УДК 796.342:159.923

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТЕНІСИСТІВ

Ольга Онущак, Іван Каратник

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна

Актуальність. Розвиток тенісу на сучасному етапі характеризується значним зростанням популярності цієї гри й увагою до неї. Важливо те, що до цього процесу залучено наймолодше покоління. Сьогодні діти починають серйозно займатися спортом уже у віці 5–6 років. Отож у сучасному суспільстві існує необхідність у висококваліфікованих спеціалістах у галузі фізичного виховання, фізичної культури і спорту, які б сприяли розв'язанню поставлених перед цією галуззю завдань. Таку вимогу, певною мірою, може задовольнити спортивний психолог, який за допомогою психологічних засобів усебічно сприятиме реалізації завдань галузі, адже він може компетентно допомогти спортсменові і тренерові проаналізувати найбільш складні і нерідко конфліктні заплутані ситуації ділової та міжособистісної взаємодії, з метою ретельнішої підготовки до змагань та уникнення типових помилок, які порушують співпрацю між тренером та спортсменами.

Мета дослідження – визначити особливості психологічної підготовки спортсмена-тенісиста.

Завдання дослідження: 1) провести теоретичний аналіз наукової літератури з психологічної підготовки у спорті; 2) визначити рівень тривожності спортсмена та порівняти отримані результати в період тренувань і змагань.

Методи дослідження: 1) теоретичний аналіз і узагальнення наукової і методичної літератури та даних інтернету; 2) соціологічне опитування шляхом анкетування; 3) педагогічне спостереження; 4) методи математичної статистики.

Процес психологічної підготовки спортсмена – один із видів формування особистості, що зміцнює взаємозв'язки її властивостей, мотивів, знань, навичок і вмінь, осмислення її соціальної значущості для майбутньої діяльності [2].

У сучасному спорті вищих досягнень склалася така ситуація, що превалює проблема психічної стійкості спортсменів до фізичних і нервових перевантажень. Отож особливу роль відіграє здатність особи до регуляції

свого психоемоційного стану, який певною мірою впливає на успішність спортсмена. Будь-який спорт – це обов'язкова наявність тренувань, причому не лише фізичних, а й з подолання власної невпевненості, страхів, тривожності, сумнівів [1].

Рівень тривожності було визначено за методикою Ч. Д. Спілберга «Оцінка рівня тривожності». Ця методика призначена для оцінювання реактивної та особистісної тривожності [3].

Розрізняють реактивну тривожність (пов'язану з конкретною зовнішньою ситуацією) і особистісну тривожність (яка є стабільною властивістю особи).

Аналіз та інтерпретація даних дає змогу виокремити три рівні тривоги: низька тривожність; помірна тривожність; висока тривожність.

Було проведено дослідження особистісної та реактивної тривожності та опитано 20 осіб віком від 14 до 16 років. З них дівчата – 12 осіб – 60 %, хлопці – 8 осіб – 40 %. Усі респонденти займаються великим тенісом.

Дослідження було проведено двома етапами. Перший етап проводили у тренувальний період, а другий – у передзмагальний.

Результати першого етапу проведеного дослідження, який проходив у тренувальний період: високий рівень реактивної тривожності виявлено серед дівчат у 7 осіб (59 %), у 4 осіб (33 %) – середній рівень, а низький – в 1 особи, що становить 8 %, тоді як у хлопців-спортсменів – у 4 осіб (50 %) – високий рівень і у 4 осіб (50 %) – середній рівень тривожності. За шкалою особистісної тривожності ми отримали такі дані: 7 дівчат (59 %) мають високий рівень, 4 особи (33 %) – середній, а 1 (8 %) – низький рівень, тоді як: 5 хлопців, що становить 63 %, мають високий рівень, 2 (25 %) – середній і 1 (12 %) – низький.

Другий етап проведеного дослідження проходив перед змаганнями. Ми отримали такі результати: у 4-х дівчат – (33 %) виявлено високий рівень реактивної тривожності, а у 8 (67 %) – середній. У хлопців високий рівень тривожності було виявлено в 1 особи – 12 %, тоді як із середнім у нашій групі було 7 осіб (88 %).

Під час дослідження особистісної тривожності наших респондентів ми отримали такі результати. У 4 дівчат (33 %) виявлено високий рівень тривожності, середній – у 7 (59 %), а низький – в 1 (8 %), тоді як серед хлопців-спортсменів 2 особи (25 %) мають високий рівень, а із середнім виявлено 6 досліджуваних (75 %).

Висновки. Проблему тривожності широко розглянуто у роботах зарубіжних (А. Адлер, О. Ранк, З. Фрейд) і вітчизняних авторів (Ф. Б. Березін, П. А. М'ясоїд, С. М. Томчук). У психології спорту вивченням тривожності займалися Ч. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін, П. А. Рудик, А. Ц. Пуні.

Порівняно із першим етапом проведеного дослідження у наших спортсменів знизився поріг тривожності, адже на першому етапі переважав високий рівень (59 % у дівчат і 50 % у хлопців), тоді як на другому – середній (67 % у дівчат і 88 % у хлопців). Це може бути пов'язано із тим, що спортсмени перед стартом упевнені в своїх силах і в своєму успіхові на майбутніх змаганнях.

Список використаних джерел

1. Аракелов Н. Є. Психофізіологічний метод оцінки тривожності / Аракелов Н. Є., Лисенко О. Є. // Психологічний журнал. – 1997. – № 2. – С. 34–38.

2. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Клименко В. В. – Київ : МАУП, 2007. – 432 с.

3. Спилберг Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Спилберг Ч. Д. // Стресс и тревога в спорте. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – С. 24.