УДК 796.011

Василь Кушнір,
Олександр Фотуйма

Рівень тривожності молодших школярів, які займаються настільним тенісом

Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,
Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Специфічна структура гри в настільний теніс характеризується тим, що кожна ситуація перед новим обміном ударів сприймається як передстартовий стан, який може чинити потужний стресогенний вплив на організм дитини. Готовність удало переносити стрес залежить від тренувальної діяльності, що нагадує змагальну та гартує психіку юного тенісиста й роботи тренера в ролі психолога під час перших змагань. У настільному тенісі цей етап охоплює вікову категорію 8–12 років та передбачає в середньому шість змагань протягом одного року [1].

Роль емоційної стійкості поруч із мотиваційною сферою й інтелектом спортсмена під час навчально-тренувальної та змагальної діяльності [6], на думку багатьох психологів, є вирішальною. Проведені науковцями дослідження за тестами Кеттела, Спілбергера, Люшера вказують на низький рівень емоційної стійкості гравців у настільний теніс, що не відповідає вимогам професійної гри та дає змогу ідентифікувати нагальну проблему визначення рівня тривожності, однієї з ланок емоційного складника підготовки майбутнього тенісиста.

Мета статті – визначити рівень тривожності молодших школярів, які займаються настільним тенісом.

Організація та методи дослідження. В експерименті брали участь 140 дітей віком 8–10 років (69 хлопців і 72 дівчат). Опитування проводили під час змагальної діяльності спортсменів на міжнародному турнірі «Кубок Роксолани» в місті Рогатині 5–8 березня 2015 р.

Використано такі методи: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури; практичні – шкала тривожності для дітей (CMAS). Кількісні показники проаналізовано за допомогою математично-статистичних методів.

Шкала тривожності для дітей призначена для виявлення тривожності як відносно стійкого формування в дітей віком 8–10 років. Шкалу адаптовано американськими психологами (А. Кастанеда, Б. Р. Маккенделс, Д. С. Палермо) на основі шкали тривожності Дж. Тейлора, призначеної для дорослих.

Для дитячого варіанта шкали пропонується 53 позиції, 42 з яких оцінено як найбільш виражені з погляду виявлення хронічних тривожних реакцій у дітей, Доповнено 11 пунктів контрольної L-шкали, що виявляють тенденцію опитуваного давати соціально позитивні відповіді.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На сучасному етапі розвитку настільного тенісу психологічний аспект може бути вирішальним під час розвитку важливих технічних умінь гравців, адже рівень фізичної, техніко-тактичної й функціональної підготовленості молодших школярів має тенденцію вирівнювання. Урахування цього фактора надзвичайно важливе у зв'язку з використанням усіх рівнів психічної регуляції під час керування складнокоординаційними діями тенісиста [5].

Психологічну підготовку тенісистів Г. В. Барчукова прирівнює до процесу формування особистості [1]. Виховання особистості спортсмена передбачає такі напрями:

- формування мотивації тренуватися та змагатися;
- удосконалення процесів мислення й розвитку кмітливості;
- виховання спортивного характеру (волі, емоційної стійкості тощо);
- формування індивідуального стилю діяльності.

Психічну готовність розглянуто як ефективність функціонування системи психологічної регуляції, котра включає чотири структурних компоненти: мотиваційно-цільовий, інформаційно-оцінний, емоційно-вольовий та корекційно-виконавчий.

Емоційно-вольовий компонент уключає такі психічні стани, як тривожність, фрустрація, стрес, дискомфорт, конфлікт й ін. Стан тривожності Г. В. Барчукова пропонує визначати за допомогою тесту «Реактивна тривожність» Спілбергера-Ханіна та методом «міокінетичної психодіагностики» Міри Лопеса. Проте тестування такого типу проводять із професійними гравцями, опускаючи момент істини вже на початках тренувань.

© *Кушнір В., Фотуйма О., 2015*

Досліджуючи емоційну стійкість, Л. Сєрова [6] констатує її низький рівень навіть у провідних тенісистів і пропонує низку заходів для розв'язання цієї проблеми:

- початковий відбір дітей для занять настільним тенісом із сильною та врівноваженою нервовою системою, котра є фізіологічною основою емоційної стійкості;
- поступова адаптація гравців до складних змагальних кондицій;
- цілеспрямована мобілізація особистості спортсмена, що досягається психологічним тренінгом.

Найбільш практично до проблеми психологічної підготовки підійшов заслужений тренер України І. М. Фрегер, який із власного досвіду наголошує на тому, що нервова система юного тенісиста є найбільш тонким механізмом, що важко піддається корегуванню [8]. Науковець розглядає боязливість як психологічний аспект, що є результатом тривожності. У більшості випадків хвилювання відображається на рухових функціях рук, ніг, кистей тощо. Для школярів зі слабким типом нервової системи необхідна висока частота змагань порівняно з іншими гравцями-початківцями. Вираження позитивних емоцій, за словами автора, слугує ще одним кроком для досягнення успіху. Формувати бойовий характер гравця потрібно на початковому етапі тренувань, оскільки кожен наступний етап готуватиме для спортсмена все більші випробування.

Опрацьовані джерела [1; 3] наголошують на особливій важливості ідентифікації юних спортсменів із сильною нервовою системою на початковому етапі тренувань. Спеціалісти цієї галузі прогресують у концепції психологічної підготовки, а саме діагностики її стану та впливу на формування бійцівських якостей гравців. Важливий етап у розв'язанні цієї проблеми – визначення рівня тривожності дітей віком 8–10 років під час змагань.

Р. С. Вейнберг та Д. Гоулд визначають тривожність як негативний емоційний стан, позначений відчуттям нервозності, хвилювання й тривоги в поєднанні з активізацією та збудження організму [2]. Стан тривоги являє собою тимчасовий, постійно змінюваний емоційний стан із суб'єктивними, свідомо сприйманими відчуттями тривоги й напруження, пов'язаними з активізацією автономної нервової системи. Науковці виділяють особистісну тривожність як біхевіористичну схильність сприймати об'єктивно безпечні обставини як загрозливі та реагувати на них диспропорційним станом тривоги. Дослідження свідчать про значний стан тривоги за змагальних оцінюваних ситуацій у людей із високими показниками особистісної тривожності. Проте це твердження може спростовуватись у випадку, якщо спортсмен набуває великого досвіду поведінки за таких ситуацій або опанує техніку зниження стану тривоги.

Найбільш важливим практичним завданням, зауважує Р. Найдіффер [6], є визначення рівня тривожності й характеру впливу на результат виступу спортсмена на змаганнях. Саме змагальна діяльність спричиняє тривожність, емоційне збудження, сковує притаманні певному виду спорту групи м'язів. Методика перевірки тривожності дає змогу контролювати її рівень, розібратися спортсмену щодо фізіологічних прояви свого стрес-стану, а також урахувати, котрі з них допомагають, а які заважають добре виступати на змаганнях.

Розглядаючи проблему тривожності крізь призму мотиваційної сфери, Л. Д. Гіссен розуміє тривожність не як актуальну реакцію тривоги, а як перманентну якість особистості [4]. У деяких випадках висока тривожність на одному рівні з мотивацією впливає на продуктивність діяльності. Проте прямий зв'язок між цими факторами спостерігається лише в загрозливих ситуаціях.

Змагальна діяльність представників настільного тенісу виступає чинником тривоги та виконує ідентифікаційну функцію подальших етапів розвитку спортивної майстерності й спрямування їхньої діяльності. Проведені психологічні дослідження у волейболі вже на початковому етапі підготовки дають можливість визначити стиль гри та дії спортсмена відповідно до його психічних якостей. Достовірний факт – те, що сильна нервова система реалізовується в атакуючих діях, а слабка – у захисних [6].

У нашому дослідженні отримані показники переводились у стени: 1–2 – стан тривоги опитуваному не властивий; 3–6 – нормальний рівень тривожності; 7–8 – дещо підвищений; 9 – явно підвищена тривожність; 10 – дуже висока тривожність (рис. 1).

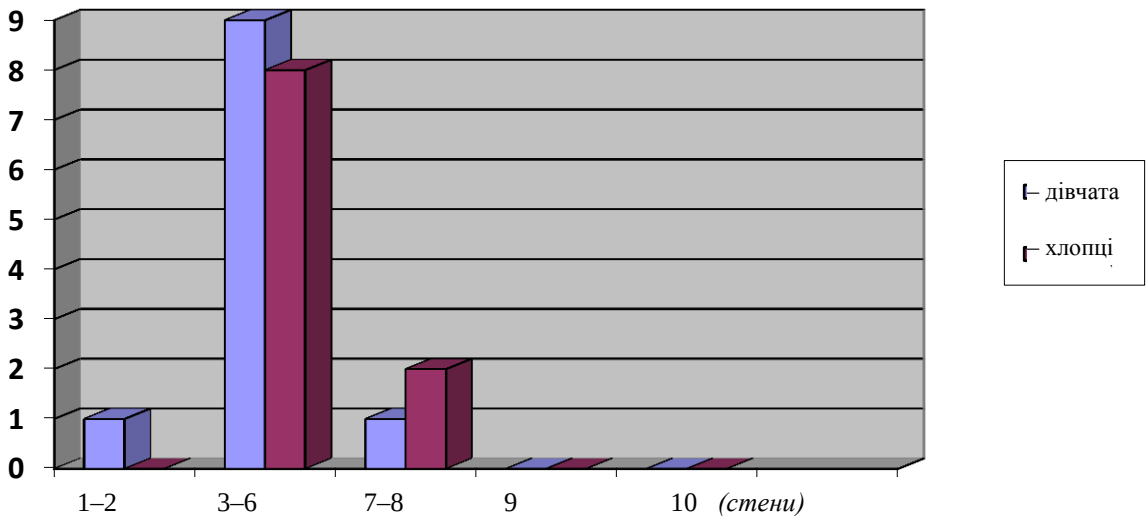

Рис. 1. *Розподіл молодших школярів за рівнем тривожності, стени*

Проведене дослідження серед молодших школярів, які займаються настільним тенісом під час змагального періоду, указує на домінуючий нормальний рівень тривожності дівчат 8–10 років. При цьому результати двох є недостовірними відповідно до вимог субшкали «соціальної бажаності».

Серед хлопців простежено деяке підвищення рівня тривожності, що дає змогу пізнати юного тенісиста та реалізувати методи регуляції його змагальної діяльності. Для одного дев'ятирічного учасника опитування характерний дещо підвищений рівень тривожності. Вісьмом іншим опитуваним відповідає нормальний рівень тривожності та двом – діапазони стенів 7– 8. До груп явно підвищеної й дуже високої тривожності не належить жоден із хлопців, які займаються настільним тенісом.

Наступний етап дослідження – розподіл молодших школярів згідно з факторним аналізом без шкали соціальної бажаності. У дівчат домінантною ознакою ідентифікації рівня тривожності є міжособистісна напруга. Мотивація досягнення та самооцінка проявляються дещо менше, проте переважають над іншими критеріями, які впливають на тривожність під час змагальної діяльності. Страх і загальна схвильованість – менш притаманні симптоми тривожності юних тенісисток (рис. 2).

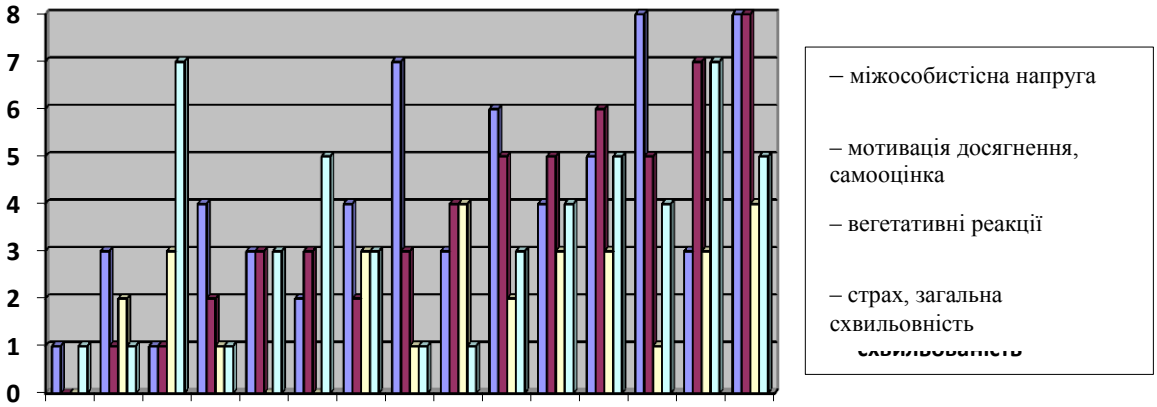

Рис. 2. *Розподіл дівчат згідно з факторним аналізом (без шкали соціальної бажаності)*

Хлопці 8–10 років відзначаються високим рівнем мотивації досягнення та самооцінкою, порівняно з дівчатами. Їм властива міжособистісна напруга, проте вона менш виражена, порівняно з дівчатами, що дає змогу зрозуміти відмінності між ними та правильно детермінувати мотиваційну сферу досягнення успіху в грі чи в змаганнях у цілому. Виявити симптоми тривожності, такі як страх і загальна схвильованість, легше в дівчат, що помітно на двох рисунках. Показники вегетативних реакцій у хлопців вищі, ніж у дівчат (рис. 3).

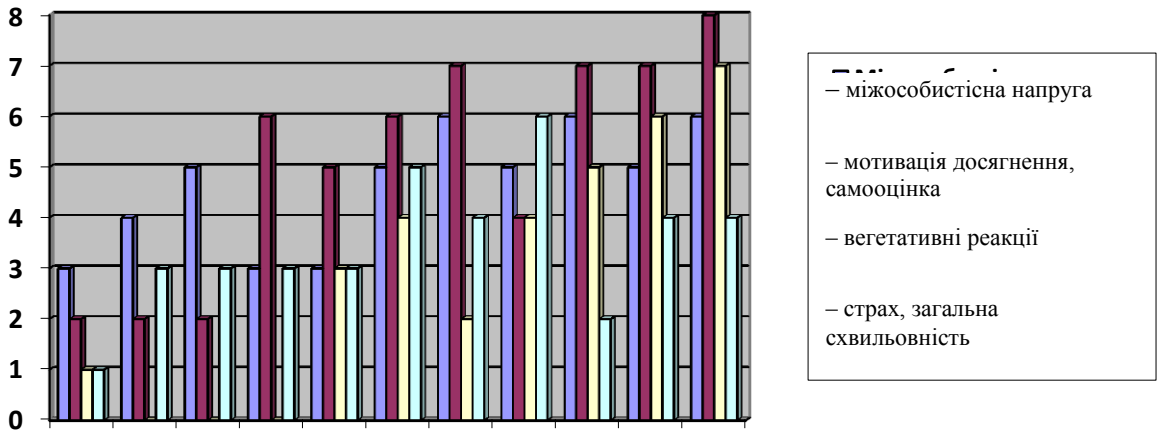

Рис. 3. *Розподіл хлопців згідно з факторним аналізом (без шкали соціальної бажаності)*

Висновки й перспективи подальших досліджень. Провівши дослідження на виявлення рівня тривожності в молодших школярів під час змагань, потрібно відзначити наявність саме того рівня, який необхідний для адаптації та продуктивної діяльності як у дівчат, так і в хлопців. Нагальний індивідуальний підхід під час тренувальної та змагальної діяльності щодо тих тенісистів, котрим не властива тривожність чи її рівень дещо підвищений. Факторний аналіз указує на розбіжності між хлопцями та дівчатами в критеріях, що впливають на формування рівня тривожності, дає змогу вносити корективи стосовно спрямованості бесід із дітьми перед змагальними іграми для покращення успішності вже на початковому етапі проведення змагань. Визначення рівня тривожності – компонент комплексного відбору дітей у групи початкової підготовки.

Джерела та література

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса : учеб. для студ. висш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. М. Богушас, О. В. Матыцин ; под ред. Г. В. Барчуковой. – М. : Издат. центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Вейнберг Р. С. Психологія спорту / Р. Вейнберг, Д. Гоулд. – К : Олімп. л-ра, 2001. – 336 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 298 с.
4. Гиссен Л. Д. Время стрессов Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
5. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М. : Теория и практика физической культуры, 2001. – 204 с.
6. Психология спорта : хрестоматия / сост. и ред. А. Е. Тарас. – М. : АСТ ; Мн. : Харвест, 2005. – 352 с.
7. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым : пер. с анг. / Р. Худец. – М. : Виста спорт, 2005. – 272 с.
8. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://fnt.tomsk.ru/content/view/129/1/

Анотації

Більшість досліджень, що стосуються настільного тенісу, спрямовані на спорт вищих досягнень. Молодші школярі готові сприймати та з інтересом ставитися до нововведень щодо настільного тенісу не лише як до гри, і як підвідних спеціальних вправ із м'ячем і ракеткою.

У статті висвітлено рівень тривожності молодших школярів, котрі займаються настільним тенісом. При цьому розглянуто тривожність як один зі станів емоційно-вольового компонента психічної готовності майбутніх тенісистів.

Визначено критерії, що безпосередньо впливають на формування рівня тривожності крізь призму факторного аналізу. Шкали соціальної бажаності не розглядалися нами. З'ясовано, що в більшості дітей 8–10 років наявний нормальний рівень розвитку тривожності. Нагальний індивідуальний підхід під час тренувальної й змагальної діяльності щодо тих тенісистів, котрим не властива тривожність чи її рівень дещо підвищений.

Диференційовано відмінності у факторах впливу на рівень тривожності між хлопцями та дівчатами. Отримані результати формують загальне уявлення про стан тривоги юних тенісистів і дають змогу в індивідуальному порядку вносити корективи в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Визначення рівня тривожності – компонент комплексного відбору дітей у групи початкової підготовки.

Ключові слова: *рівень тривожності, змагальна діяльність, факторний аналіз, молодші школярі.*

Василий Кушнир. Александр Футуйма. Уровень тревожности младших школьников, которые занимаются настольным теннисом. *Большинство исследований, касающихся настольного тенниса, направленные на спорт высших достижений. Младшие школьники готовы воспринимать и с интересом относиться к нововведениям по настольному теннису, необязательно как к игре, а как подводных специальных упражнений с мячом и ракеткой.*

В статье освещается уровень тревожности младших школьников, которые занимаются настольным теннисом. При этом тревожность рассматривается как одно из состояний эмоционально-волевого компонента психической готовности будущих теннисистов.

Определены критерии, которые непосредственно влияют на формирование уровня тревожности сквозь призму факторного анализа. Шкала социальной желательности в исследовании не рассматривалась. Установлено, что у большинства детей 8–10 лет имеется нормальный уровень развития тревожности. Актуальным является индивидуальный подход во время тренировочной и соревновательной деятельности теннисистов, которым не свойственна тревожность или ее уровень несколько повышен.

Дифференцированно различия в факторах влияния на уровень тревожности между ребятами. Полученные результаты формируют общее представление о состоянии тревоги юных теннисистов и позволяют в индивидуальном порядке осуществлять коррективы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Определение уровня тревожности является компонентом комплексного отбора детей в группы начальной подготовки.

Ключевые слова: *уровень тревожности, соревновательная деятельность, факторный анализ, младшие школьники.*

Vasily Kushnir, Alexander Futuyma. The Level of Anxiety of Younger Students who Are Engaged in Table Tennis. *Topicality. Most studies on tennis, aimed at elite sport. Younger students are willing to accept with interest relate to innovation in table tennis, not necessarily as a game but as a special submarine exercises with the ball and racket.*

The article highlights the anxiety level of junior high school students who are engaged in table tennis. This anxiety is regarded as one of the states of emotional and volitional components of mental readiness of the future tennis players.

The results. The criteria, which directly influence the formation of the level of anxiety in the light of the factor analysis. The scale of social desirability was not considered in the study. It was found that the majority of children of 8–10 years has normal levels of anxiety. Relevant is the individual approach during training and competitive activity of tennis which is not peculiar to her level of anxiety or slightly increased.

Findings. After some investigation to determine the level of anxiety in younger students during the competition, it should be noted that the presence of which is necessary for adaptation and productivity of both girls and boys. There is an urgent personal approach during training and competitive activity of tennis players about whom no inherent or her anxiety level increased slightly. Factor analysis points to the differences between boys and girls in the criteria influencing the level of anxiety and allows you to make adjustments on interviews with children focus before games to improve a competitive success at an early stage of the competition. Determining the level of anxiety is a component of a comprehensive selection of children in basic training.

Key words: *anxiety, competitive activity, factor analysis, primary school age.*