

#### References

1. Efektyvni porady shchodo trenuvan MTB URL: <https://www.highnorth.co.uk/articles/mtb-training-tips> (data zvernennia 17.11.21).
2. Kros-trenuvannia dlia katannia na hirskykh velosypedakh URL: <https://www.julianabicycles.com/en-CA/news/2021-cross-training-for-mountain-biking> (data zvernennia 11.06.21).
3. Mautenbaik URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki> (data zvernennia 11.06.21).
4. Pidhotovka do katannia na hirskykh velosypedakh URL: <https://www.rei.com/learn/expert-advice/how-to-train-for-mountain-biking.html> (data zvernennia 11.06.21).
5. Trenuvannia na hirskomu velosypedi: yak rozvyvaty ta pidtrymuvaty MTB fitnes, sylu ta vytryvalist URL: <https://www.singletracks.com/progression/mountain-bike-training-how-to-build-and-maintain-mtb-fitness-strength-and-endurance/> (data zvernennia 11.06.21).
6. Intervalne Trenuvannia MTB: Povnyi Posibnyk URL: <https://www.highnorth.co.uk/articles/mtb-interval-training> (data zvernennia 11.06.21).
7. Navchalna Prohrama Z Velosportu <http://www.kmcycling.com/2017/10/navchalna-programa-z-velosportu>
8. Friel, J. The mountain Bikers Training Bible J. Friel. Velopress, BoulderColorado, USA, 2000. 320 p.
9. Gould, T. Simon Burney. Mountain bike racing T. Gould. – AC Black, 1996, London. 193 p.
10. Ingersoll, J. Are the Europeans better? J. Ingersoll Velo News. 1996. April 15. Boulder, CO, USA. P. 24-25.

#### Цитування на цю статтю:

Лясота ТІ, Гнесь НО. Вдосконалення змагального періоду підготовки велосипедистів з крос-кантрі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 56-60

#### Відомості про автора:

**Лясота Тетяна Іванівна** – канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: [t.liasota@chnu.edu.ua](mailto:t.liasota@chnu.edu.ua)

<https://orcid.org/0000-0002-2147-2280>

**Гнесь Наталія Олександрівна** – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: [n.gnes@chnu.edu.ua](mailto:n.gnes@chnu.edu.ua)

<https://orcid.org/0000-0002-8080-7909>

УДК 796.071.2:159.9  
doi: 10.15330/fcult.40.60-67

Дмитро Моргосліп, Олександр Гринь,  
Ляшенко Олена

## СТАН ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАТЕГІЯ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ПАРТНЕРІВ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ПАР

**Мета дослідження** – дослідити рівень тривожності та вибір копінг-поведінки партнерів у танцювальних парах на початковому етапі підготовки. **Матеріал і методи дослідження.** Для оцінки рівня тривожності спортсменів в стресових ситуаціях використовувалася шкала особистісної та ситуативної тривожності та методика “Копінг-поведінка в стресових ситуаціях”. У дослідженні взяли участь дев’ять танцювальних пар у віці 10-13 років. **Результати.** У юнаків більше виражена копінг-стратегія “орієнтація на вирішення завдання” та “відволікання”, в той же час дівчата більше схильні використовувати копінг-стратегію “орієнтація на емоції” та “соціальне відволікання”. Рівень ситуативної тривожності у юнаків вищий, ніж рівень тривожності у дівчат на 10,8%, а рівень особистісної тривожності на 8,9%. Визначено, що найбільш суттєвими є взаємозв’язки між показниками у юнаків та дівчат в копінг-стратегії “уникнення” ( $r=0,81$ ;  $p<0,05$ ) та “відволікання” ( $r=0,69$ ;  $p<0,05$ ), в той же час. **Висновки.** Порівнюючи результати, можна констатувати, що дівчата мають менший рівень тривожності та, при цьому, схильні до використання копінг-поведінок “орієнтація на емоції” та “соціальне відволікання”. Юнаки мають вищий рівень тривожності та більше виражені копінг-стратегії “орієнтація на вирішення завдання”, “уникнення” та “відволікання”.

**Ключові слова:** танцювальний спорт, тривожність, копінг-поведінка, особистісні ресурси.

**Introduction.** Today, dance sport has a very high popularity in Ukraine and the world, which is due to its beauty and spectacle. The specifics of modern sports dances and the competitive activity of dance couples allow us to talk about situational emotional stability as a factor that ensures the reliability and effectiveness of dancers' actions. At the same time, a significant level of emotional excitement, tension, and anxiety negatively affects the performance of athletes' competitive activities. The purpose of the study is to investigate the level of anxiety and the choice of coping behaviors of partners in dance couples at the initial stage of training. **Material and research methods.** To assess the level of anxiety of athletes in stressful situations, the scale of personal and situational anxiety (C.D. Spielberger, adapted by Y.L. Khanin) [9, 14], as well as the technique "Coping behavior in stressful situations" [14, 17] was used. Nine dance couples aged 10-13 took part in the study, the athletes' qualifications ranged from E to D class. **Results.** Young men have a more pronounced coping strategy "orientation to solving the task" and "distraction", while girls are more inclined to use the coping strategy "orientation to emotions" and "social distraction". Research confirms previously obtained data on gender dependence when using coping behaviors, but young athletes have lower scores on indicators than adults. Compared to girls, boys have a higher level of both situational and personal anxiety. The level of situational anxiety in young men is higher than the level of anxiety in girls by 10.8%, and the level of personal anxiety by 8.9%. It was determined that the most significant correlations between indicators of boys and girls in the coping strategy "avoidance" ( $r=0.81$ ;  $p<0.05$ ) and "distraction" ( $r=0.69$ ;  $p<0, 05$ ), at the same time, the lowest level was found between the indicators of boys and girls in the coping strategy "orientation on solving the task" ( $r=0.39$ ;  $p>0.05$ ) and "orientation on emotions" ( $r=0, 44$ ;  $p>0.05$ ). **Conclusion.** Comparing the results, it can be stated that girls have a lower level of anxiety and at the same time tend to use the coping behaviors "orientation on emotions" and "social distraction". Young men have a higher level of anxiety and more pronounced coping strategies "task orientation", "avoidance" and "distraction".

**Key words:** dance sport, anxiety, coping behavior, personal resources.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Танцювальний спорт є досить популярним видом спорту в Україні. Україна має довгу історію успіхів у танцювальному спорті, а особливо в стандартному танці, де українські танцюристи відомі на міжнародному рівні. У країні діють різні танцювальні організації, які пропагують танцювальний спорт та організують змагання на різному рівні складності. Результативність та надійність змагальної діяльності є ключовими напрямками у спорті, та у танцювальному спорті зокрема [6, 9]. Результативність та надійність спортсменів у танцювальному спорті залежить від багатьох факторів, таких як фізична підготовка, технічна майстерність, психологічна стійкість тощо. Результат виконання програми значною мірою залежить від психічного стану танцювальної пари в цілому [5, 17].

Специфіка сучасних спортивних танців і змагальної діяльності дозволяють говорити про ситуаційну емоційну стійкість танцювальних пар як про фактор, що забезпечує надійність і ефективність дій на змаганнях [5, 11, 21]. Психологічна стійкість відіграє важливу роль у танцювальному спорті, оскільки спортсмени повинні мати психологічну витривалість та мотивацію для тренувань і конкурсів, а також можуть ефективно керувати своїми емоціями під час виступів [2, 8, 13].

Вибір певної копінг-стратегії є важливішим фактором у забезпеченні результативності та надійності в екстремальних умовах змагальної діяльності [3, 4, 19]. Разом з тим, деякими авторами [1, 7, 11, 20] визначено взаємозв'язок між самоефективністю у сфері предметної діяльності та рівнем тривожності. Разом з тим фахівці зазначають, що існує статистично достовірний взаємозв'язок між ними. Визначено, що чим менший рівень тривожності має особа, тим більший рівень самоефективності у неї [3, 11, 19].

Тривожність є одним із наслідком стресової ситуації. Значний рівень емоційного збудження, напруження, тривожності негативно впливає на результативність та надійність змагальної діяльності спортсменів. З одного боку, це питання стосується виявлення резервних та невикористаних можливостей психіки кожного партнера-танцюриста та взаємодії між ними. Але з іншого, це питання застосування гнучкої стратегії побудови дій та вчинків, які ґрунтуються на використанні адекватного підходу до оцінки та аналізу певних ситуацій, що виникають в умовах тренувальної та змагальної діяльності у спортивних танцях [10, 14, 16].

**Мета дослідження** – дослідити рівень тривожності та вибір копінг-поведінки партнерів у танцювальних парах на початковому етапі підготовки.

**Методи й організація дослідження.** Використовувалася методика “Копінг-поведінка в стресових ситуаціях” (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А Джеймс, М.І Паркер – адаптований Т.А Крюковою) [12, 15]. Представлений адаптований варіант копінг-поведінки містить певний перелік заданих реакцій на стресові ситуації та націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій. Аналіз отриманих даних здійснювався за такими шкалами: копінг, орієнтований на вирішення завдання; копінг, орієнтований на емоції; копінг, орієнтований на уникнення; субшкала відволікання; субшкала соціального відволікання.

Для оцінки рівня тривожності спортсменів в стресових ситуаціях використовувалася шкала особистісної та ситуативної тривожності (Шкала особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера, адаптована Ю.Л. Ханіним; State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [7, 12, 15]. Шкала реактивної і особистісної тривожності є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і, як властивість особистості, і як стан.

У дослідженні взяли участь дев'ять танцювальних пар (дев'ять юнаків та дев'ять дівчат) у віці 10-13 років, кваліфікація спортсменів – від Е до Д класу. Дослідження проводилося під час воєнного стану в Україні з використанням Google Forms для анкетування та дотриманням кодексу професійної етики, в якому систематизовано основні етичні вимоги до діяльності психолога: згода на участь в анкетуванні, свободи волі й добровільного вибору, право самостійно ухвалювати рішення. Було отримано також дозвіл на анкетування у батьків спортсменів.

Для визначення взаємозв'язків між показниками партнерів у танцювальних парах використовувався кореляційний аналіз. Ступень взаємозв'язків визначалося за загальноприйнятими шкалами [15, 18].

**Результати дослідження та дискусія.** Аналіз досліджень, проведених фахівцями щодо визначення можливостей та ресурсів подолання стресу свідчить, що вони пов'язані з такими стратегіями як когнітивне подолання, емоційне подолання, поведінкове подолання та соціально-психологічне подолання [7, 12, 15]. Серед особистісних ресурсів, фактори стресостійкості пов'язані з конструктами типу “впевненість у собі” та “самоефективність”, що надавало можливість оцінки. Тому важливим питання є копінг-поведінки юнаків та дівчат в танцювальних парах в стресових ситуаціях змагальної діяльності [14, 17].

Результати оцінки показників копінг-поведінки партнерів танцювальних пар, отримані в стресових ситуаціях, представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Копінг-стратегія	Результати показників копінг-поведінки партнерів танцювальних пар	
	Кількість балів	
	Юнаки	Дівчата
Орієнтація на вирішення завдання	52	43
Орієнтація на емоції	41	50
Уникнення	49	40
Відволікання	28	21
Соціальне відволікання	12	18

Аналіз результатів дослідження показав, що у юнаків більше виражена копінг-стратегія “орієнтація на вирішення завдання”, ніж у дівчат і складає відповідно 52 та 43 балів, для юнаків та дівчат, а різниця складає 20,9%. Також у юнаків більше виражена копінг-стратегія “уникнення”, а результати є вищими на 22,5%, ніж чим у дівчат.

Юнаки переважно більше використовують копінг-стратегію “відволікання”, а їх показник більше на 33,3%, ніж аналогічні показники дівчат.

Разом з тим, дівчата більше схильні використовувати копінг-стратегії “орієнтація на емоції”, вони мають на 21,9% кращі показники в середньому, ніж юнаки. Також дівчата мають більше виражену копінг-стратегію “соціальне відволікання”. Даний показник вище на 50,0% у дівчат, ніж у юнаків.

Підсумовуючи, слід зазначити у юнаків більше виражена копінг-стратегія “орієнтація на вирішення завдання” та “відволікання”, в той же час дівчата більше схильні використовувати копінг-стратегію “орієнтація на емоції” та “соціальне відволікання”.

В цілому проведені дослідження підтверджують раніше отримані дані про диференціацію партнерами танцювальних пар копінг-поведінок, але в той же час юні спортсмени мають нижчі бали, ніж дорослі [6, 11]. Виявлено найбільше значення коефіцієнта варіації у юнаків за шкалою копінг-поведінки “уникнення”. В той же час, я у дівчат найбільше значення коефіцієнта варіації має копінг-поведінка орієнтована на емоції.

Результати оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності спортсменів танцюристів (юнаків та дівчат окремо) зображено на рис. 1.

Аналіз показав, що юнаки мають більш високий рівень як особистісної ситуативної, так і ситуативної тривожності. Так, рівень ситуативної тривожності у юнаків вище на 10,8%, а особистісної тривожності на 8,9%, ніж у дівчат. Це можна пояснити нездатністю дівчат опанувати себе у стресових ситуаціях, а також вони більше схильні до стресу ніж хлопці.

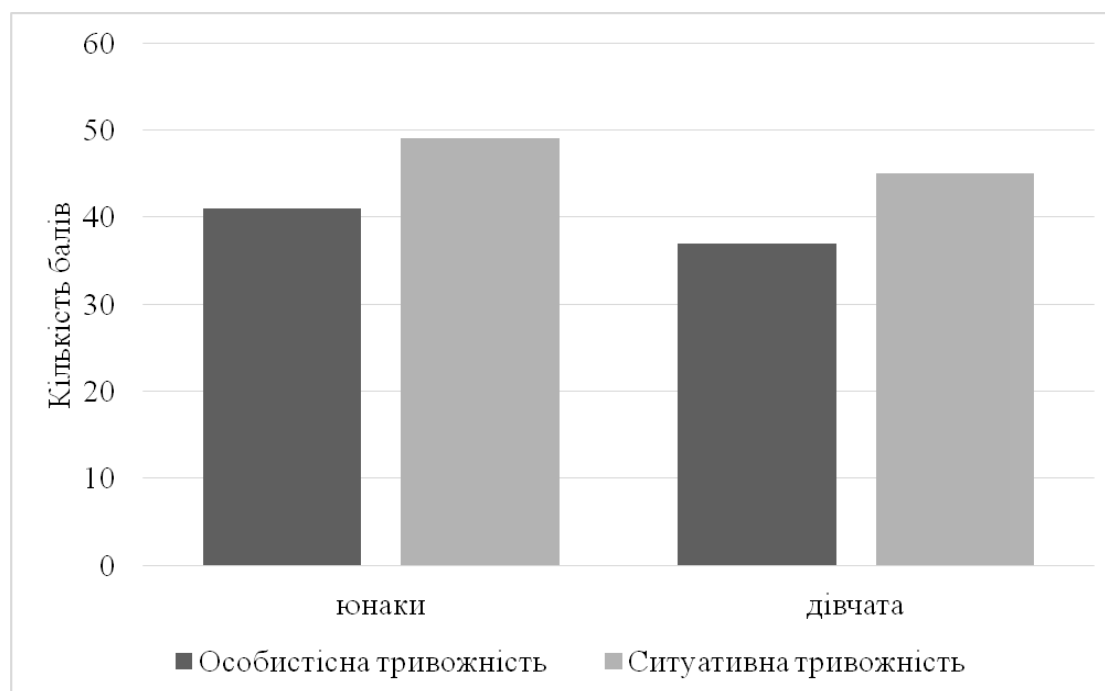


Рис. 1. Результати показників рівня ситуативної та особистісної тривожності спортсменів танцюристів

Рівень ситуативної тривожності, як у юнаків, так і дівчат вище ніж рівень особистісної тривожності. Юнаки мають вищий рівень ситуативної тривожності ніж особистісної на 16,3%. В той час, як у дівчат різниця між цими показниками склала 17,8%. Отримані результати вказують, що гендерної залежності у рівні тривожності спортсменів не виявлено.

Розподіл кількості спортсменів-танцюристів за рівнем особистісної тривожності представлено на рис. 2.

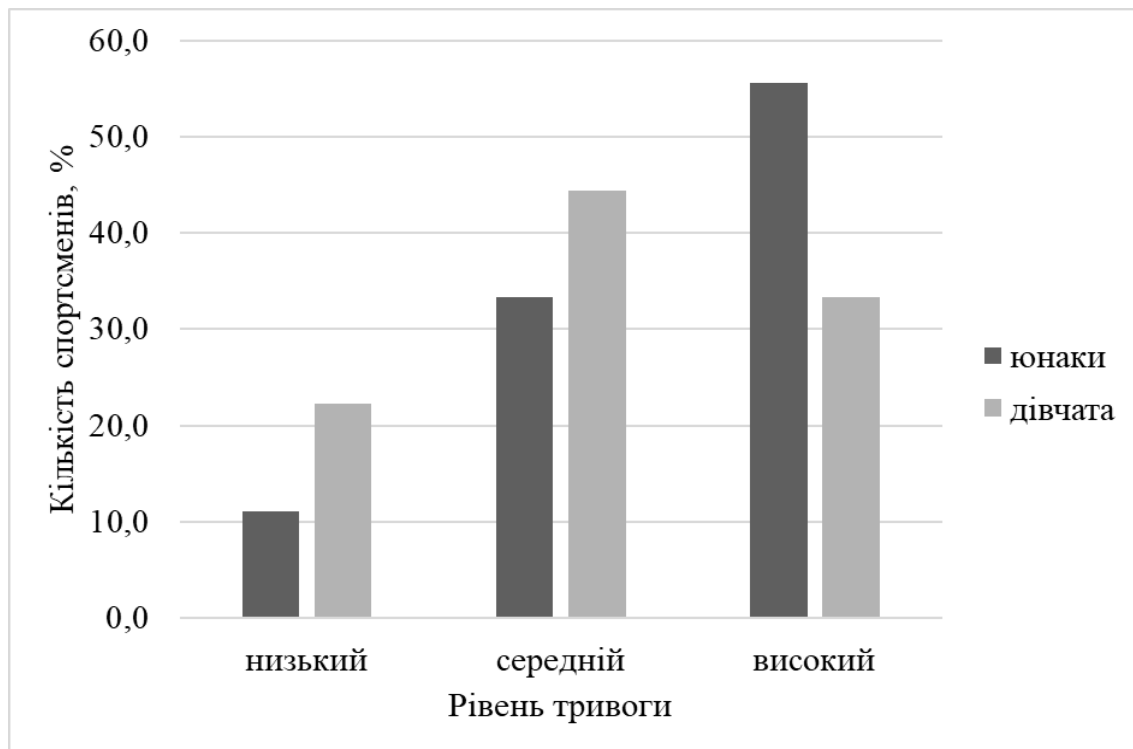


Рис. 2. Кількість спортсменів-танцюристів з різним рівнем особистісної тривожності (у відсотках).

Аналіз результатів дослідження, показав що кількість юнаків з високим рівнем особистісної тривожності вища, ніж кількість дівчат у відсотковому співвідношенні: 55,6% проти 33,3%, відповідно. Отримані дані свідчать про те, що кількість юнаків с високим рівнем тривожності у 1,7 рази більша, ніж дівчат. В той же час, дівчат більше з середнім та низьким рівнями особистісної тривожності.

Порівнюючи результати дослідження можна констатувати, що дівчата мають менший рівень тривожності та при цьому схильні до використання копінг-поведінок “орієнтація на емоції” та “соціальне відволікання”. В той же час юнаки мають вищий рівень тривожності та більше виражені копінг-стратегії “орієнтація на вирішення завдання”, “уникнення” та “відволікання”.

З метою визначення взаємозв’язків між вибором копінг-стратегії, орієнтованої на поведінку у партнерів танцювальних парах було проведено кореляційний аналіз.

Найбільший рівень взаємозв’язків визначено між показниками юнаків та дівчат копінг-стратегії “уникнення” ( $r=0,81$ ;  $p<0,05$ ) та “відволікання” ( $r=0,69$ ;  $p<0,05$ ); найменший рівень виявлено між показниками хлопців та дівчат у копінг-стратегії “орієнтація на вирішення завдання” ( $r=0,39$ ;  $p>0,05$ ) та “орієнтація на емоції” ( $r=0,44$ ;  $p>0,05$ ). Проведений аналіз показує низький рівень взаємозв’язку між показниками партнерів при виборі ними копінг-стратегій, що може суттєво впливати на надійність змагальної діяльності юних танцюристів.

Також були визначені взаємозв’язки між показниками тривожності у партнерів танцювальних пар. Коефіцієнт кореляції між показниками особистісної тривожності юнаків та дівчат склав  $r=0,76$  ( $p<0,05$ ), в той час як між показниками ситуативної тривожності менше –  $r=0,49$  ( $p>0,05$ ). Можна констатувати, що рівень особистісної три-

можності між партнерами танцювальних пар більше сходиться у співвідношенні в той час, як показники ситуативної тривожності мають більше розходження, що дозволяє говорити про різний вплив стресових ситуацій та обставин на партнерів-танцюристів.

Результати проведеного дослідження свідчать про низький рівень взаємозв'язків між показниками юнаків та показниками дівчат в виборі копінг-стратегії та різний рівень стану їх тривожності що, в свою чергу, відображається і може впливати на надійність змагальної діяльності юних танцюристів.

**Висновки.** Проведено дослідження оцінки рівня тривожності та вибору копінг-стратегій між показниками партнерів у танцювальних парах свідчить про наступне. У юнаків більше виражена копінг-стратегія “орієнтація на вирішення завдання” та “відволікання”, в той же час дівчата більше схильні використовувати копінг-стратегію “орієнтація на емоції” та “соціальне відволікання”. Дослідження підтверджують раніше отримані дані про диференціацію партнерами танцювальних пар копінг-поведінок у стресових ситуаціях змагальної діяльності. Найбільший рівень взаємозв'язків визначено між показниками юнаків та дівчат у копінг-стратегії “уникнення” ( $r=0,81$ ;  $p<0,05$ ) та “відволікання” ( $r=0,69$ ;  $p<0,05$ ). Найменший рівень виявлено між показниками юнаків та дівчат у копінг-стратегії “орієнтація на вирішення завдання” ( $r=0,39$ ;  $p>0,05$ ) та “орієнтація на емоції” ( $r=0,44$ ;  $p>0,05$ ). Можна констатувати, що дівчата мають менший рівень тривожності та схильні до використання копінг-поведінок “орієнтація на емоції” та “соціальне відволікання”. Спортсмени-юнаки мають вищий рівень тривожності та більш виражені копінг-стратегії “орієнтація на вирішення завдання”, “уникнення” та “відволікання”.

**Перспективи подальших досліджень** ґрунтуються на продовженні вивчення взаємозв'язків між показниками успішності та надійності змагальної діяльності та компонентів особистісних ресурсів танцювальних пар.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

1. Ващенко ВІ, Іваненко ББ. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018; 40: 33-49.
2. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К. : Олімпійська література; 2014. 233 с.
3. Дем'яненко БТ. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної допомоги. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013; 24: 282-288.
4. Діденко ГО, Шибанова ГО. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018; 39: 368-379.
5. Мишко ВВ. Взаємозалежність прояву когнітивних функцій та спортивної успішності у юних танцюристів. Health, sport, rehabilitation. 2018; 3: 116-119.
6. Моргосліп Д, Гринь О. Особливості психологічного супроводу з урахуванням особистісних ресурсів змагальної надійності танцювальних пар. Спортивна наука та здоров'я людини. 2021;2(6):160-168. DOI:10.28925/2664-2069.2021.214
7. Підбуцька НВ, Штученко ІЄ. Взаємозв'язок тривожності та самоефективності особистості. Проблеми оптимального функціонування особистості в сучасних умовах. 2018; 148-152.
8. Слесивих О, Воронова В. Професійно значущі особистісні якості як основа відбору та прогнозування успішності спортсменів у спортивних танцях. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017; 2: 86-89.
9. Федорчук СВ, Тукаєв СВ, Лысенко ЕН, Шинкарук ОА, Воронова ВИ. Психофизиологическое состояние спортсменов с разным уровнем личностной и ситуативной тревожности в сложнокоординационных видах спорта. Спортивная медицина, физическая терапия та эрготерапия. 2017; 20(1): 26-32.
10. Bläsing B, Puttke M, Schack T. The neurocognition of dance: Mind, movement and motor skills. Routledge; 2018. 320 p.
11. Choi WM, Lee JH. An Analysis of Research Trends in Korean Dance Psychology. Research in Dance and Physical Education. 2020; 4(1): 45-55.

12. Hackfort D, Schinke RJ, Strauss B, editors. Dictionary of sport psychology: sport, exercise, and performing arts. Academic Press; 2019.
13. Heras Fernández R, Espada Mateos M, Carrascal Dominguez S, Garcia Coll V. Evaluation and analysis of emotional intelligence, mood and coping strategies in two Spanish dance companies. *Research in Dance Education*. 2020; 21(3): 231-44.
14. Hill AP, Mallinson-Howard SH, Madigan DJ, Jowett GE. Perfectionism in sport, dance, and exercise: An extended review and reanalysis. *Handbook of sport psychology*. 2020 Apr 14: 121-57.
15. Horn TS. *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2008. 512 p.
16. Jowett GE, Hill AP, Curran T, Hall HK, Clements L. Perfectionism, burnout, and engagement in dance: The moderating role of autonomy support. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2021; 10(1): 133.
17. Keay N, Overseas A, Francis G. Indicators and correlates of low energy availability in male and female dancers. *BMJ open sport & exercise medicine*. 2020 Nov 1; 6(1): e000906.
18. Leach J, Stevens CJ. Relational creativity and improvisation in contemporary dance. *Interdisciplinary Science Reviews*. 2020; 45(1): 95-116.
19. Mainwaring LM, Finney C. Psychological risk factors and outcomes of dance injury: a systematic review. *Journal of Dance Medicine & Science*. 2017; 21(3): 87-96.
20. San-Juan-Ferrer B, Hípola P. Emotional intelligence and dance: a systematic review. *Research in Dance Education*. 2020; 21(1): 57-81.
21. Šifrar T, Majoranc K, Kajtna T. Matching of Personality Traits, Emotional Intelligence and Social Skills among Dance Partners in Competitive Dancing. *Kinesiology*. 2020 Dec 17; 52(2): 242-9.

#### References

1. Vashchenko VI, Ivanenko BB. Psychological resources of the individual in overcoming difficult life situations. *Problemy suchasnoyi psikhoholohiyi*. 2018; 40: 33-49.
2. Gryn OR. Psychological support and training support for qualified athletes. K.: Olimpiys'ka literatura; 2014. 233 s.
3. Dem'yanenko BT. Mechanisms of psychological protection and coping strategies in the theory and practice of correctional and psychotherapeutic assistance. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriya 19: Korektsiyana pedahohika ta spetsial'na psikhoholohiya*. 2013; 24: 282-288.
4. Didenko HO, Shebanova HO. Coping behavior in modern psychological research. *Problemy suchasnoyi psikhoholohiyi*. 2018; 39: 368-379.
5. Myshko VV. Interdependence of the manifestation of cognitive functions and sports success in young dancers. *Health, sport, rehabilitation*. 2018; 3: 116-119.
6. Morhoslip D, Gryn O. Peculiarities of psychological support taking into account personal resources of competitive reliability of dance couples. *Sportyvna nauka ta zdorov'ya lyudyny*. 2021;2(6):160-168. DOI:10.28925/2664-2069.2021.214
7. Pidbuts'ka NV, Shtuchenko IYE. Relationship between anxiety and personality self-efficacy. *Problemy optimal'noho funktsionuvannya osobystosti v suchasnykh umovakh*. 2018; 148-152.
8. Spesyvykh O, Voronova V. Professionally significant personal qualities as a basis for selecting and predicting the success of athletes in sports dances. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. 2017; 2: 86-89.
9. Fedorchuk SV, Tukaev SV, Lysenko EN, Shynkaruk OA, Voronova VY. Psychophysiological state of athletes with different levels of personal and situational anxiety in complex coordination sports. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiya ta erhoterapiya*. 2017; 20(1): 26-32.
10. Bläsing B, Puttke M, Schack T. The neurocognition of dance: Mind, movement and motor skills. Routledge; 2018. 320 p.
11. Choi WM, Lee JH. An Analysis of Research Trends in Korean Dance Psychology. *Research in Dance and Physical Education*. 2020; 4(1): 45-55.
12. Hackfort D, Schinke RJ, Strauss B, editors. Dictionary of sport psychology: sport, exercise, and performing arts. Academic Press; 2019.
13. Heras Fernández R, Espada Mateos M, Carrascal Dominguez S, Garcia Coll V. Evaluation and analysis of emotional intelligence, mood and coping strategies in two Spanish dance companies. *Research in Dance Education*. 2020; 21(3): 231-44.
14. Hill AP, Mallinson-Howard SH, Madigan DJ, Jowett GE. Perfectionism in sport, dance, and exercise: An extended review and reanalysis. *Handbook of sport psychology*. 2020 Apr 14: 121-57.
15. Horn TS. *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2008. 512 p.
16. Jowett GE, Hill AP, Curran T, Hall HK, Clements L. Perfectionism, burnout, and engagement in dance: The moderating role of autonomy support. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2021; 10(1): 133.
17. Keay N, Overseas A, Francis G. Indicators and correlates of low energy availability in male and female dancers. *BMJ open sport & exercise medicine*. 2020 Nov 1; 6(1): e000906.

18. Leach J, Stevens CJ. Relational creativity and improvisation in contemporary dance. *Interdisciplinary Science Reviews*. 2020; 45(1): 95-116.
19. Mainwaring LM, Finney C. Psychological risk factors and outcomes of dance injury: a systematic review. *Journal of Dance Medicine & Science*. 2017; 21(3): 87-96.
20. San-Juan-Ferrer B, Hípola P. Emotional intelligence and dance: a systematic review. *Research in Dance Education*. 2020; 21(1): 57-81.
21. Šifrar T, Majoranc K, Kajtna T. Matching of Personality Traits, Emotional Intelligence and Social Skills among Dance Partners in Competitive Dancing. *Kinesiology*. 2020 Dec 17; 52(2): 242-9.

#### Цитування на цю статтю:

Моргосліп ДО, Гринь ОР, Ляшенко ОР. Стан тривожності та стратегія долаючої поведінки партнерів танцювальних пар. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023 Березень 29; 40: 60-67

#### Відомості про автора:

**Моргосліп Дмитро Олександрович** – аспірант кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: dmitriymorhoslip@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5962-3224>

**Гринь Олександр Романович** – к. пед. н., професор, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: grinar@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-8979-2336>

**Ляшенко Олена Романівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана (Київ, Україна)

e-mail: martalla1967@meta.ua

<http://orcid.org/0009-0002-4487-0289>

УДК 796-053.7:616

Олександр Петрачков, Олена Ярмач

doi: 10.15330/fcult.40.67-75

## АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І КОМПОЗИЦІЙНОГО СКЛАДУ ТІЛА ОФІЦЕРІВ ОПЕРАТИВНОГО РІВНЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

В статті представлені результати комплексного дослідження показників фізичного розвитку та композиційного складу тіла 201 офіцера оперативного рівня Збройних сил України в умовах правового режиму військового стану, середній вік досліджуваних становив 36,4 роки. **Метою дослідження** було дослідити стан фізичного розвитку військовослужбовців та визначити структуру взаємозв'язків між показниками морфологічного статусу і композиційного складу тіла. Для вирішення поставленої мети були використані наступні **методи дослідження**: в якості головних теоретичних методів дослідження були використані аналіз науково-методичної літератури, узагальнення передового досвіду в галузі теорії і методики фізичного виховання різних груп населення, теорії і організації фізичної підготовки військ. Для дослідження фізичного розвитку та композиційного складу тіла використовували антропометричні методи та метод біоімпедансного аналізу. Статистична обробка отриманих даних проводилась за допомогою пакета "Statistika 10.0" (Stat Soft, США). **Результати дослідження**. Аналіз показників фізичного розвитку та композиційного складу тіла офіцерів оперативного рівня дав можливість виявити 24,4% (n=49) осіб які мають надлишкову масу тіла, а їх власні результати індексу маси тіла були в діапазонах 30-33 кг·м<sup>2</sup>, що вказує на градацію "гладкий". Порушення ліпідного обміну спостерігається у вигляді дефіциту загального вмісту жиру в організмі у 5,47% (n=11) офіцерів, їх індивідуальні результати знаходилися в діапазонах 6,5% та 8,9%, та перевищення вікової норми жирової маси у 55,2% (n=111) офіцерів. В ході наукового дослідження ми встановили велику кількість тісних кореляційних взаємозв'язків між досліджуваними показниками композиційного складу тіла та обхватними розмірами. Так, обхват шиї, зап'ястя, грудної клітки, талії і тазу мають високі прямі і зворотні взаємозв'язки на рівні від r=0,148 при p<0,05 до r=0,901 при p<0,001. **Висновок**. Отримані результати дали можливість визначити ряд змін морфологічного статусу, які відбулися у офіцерів оперативного рівня під час виконання своїх професійних обов'язків в умовах правового режиму воєнного стану, а також встановити