

## ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ СТРИБУНІВ У ВОДУ 5-6 РОКІВ

Ольга Микитчик

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



### Резюме

В статті представлені результати діагностики психологічного стану дітей 5-6 років, які тільки почали займатися стрибками в воду.

### Resume

The results of diagnostics of the psychological state of children 5-6 years are represented in the article, which only began to be engaged in dives.

### Постановка проблеми. Аналіз

останніх досліджень та публікацій. Сучасне наукове знання демонструє всезростаючу зацікавленість в питаннях визначення самосвідомості дітей дошкільного віку. Визначення особливостей розвитку емоційної сфери дітей є актуальним питанням як у теоретичному, так і суто прикладному аспектах. Це відображається в наукових дослідженнях (І.Д. Бех, О.В. Запорожець, О.І. Кульчицької, Я.З. Неверович), де ця проблема займає центральне положення і аналізується в психологічному і в багатьох інших аспектах.

Стрибки у воду – це вид спорту, в якому головним чинником досягнення в майбутньому успіху на міжнародній спортивній арені є рівень досконалості техніки змагальних елементів та психологічний стан спортсменів [2]. Головна роль у становленні належної спортивної підготовленості відводиться координаційним здібностям, які пов'язані з рівнем рухової підготовки та психологічним станом спортсменів. Тому ретельну увагу психологічній підготовці юних спортсменів слід приділяти вже на етапі початкової підготовки [1; 3]. Підвищений рівень особистісної тривожності дитини виступає свідком її недостатнього емоційного пристосування та адаптації до життєвих ситуацій, що повинно визвати хвилювання у дорослих. Психодіагностика рівня особистісної тривожності оцінює внутрішнє ставлення дитини до певної життєвої ситуації, що дає необхідну інформацію про характер взаємовідносин, що склалися у дитини з навколишнім середовищем [3].

У зв'язку з цим перед тренером, який починає працювати з юними спортсменами, насамперед, постає проблема допомогти їм скоріше пристосуватися до вимог спортивного колективу. Зважаючи на це, проблема психодіагностики та розробка практичних рекомендацій зі зниження надмірно високого рівня особистісної тривожності юних спортсменів є дуже актуальною проблемою.

**Організація досліджень.** У дослідженнях брали участь хлопці 5-6-річного віку (загальною кількістю 49 чоловік), які тільки почали займатися стрибками у воду в КДЮСШ «Метеор» м. Дніпропетровська.

Дітям було запропоновано 14 малюнків, на яких зображені типові життєві ситуації, що різняться за своєю емоційною окрасою. В кожній з цих змодельованих ситуацій провідна якість особистості дитини повинна проявлятися в найбільшому ступені. При цьому сама тривожність розглядалася нами як якість особистості, функція якої – забезпечення безпеки дитини на психологічному рівні, але яка, разом з цим, має негативний наслідок. Це полягає в гальмуванні активності дитини, спрямованої на досягнення успіхів у спорті.

Малюнки, які несли подвійний сенс, мали загальне «проективне навантаження», тобто який емоційний сенс надавала їм дитина, вказувало на її світосприйняття та нормальний чи травмований досвід спілкування. Тестування проходило у вигляді гри. Діти ідентифікували себе з дитиною тієї ж статі, що й вони самі, зображеною на малюнку. Протоколи



тестування підлягали кількісному та якісному аналізу для кожної дитини окремо.

**Результати досліджень.** Перш, ніж наводити результати проведених досліджень, вважаємо за необхідне нагадати, що «особистісна тривожність» – це ситуативно стійкі прояви тривожності, які прийнято називати особистісними і пов'язувати з наявністю у людини відповідної особової межі. Тобто, це стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривоги і припускає наявність у нього тенденції сприймати окремі життєві ситуації як загрозові і відповідати на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, розцінюваних людиною як небезпечні, пов'язані із специфічними ситуаціями загрози його престижу, самооцінці, самоповазі [4].

Результати психологічного тестування (табл. 1) стрибунів у воду 5-6-річного віку довело, що найбільший рівень особистісної тривожності спостерігається в ситуаціях, які моделюють взаємо-

відносини між ними, тобто у ситуаціях «дитина – дитина».

У ситуаціях, які несли негативний сенс: «об'єкт агресії» (дитина тікає від нападаючого на неї однолітка), «агресивний напад» (одноліток відбирає у дитини іграшку) та «ізоляція» (двоє однолітків тікають від дитини з іграшками), нами був отриманий високий відсоток негативних відповідей, який розподілився таким чином: 100% негативізму мали ситуації «об'єкт агресії» та «ізоляція» та 93,48% – ситуація «агресивний напад».

Серед групи життєвих ситуацій «дитина – дорослі» найвищий рівень тривожності спостерігався в ситуаціях «догана» – 93,98% (мати суворо лає дитину) та «ігнорування» – 92,31% (батько грає з немовлям, а дитина стоїть наодинці). Вони мають негативний сенс, тобто реакція дітей на цю групу ситуацій є адекватною.

Ситуації «малюк та мати з немовлям» (дитина йде поряд з матусею, яка котить колиску з немовлям) і «дитина з батьками» (дитина стоїть між батьками) мали позитивний сенс, проте негативну реакцію на ці ситуації отримано

нами, відповідно, у 13,97% та 4,10% випадках. На наш погляд, етіологія такої тривожності залежить від способів спілкування батьків з дитиною. Тобто, можливо припустити, що в даному випадку батьки здійснюють виховання своєї дитини по типу гіперпротекції або симбіотично. Отже, така дитина втрачає упевненість в собі і в своїх власних силах, постійно боїться негативної оцінки, починає турбуватися, що робить що-небудь не так, тобто переживає почуття тривоги, яке може закріпитися і перерости в стабільну особистісну тривожність.

Серед групи ситуацій, які моделюють повсякденні дії, найвищий відсоток негативних відповідей отримано на ситуації «вкладання спати наодинці» – 50,17% (дитина йде до свого ліжка, а батьки сидять до неї спиною) та «їжа наодинці» – 38,55% (дитина сидить за столом, тримаючи у руці склянку). Така реакція дітей на ці нескладні життєві ситуації здебільшого пов'язана з тим, що більшість з них ще не готові до «самостійного» життя та недолюблюють бути на самоті.

Наступна група життєвих ситуацій: «гра з молодшими дітьми» (дитина грає з малюком), «одягання» (дитина сидить на стільці та взувається), «умивання» (дитина вмивається у ванній кімнаті) та «збирання іграшок» (мати й дитина збирають іграшки) викликало негативну реакцію у достатньо невеликого відсотку дітей. Так ситуація «гра з молодшими дітьми» супроводжувалася негативізмом у 26,09%, «збирання іграшок» – у 14,97%, «одягання» – у 16,89%, «умивання» – у 6,02%.

Підсумовуючи отримані нами дані, слід вказати, що 30 юним стрибунам у воду притаманний середній рівень особистісної тривожності, проте з них 3 мали рівень тривожності, близький до низького, а у 11 рівень тривожності був ближчим до високого; 19 хлопців мали високий рівень тривожності (табл. 2).

Таблиця 1

**Рівень особистісної тривожності стрибунів у воду 5-6 років**

Ситуація	Кількість негативних відповідей	Відсоток негативних відповідей
Гра з молодшими дітьми	9	18,32
Малюк та мати з немовлям	7	13,97
Об'єкт агресії	49	100
Одягання	3	16,89
Гра з старшими дітьми	8	26,09
Укладання спати наодинці	24	50,17
Умивання	3	6,02
Догана	46	93,98
Агресивний напад	46	93,48
Збирання іграшок	4	14,97
Ізоляція	47	96,16
Дитина з батьками	2	4,10
Їжа наодинці	19	38,55
Ігнорування	45	92,31



Таблиця 2

**Відсотковий розподіл рівнів особистісної тривожності хлопців експериментальної та контрольної груп до експерименту**

Індекси та рівні тривожності, %	Кількість дітей		
Середній	29	3	56,52%
	36	16	
	43	11	
Високий	50	9	43,48%
	57	4	
	64	4	
	72	1	
	86	1	

Валідність методики складає 0,42.

**Висновки:**

1. Встановлено, що з 49 хлопців 5-6 років, які тільки почали займатися стрибками у воду, більшість (30 чоловік) мають середній рівень особистісної тривожності, що складає 57 %.
2. Для зняття «психічної» напруги на тренуваннях з юними стрибунками у воду знизити вимоги, які торкаються внутрішнього ставлення дитини до тієї чи іншої ситуації з метою формування більш продуктивної спортивної діяльності.
3. Пропонувати юним спортсменам самим вибирати продуктивні форми спілкування та звертати увагу на те, як вони

реагують на успіхи – невеличкі досягнення на тренуваннях та яке в них ставлення на невдачі. При цьому заздалегідь намагатися коригувати ситуацію.

4. Уникати конфліктних ситуацій найпростішим засобом – спілкуванням з дитиною з метою виявлення тих складових компонентів у проведенні тренування, що несуть у собі найбільш емоційне навантаження для даної дитини; спрямовувати ставлення спортсменів до успіху чи невдачі таким чином, що це тільки окремі стежини на шляху до оволодіння спортивними навичками.
5. Проводити тренування з юними стрибунками у воду з застосуванням змагального та ігрового

методу, де успіх чи досягнення від виконаної вправи легко компенсує невдачі попереднього завдання.

Подальші дослідження слід спрямувати на визначення рівня особистісної тривожності стрибунів у воду на усіх етапах багаторічного процесу підготовки.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений в 3 кн.: Кн.3. Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. – М.: Просвещение. – ВЛАДОС. – 1995. – 512с.
2. Е.А.Распопова Прыжки в воду: учебник для Вузов физической культуры. – М.: Физическая культура, образование и наука.- 2000.-301с
3. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. -М. : ВЛАДОС, 1996г. -529с.
4. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. уч. заведений в 3 кн.: Кн.2. Психология образования. 2-е изд. – М.: Просвещение. – ВЛАДОС. – 1995. – 496с.

