

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ НА ИХ ПСИХИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

THE INFLUENCE OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF YOUNG TENNIS PLAYERS ON THEIR MENTAL HEALTH



Барчукова Галина Васильевна – профессор кафедры теории и методики индивидуально-игровых видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва

Barchukova Galina – doctor of pedagogical sciences, professor at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Department of the Theory and Technique of Individual and Game Sports, Moscow



Романина Елена Васильевна – канд. психол. наук, профессор кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва

Romanina Elena – candidate of psychological sciences, professor at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Department of Psychology, Moscow



Родионова Мария Халилевна – соискатель кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва

Rodionova Maria – applicant at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Department of Psychology, Moscow

Ключевые слова: индивидуально-психологические особенности теннисиста, психическая работоспособность.

Аннотация. Основное содержательное противоречие в подготовке спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта – требование высокого уровня вариативности и индивидуализации технико-тактических действий и стиля деятельности при их одновременной автоматизации и стандартизации. Для решения данного противоречия был проведено исследование, целью которого стало выявить, насколько индивидуально-психологические характеристики юных теннисистов влияют на их работоспособность и на индивидуальный стиль игры.

Keywords: individual psychological characteristics of tennis, a psychic operability.

Abstract. The main substantive contradiction in the preparation of athletes in individual-team sports – demand a high level of variability and individualization technical and tactical actions and style of activity when simultaneously the automation and standardization. To resolve this contradiction was a study whose purpose was to identify how individual psychological characteristics of young tennis players affect their operability and individual style of play.

Актуальность. За последние несколько лет в настольном теннисе произошли значительные изменения, связанные как с естественным процессом его развития, так и с существенными изменениями в правилах соревнований. Все это

привело к необходимости внесения коррективов в содержание соревновательной и тренировочной деятельности.

Изменение структуры и содержания соревновательной деятельности диктуют необходимость

учета этого при организации и проведении тренировочного процесса в сфере подготовки спортивного резерва. В противном случае направленность и содержание подготовки спортсмена не будут соответствовать специфике соревновательной деятельности, что отрицательно повлияет на результаты состязаний.

Цель исследования: определить, какие индивидуальные психологические факторы влияют на успешность игры в настольный теннис.

В качестве значимых критериев были взяты: пол спортсменов, стаж занятий, психомоторные характеристики (сила нервной деятельности), а также, свойства темперамента (экстраверсия, эмоциональная устойчивость спортсмена – тест Айзенка). За критерий успешности в игровой деятельности были взяты показатели психической работоспособности: концентрация внимания, его устойчивость, темп выполнения задания.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе специального училища Олимпийского резерва №1 и на базе лаборатории НИИ Спорта РГУФКСМиТ на контингенте юных игроков настольного тенниса.

В качестве испытуемых выступили теннисисты обоего пола в возрасте 10-16 лет различного уровня подготовки. Всего в эксперименте принял участие 41 человек.

Методы исследования: методика «Теппинг-тест» Е. П. Ильина – для определения силы нервной системы по психомоторным показателям; методика «Кольца Ландольта» – для исследования психической работоспособности и произвольного внимания, опросник Айзенка – с целью определения темперамента испытуемого, метод математической статистики – коэффициент Спирмена.

Результаты и их обсуждение. Анализ эмпирических данных не выявил значимой связи между стажем занятий и показателями психической работоспособности: концентрация, темп, продуктивность ($p > 0,05$; табл. 1); таким образом, предположение о влиянии стажа на работоспособность, как критерия успешности, мы отвергаем. По психомоторным показателям (сила, выносливость нервной системы) среди респондентов 63% мальчиков и 76% девочек имеют средне-слабую нервную систему (промежуточный тип), при этом выявлена слабая корреляция с показателями психической работоспособности ($p > 0,05$; табл. 2). Полученный коэффициент функциональной асимметрии по работоспособности левой и правой рук у подростков обоего пола, имеет положительное значение, что

свидетельствует о смещении баланса в сторону возбуждения.

Согласно исследованиям И.М. Янкаускас: «с возрастом максимальная частота элементарных движений прогрессивно увеличивается у лиц обоего пола, однако эти изменения неравномерны и носят индивидуальный характер». Основные черты моторного стереотипа складываются к 12-13 годам (К.В. Шагинян, 1978), после чего наступает период стабильности. «Среди подростков 12 лет максимальная частота движений выше у девочек, однако, впоследствии они это превосходство теряют» (И.М. Янкаускас, 1972). «В целом, таким образом, сроки достижения максимума развития скоростных качеств у женщин меньше, чем у мужчин, на 1-2 года» (Е.П. Ильин, 1983). Эти точки зрения подтверждаются и в нашем исследовании: пол обследуемых теннисистов не оказывает существенного влияния на работоспособность спортсменов.

Известно, что игроки в настольный теннис различаются по своему игровому стилю в зависимости от их психологического типа – экстраверты или интроверты (Л.К. Серова, профессор НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург). Эти различия имеют генетическую природу, поэтому важно, с самого начала периода обучения настольному теннису определить индивидуальный стиль деятельности юного спортсмена: это значительно сократит сроки обучения и повысит эффективность выступлений.

Таблица 1 – Выявление взаимосвязи между стажем занятий и психической работоспособностью

Переменные	№	Spearman	p - level
Стаж & концентрация	41	0,27	$p > 0,05$
Стаж & темп	41	0,20	$p > 0,05$
Стаж & продуктивность	41	0,25	$p > 0,05$

Таблица 2 – Выявление взаимосвязи между психомоторными показателями теннисистов обоего пола и психической работоспособностью

Переменные	мальчики	девочки	Spearman	p - level
KFa** & темп	63%	76%	0,23	$p > 0,05$

** – коэффициент функциональной асимметрии левой и правой рук

Таблица 3 – Выявление взаимосвязи между экстраверсией и показателями психической работоспособности (продуктивности, темпа)

Переменные	№	Spearman	p-level
Экстраверсия & продуктивность	41	0,75	p < 0,05
Экстраверсия & темп	41	0,55	p < 0,05

Таблица 4 – Выявление взаимосвязи между эмоциональной стабильностью/нестабильностью и показателями психической работоспособности

Переменные	№	Spearman	p-level
Эмоциональная стабильность/нестабильность & концентрация	41	0,09	p > 0,05
Эмоциональная стабильность/нестабильность & темп	41	0,011	p > 0,05
Эмоциональная стабильность/нестабильность & продуктивность	41	0,098	p > 0,05

Знание психотипов позволяет производить отбор в сборные команды и составлять игровые пары для соревновательной деятельности [3].

О.В. Матыцин говорит о непосредственной связи успеха игры и личностных качеств теннисиста: «способностью спортсмена демонстрировать активный, наступательный, универсальный стиль игры, стабильно высокую динамику результативности, в зависимости от конкретной тактической ситуации...» [2].

Известно, что экстраверты в два раза чаще атакуют, чем интроверты; прием подач у них более активный, что позволяет сразу захватить инициативу в розыгрыше. Исходя из этой предпосылки, автор сформулировал «модельные характеристики личности квалифицированного теннисиста как факторы эффективности деятельности», среди которых фактор – «экстраверсия»: экстраверты более активны и реактивны, что является динамической предпосылкой активной игры; им легче снимать напряжение соревновательной борьбы, чему способствует общительность, свойственная экстравертированным натурам» [2].

Вышеизложенные точки зрения нашли подтверждение и в нашем исследовании: выявлены значимые различия: подростки-экстраверты более выносливы, чем интроверты в игровой деятельности (p < 0,05); также, заметная связь в показателях темпа (p < 0,05; табл. 3): экстраверты, в силу своей реактивности, способны вести игру в более высоком темпе.

Фактор – эмоциональная стабильность/нестабильность имеет слабую корреляцию с показателями психической работоспособности (p > 0,05; табл. 4).

Выводы. В нашем исследовании мы пытались выяснить, какие психологические факторы влияют на успешность индивидуально-игровой деятельности, что позволит в дальнейшем прогнозировать результаты соревнований, и пришли к выводу, что типологически обусловленные характеристики (свойства темперамента) скорее определяют выбор индивидуального стиля деятельности, и не связаны с ее успешностью. Е.П. Ильин утверждает, что типологические склонности спортсмена даже могут вступать в противоречие с эффективностью деятельности. В работах Е.В. Романиной можно встретить похожую точку зрения, однако, она указывает на личностные особенности спортсмена, точнее на наличие у него положительных активных мотивов, способных скомпенсировать «недостатки» темперамента и приспособить его к требованиям деятельности [4, 5].

Таким образом, помимо индивидуально-психологических характеристик теннисистов (особенности темперамента, психомоторные показатели), влияющих на выбор стиля игры и общую работоспособность, нельзя исключать личностные: «высокий моральный уровень, чувство долга – факторы, которые характеризуют необходимую взаимосвязь мотивации достижения с деловой мотивацией, непосредственно соединяют волевые качества с мотивами деятельности» [2].

Мотив долга, потребность в достижении цели чаще проявляется у спортсменов-экстравертов. Совокупность качеств: чувство ответственности, волевой самоконтроль, способность гибко реагировать на изменение ситуации, присущие данному психотипу, обеспечивают высокую эффективность соревновательной деятельности.

Литература:

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
2. Матыцин, О. В. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе с учетом индивидуально-психологических особенностей личности и деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Матыцин О. В. – М., 1990 – 17 с.
3. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена / Л. К. Серова. – М. : Советский спорт, 2007. – 116 с.
4. Романина, Е. В. Влияние эмоциональной устойчивости личности спортсмена на успешность соревновательной деятельности в настольном теннисе / Е. В. Романина, Н. В. Костикова. – Теория и практика физической культуры. – 2014. – №12. – С. 25.
5. Романина, Е. В. Исследование индивидуально-психологических особенностей спортсменок высокой квалификации / Е. В. Романина, Л. Е. Наконечная // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – №3 (45), Екатеринбург. – С. 72.

References:

1. Ilyin, E. P. Psychology of sport / E. P. Ilyin. – SPb. : Peter, 2009. – 352 p.
2. Matytsin, O. V. the Training of elite athletes in table tennis taking into account individual psychological characteristics of personality and activity: abstract dis. kand. PED. Sciences. – M., 1990 – 17 p.
3. Serova, L. K. Psychology of the individual athlete / L. K. Serova. – M. : Soviet sport, 2007. – 116 p.
4. Romanina, E. V. The Impact of emotional stability of the athlete's personality on the success of competitive activity of table tennis / E. V. Romanina, N.V. Kostikova // The theory and practice of physical culture. – 2014. – № 12. – p. 25.
5. Romanina E. V. The study of individual psychological characteristics of elite sportswomen / Romanina E. V., Nakonechnaya L. E. // International scientific research journal. – 2016. – № 3 (45). – Yekaterinburg. – p. 72.

