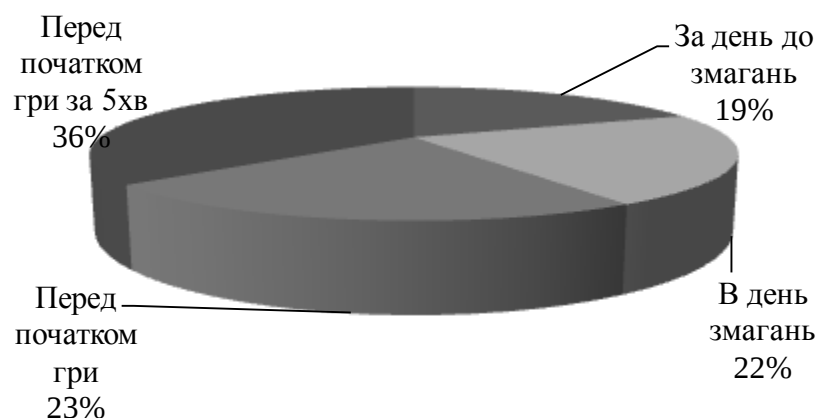


Рис. 1. Відчуття хвилювання футболістів (чол., жін.) перед змаганнями

Опитування футболістів (чоловіків і жінок) показало, що підвищене хвилювання є найбільш значущим стрес-фактором. На запитання, «Як часто доводилося програвати стартові хвилини гри через хвилювання?» відповіді були такі: так часто відповіли 57 % опитаних футболістів, більше двох разів невдало розпочинали і програвали через хвилювання 25 % футболістів (рис. 2).

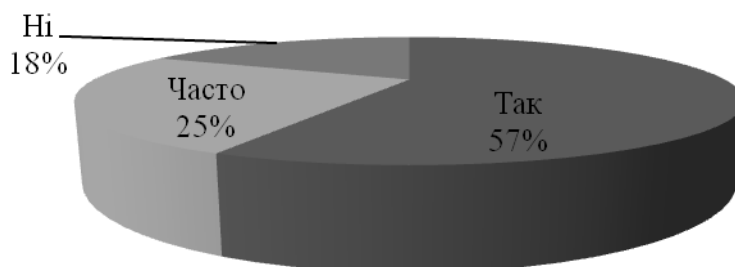


Рис. 2. Невдалі старту через хвилювання у футболістів (чол., жін.)

Усього 37 % опитаних футболістів (чоловіків і жінок) оцінюють свою психологічну готовність до старту як високу, 30 % футболістів – як низьку психологічну готовність (анкетування проводилося безпосередньо перед

початком гри) (рис. 3).

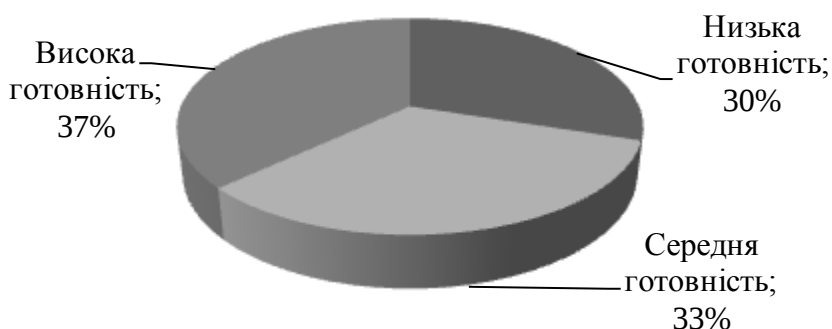


Рис. 3. Психологічна готовність футболістів (чол. і жін.) до старту

Тобто 1/3 футболістів безпосередньо перед початком гри не були готові показати свій найкращий спортивний результат. Це ще раз підтверджує актуальність підвищення ефективності психологічної підготовки у футболістів (чоловіків і жінок).

Висновки. У змагальній діяльності у футболістів (як чоловіків, так і жінок) виявлено стрес-фактори. Найбільш поширеним (36 %) виявився стрес безпосередньо перед початком матчу. Стартові моменти вважали програшними 57 % опитаних. Лише 37 % футболістів вважали свою психологічну готовність до гри високою. Таким чином, 1/3 гравців не вважають себе готовими до досягнення свого максимального результату перед початком гри.

Список використаних джерел:

1. Волянчук Н. Ю., Ложкін Г. В., Колосов А. Б. Організаційний стрес спортивної команди. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. № 3. С. 38-44. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.8>
2. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту: навч. вид. Київ: Олімп. л-ра., 2001. 116 с.
3. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ТВОРИ, 2022.
4. Войтенко С.М., Перепелиця М.О., Свірщук Н.С. Соціально-психологічні умови становлення суб'єктності малих груп (спортивних команд). *Вісник Запорізького національного університету*: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 2. С. 113-120.
5. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. 218 с.