

САМООЦІНКА ТЕНІСІСТІВ 14-15 РОКІВ
ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ
ТРЕНУВАЛЬНОЇ І ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ



Височіна Надія, Макуц Тарас

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
Львівський державний університет фізичної культури, Львів

Аннотация

В статье представлены данные исследования уровня самооценки теннисистов 14-15 лет. Представлена четырехкомпонентная структура для исследования самооценки теннисистов, которые пребывают на этапе специализированной базовой подготовки. Показана значимость уровня проявления самооценки на успешность тренировочной и соревновательной деятельности. Установлены корреляционные взаимосвязи между уровнем самооценки и эффективностью выполнения тестовых заданий. Взаимосвязь между эффективностью выполнения специфических тестов («тройка», «укороченные удары», «удары с лету по мишеням», «смэш») и уровнем самооценки спортсменов находилась в диапазоне от $r=0,500$ до $0,650$.

Ключевые слова: самооценка, уровень притязаний, соревновательная деятельность, специальная подготовленность, этапы многолетней подготовки.

Annotation

Nadia Vysochina, Taras Makuts. A self-appraisal of tennis players is 14-15 years and its influence on efficiency of training and competition activity. In the article these researches of level of self-appraisal of tennis players are presented 14-15 years. Presented four component structure for research of self-appraisal of tennis players which are on the stage of the specialized base preparation. Meaningfulness of level of display of self-appraisal is related on success of training and competition activity. Cross-correlation intercommunications are set between the level of self-appraisal and efficiency of implementation of specific tests («three», «shortened shots», «shots with to the summer on targets», «smash») and level of self-appraisal of sportsmen was in a range from $r=0,500$ to $0,650$.

Keywords: self-appraisal, level of claims, competition activity, special preparedness, stages of long-term preparation.

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими та практичними завданнями.

Гра в теніс характеризується динамічністю, постійною зміною ігрових ситуацій, необхідністю вирішувати складні, багатоходові комбінації, а спортивний результат виступу у змаганнях багато в чому залежить від прояву таких психічних якостей як: емоційна стійкість, швидкість реакції, здатність до правильного прогнозу зміни ігрових ситуацій в найближчому та віддаленому майбутньому, швидкість і правильність прийняття рішень в ситуаціях, що постійно змінюються, здатність тривалий час витримувати значне психічне напруження [1-3,8,12]. В окремих випадках, тривалість тенісного матчу може сягати п'яти-шести годин; це гра з великою кількістю тай-брейків, де психологічних фактор і фактор регуляції процесів втоми, вочевидь стають вирішальними при грі приблизно рівних за своєю майстерністю спортсменів [9,11].

Важливим психологічним чинником, який безпосередньо впливає на якість процесу підготовки та ефективність змагальної діяльності, є самооцінка спортсмена. Добре відомо, що самооцінка гравця представляє собою складну систему, яка визначає характер самовідношення



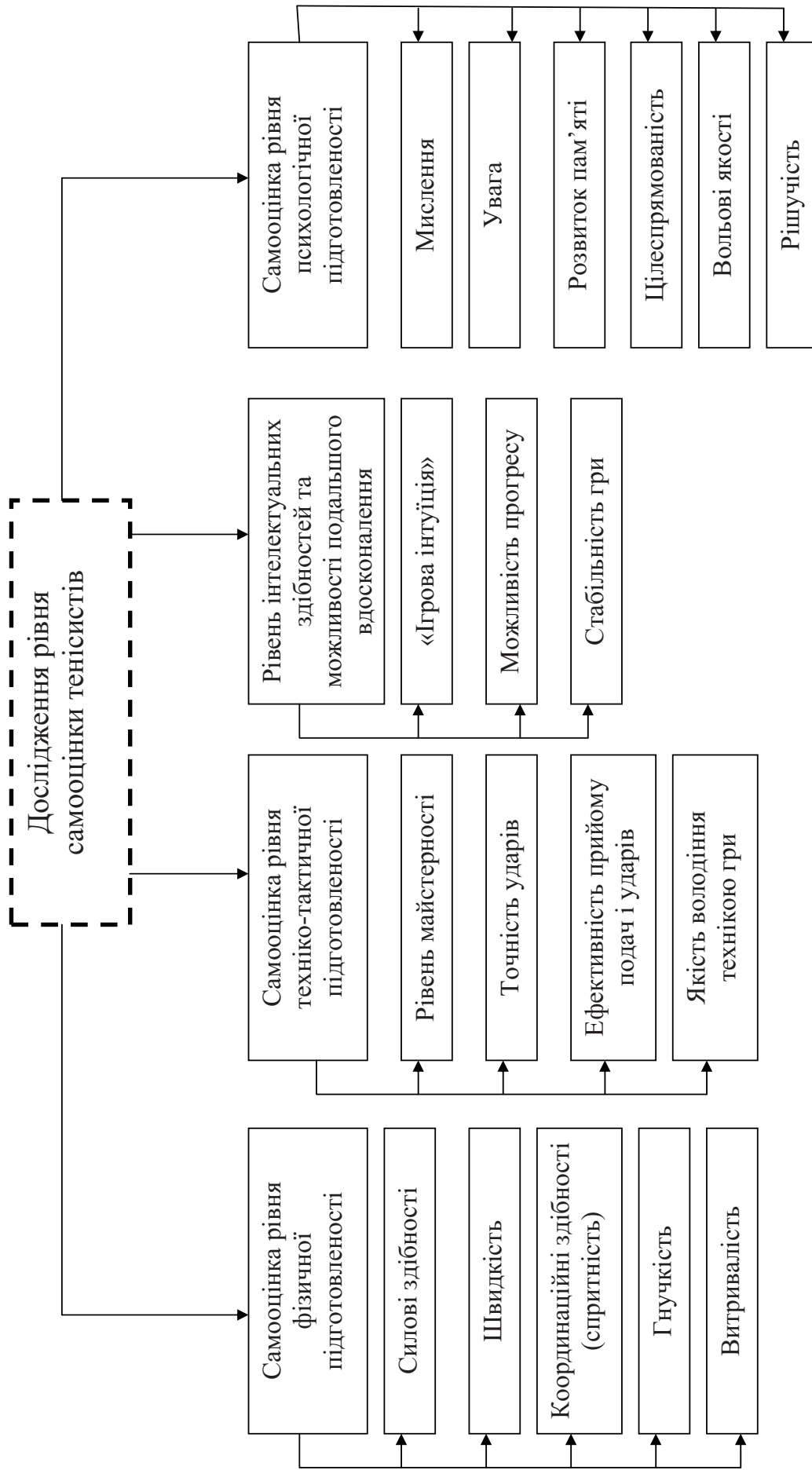


Рис. 1. Структура аналізу рівня самооцінки тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки



спортсмена і включає загальну самооцінку, яка відображає рівень самоповаги, цілісне сприйняття або не сприйняття себе та парціальні, часткові самооцінки, які характеризують ставлення до окремих проявів своєї особистості, вчинкам, успішності окремих видів діяльності [1,7,8,10].

Самооцінку тенісиста можна вважати складним та багатофакторним компонентом його свідомості, складним процесом опосередкованого пізнання себе, яка залежить від оцінки інших людей, які беруть участь в розвитку особистості спортсмена. Адекватно високий рівень самооцінки, на думку фахівців, впливає на розвиток ціннісних орієнтирів спортсменів. У спортсменів, які мають адекватно високий рівень самооцінки, найкращим чином розкривається внутрішній потенціал, спостерігається зрівноваженість різних особистісних проявів та оптимальний їх розвиток [4-6]. Тенісисти, які адекватно оцінюють себе, мотивовані на досягнення успіху, мають високу емоційну стабільність, розвинуті вольові якості, впевненість у собі, адекватний рівень домагань і високу самокритичність. Такі гравці більш успішно і стабільно виступають у змаганнях і демонструють постійне прагнення до вдосконалення своїх можливостей.

Водночас, як показав проведений аналіз спеціальної науково-методичної літератури, питанням дослідження впливу самооцінки на успішність тренувальної та змагальної діяльності тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки приділялось вкрай мало уваги. У зв'язку з цим актуальним завданням, на наш погляд, є визначення рівня самооцінки юних тенісистів і встановлення взаємозв'язків між рівнем прояву самооцінки та успішністю навчально-тренувальної діяльності спортсменів.

Дослідження виконане відповідно до «Зведеного плану НДР у

сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.4 «Теоретико-методичні основи та індивідуалізація навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту».

Мета роботи: визначити рівень самооцінки тенісистів 14-15 років і встановити її зв'язок з ефективністю їхньої тренувальної і змагальної діяльності.

Методи роботи та організація досліджень: аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, дослідження рівня самооцінки, за методикою Дембо-Рубінштейна, педагогічне тестування (тести «біг на 6 м», «біг на 30 м», «човниковий біг 6x8м», «біг по лініям», «стрибок у довжину з місця», «стрибок у висоту з місця», спеціальні тести «сמש», «віяло», «укорочені удари», «удари з льоту по мішеням», «трійка»), аналіз змагальної діяльності (аналізувався відсоток програних і виграних очок, за рахунок власних активних дій, а також коефіцієнти стабільності, ефективності та комплексний показник результативності під час прийому подач та ударів з відскоку), методи математичної статистики, аналіз даних Всесвітньої мережі «Internet». В дослідження прийняли участь двадцять чотири спортсмени, які є вихованцями дитячо-юнацьких спортивних шкіл та клубів міста Києва і Львова.

Результати досліджень та їх обговорення. Для дослідження рівня самооцінки тенісистів, всі рекомендовані показники були умовно розподілені на чотири основні групи (рис.1). До першої групи були віднесені показники, які характеризували самооцінку гравцями рівня своєї фізичної підготовленості (силові та швидкісні здібності, координація, гнучкість та витривалість). У другу групу увійшли показники, що відображали самооцінку

рівня техніко-тактичної підготовленості, ефективність ведення змагальної діяльності. В третю групу були віднесені показники, які відображали рівень майстерності гравців, та їх здатність до подальшого спортивного вдосконалення. Спортсменам потрібно було визначити власний рівень обдарованості та перспективи досягнення високих спортивних результатів. До четвертої групи увійшли показники, які відображали рівень самооцінки власних психологічних можливостей (вольові якості, цілеспрямованість, рішучість та ін.).

Також для кожного спортсмена розраховувався середній рівень прояву самооцінки по всім досліджуваним показникам. В нашій роботі головною метою вивчення самооцінки тенісистів було визначення її впливу на ефективність тренувальної та змагальної діяльності гравців. На рисунку 2 представлені середні дані рівня самооцінки 24 тенісистів, які брали участь у дослідженнях.

Визначався фактичний рівень самооцінки гравця, тобто той рівень прояву показника, який спортсмен вважав актуальним на даний момент, прогнозований (або бажаний, запланований) результат (рівень домагань спортсмена), а також діапазон цільового відхилення між двома вказаними показниками.

На рисунку світла, нижня частина стовпчика, характеризувала рівень самооцінки тенісистів, верхня, (більш темна) діапазон відхилення від бажаних результатів, а загальна довжина визначала рівень домагань спортсменів.

В цілому можна стверджувати, що юні тенісисти мали середній рівень самооцінки, який щоправда, наближався до верхньої межі високого рівня її прояву. Так, середній рівень самооцінки всіх тенісистів (n=24) склав – $76,25 \pm 8,98$, а коефіцієнт варіації – 11,78%, що свідчить про достатньо високу однорідність отриманих даних.



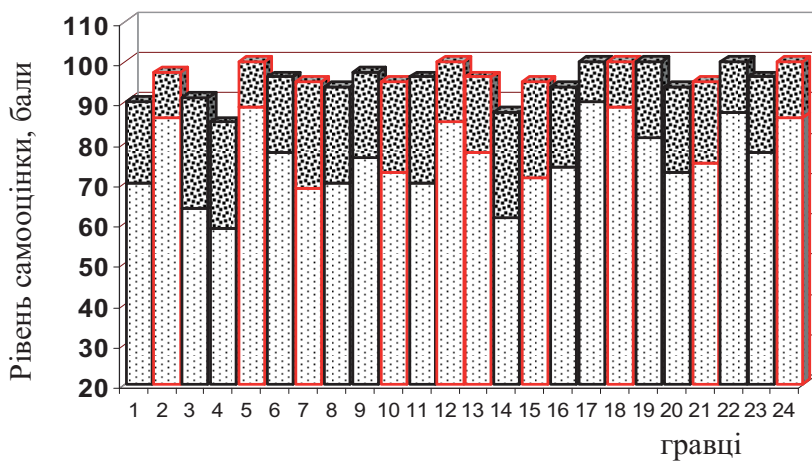


Рис. 2. Рівень самооцінки тенісистів 14-15 років:

■ рівень самооцінки;

▨ діапазон відхилення

Діапазон цільового відхилення знаходився у межах від 10 до 20 балів, що свідчить про адекватність розвитку механізмів цілепокладання та реалістичність оцінювання спортсменами своїх власних можливостей і їх подальшого вдосконалення. Однак, за показником цільового відхилення, спостерігається більший значний розмах статистичних даних. Так, при середньому показникові цільового відхилення 19,37 балів, величина стандартного відхилення дорівнювала – 5,50 бала, а коефіцієнт варіації (V,%) рівний – 28,4 %.

Також нами був проведений аналіз рівня самооцінки тенісистів за кожним із чотирьох компонентів, що були рекомендовані експертами для дослідження (фізична підготовленість, техніко-тактична підготовленість, ігрові здібності та психологічна підготовленість) (рисунок 3). Аналізуючи рисунок 3.27, можна відзначити, що найнижчий рівень самооцінки у гравців спостерігався за компонентом психологічної підготовленості (68,3±8,80 балів). Тобто, переважна більшість тенісистів відчуває недостатній рівень розвитку своїх психологічних можливостей. Найбільш високі показники самооцінки спостерігались за компонентом фізичної підготовленості та ігро-

вих здібностей (81,04±10,83 балів та 79,58±11,69 балів відповідно). Також слід відзначити, що за всіма компонентами, які були досліджені, теністи демонстрували високий рівень домогань, який практично досягав максимально можливих значень у 100 балів, що було доброю ознакою, адже відображало прагнення тенісистів до навчання і власного вдосконалення. Подібне ставлення спортсменів до своєї діяльності, забезпечило у подальшому активну участь гравців у експерименті та готовність до спільної науково-творчої роботи.

Порівняльний аналіз гравців

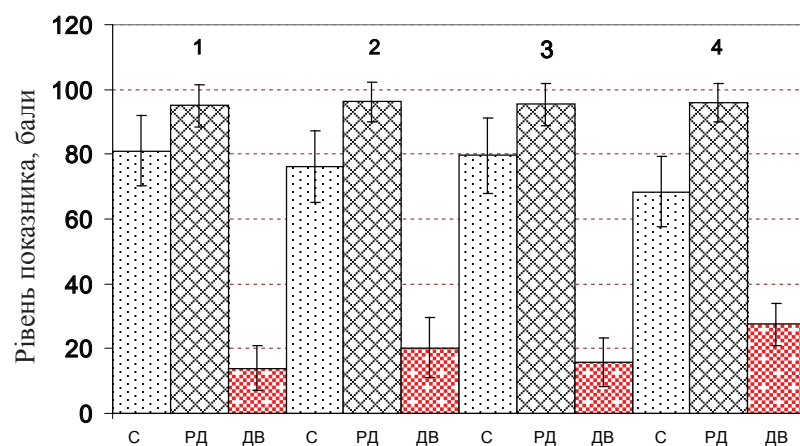


Рис. 3. Рівень самооцінки тенісистів за різними досліджуваними компонентами:

1) фізична підготовленість; 2) техніко-тактична підготовленість; 3) ігрові здібності; 4) психологічна підготовленість; С – рівень самооцінки; РД – рівень домогань; ДВ – діапазон відхилення.

різного віку за рівнем їхньої самооцінки не виявив достовірних відмінностей (рис.4.). Теністи 15 років мали дещо вищий рівень самооцінки, який дорівнював – $80,0 \pm 7,79$ балів проти $73,5 \pm 9,06$ балів у гравців 14-річного віку (різниця статистично не достовірна $p > 0,05$). Старші гравці мали більш розвинутий механізм цілепокладання, який зазвичай не перевищував позначку у двадцять балів.

Можна також відзначити, що серед всіх досліджуваних тенісистів не було виявлено жодного, в якого був би зафіксований низький рівень самооцінки, що підтверджує думку багатьох спеціалістів стосовно вимогливості спорту до цієї особистісної якості. На думку експертів, високий рівень самооцінки може стати необхідною передумовою для покращення спортивної діяльності, однак, на наш погляд, важливим було визначення наскільки значним є подібний вплив і статистичне дослідження (кореляційний аналіз) рівня взаємозв'язку між самооцінкою та ефективністю змагальної діяльності тенісистів.

Не варто забувати, що надзвичайно високий рівень самооцінки, може зіграти і негативну роль під час діяльності спортсмена.



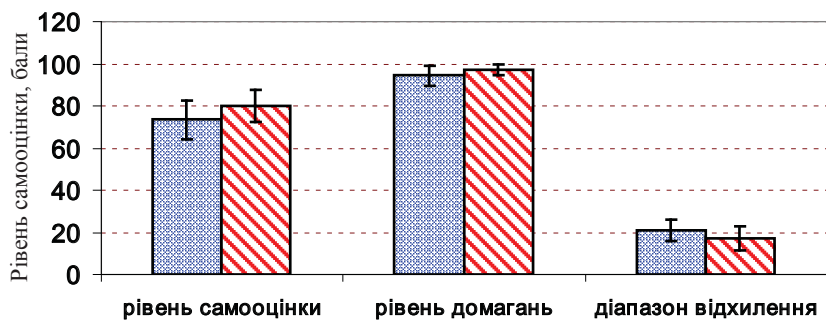


Рис. 4. Порівняння тенісистів різного віку за рівнем прояву самооцінки:

■ 14 - річні тенісисти (n=14);

■ 15 - річні тенісисти (n=10)

Занадто висока самооцінка може спричинити елементарне недооцінювання гравцем суперника та порушити адекватність сприйняття ситуації. А отже, відкритим залишається питання, чи існує такий рівень самооцінки (точка), під час досягнення якого висока самооцінка починає відігравати більш негативну роль, ніж позитивну. Ці, а також інші питання ще потрібно детально вивчити та зрозуміти.

Наступним кроком досліджен-

ня було визначення кореляційних взаємозв'язків між рівнем самооцінки гравців та ефективністю їх тренувальної і змагальної діяльності (рис.5.) Високі кореляційні взаємозв'язки були отримані між рівнем самооцінки гравців і результатами їх спортивної діяльності. Чим вищим у гравців був рівень самооцінки, тим кращими були їхні результати: як під час тестування рівня підготовленості, так і за показниками ефективності змагальної діяльності.

Наприклад, взаємозв'язок між коефіцієнтом стабільності під час виконання ударів з відскоку в матчі і рівнем самооцінки тенісистів дорівнював $r=0,608$ (значущість отриманого коефіцієнту кореляції була на рівні $p<0,001$).

Зв'язок між ефективністю виконання специфічних тестів («трійка», «укорочені удари», «удари з льоту по мішенях», «сמש») і рівнем самооцінки спортсменів знаходився в діапазоні від $r=0,500$ до $0,650$. Враховуючі значні резерви вдосконалення цієї властивості особистості, доцільним на наш погляд, є підбір спеціальних засобів для корекції рівня прояву самооцінки гравців.

Висновки:

1) Проведений аналіз літературних джерел та опитування експертів дозволило розробити структуру аналізу самооцінки тенісистів, які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки. Всі рекомендовані показники були умовно розподілені на чотири основні групи: 1) самооцінка

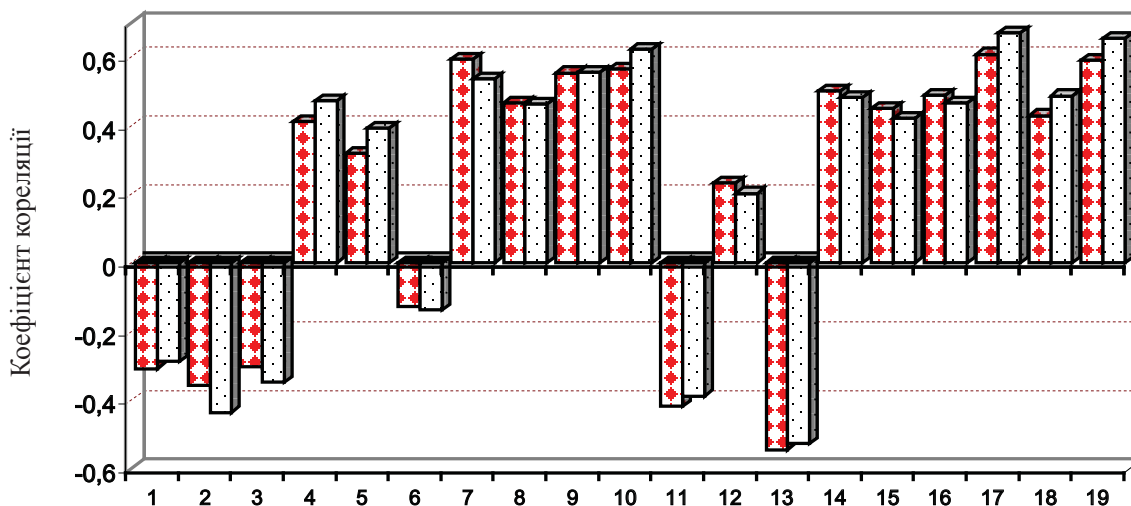


Рис. 5. Вплив самооцінки тенісистів 14-15 років на ефективність їх змагальної і тренувальної діяльності:

■ рівень самооцінки;

■ рівень домагань

- 1) біг 6 м; 2) біг 30 м; 3) човниковий біг 6x8 м; 4) стрибок у висоту; 5) стрибок у довжину; 6) біг по лінії; 7) «трійка»; 8) удари з льоту; 9) укорочені удари; 10) «сמש»; 11) віяло; 12) відсоток очок, виграних за рахунок власних активних дій; 13) відсоток очок, програних за рахунок власних невимушених помилок; 14) коефіцієнт стабільності під час прийому подачі; 15) коефіцієнт ефективності під час прийому подачі; 16) комплексний показник результативності під час прийому подачі; 17) коефіцієнт стабільності під час ударів з відскоку; 18) коефіцієнт ефективності під час ударів з відскоку; 19) комплексний показник результативності під час ударів з відскоку.



рівня фізичної підготовленості; 2) самооцінка рівня техніко-тактичної підготовленості; 3) рівень інтелектуальних здібностей і можливості подальшого вдосконалення; 4) самооцінка рівня психологічної підготовленості

2) Встановлено, що тенісисти 14-15 років мали середній рівень самооцінки, який щоправда, наближався до верхньої межі високого рівня її прояву. Так, середній рівень самооцінки всіх тенісистів ($n=24$) склав $-76,25 \pm 8,98$, а коефіцієнт варіації $-11,78\%$, що свідчить про достатньо високу однорідність отриманих даних. Діапазон цільового відхилення знаходився у межах від 10 до 20 балів, що свідчить про адекватність розвитку механізмів цілепокладання та реалістичність оцінювання спортсменами своїх власних можливостей і їх подальшого вдосконалення.

3) Порівняльний аналіз гравців різного віку за рівнем їхньої самооцінки не виявив достовірних відмінностей. Тенісисти 15 років мали дещо вищий рівень самооцінки, який дорівнював $-80,0 \pm 7,79$ балів проти $73,5 \pm 9,06$ балів у гравців 14-річного віку (різниця статистично не достовірна $p > 0,05$). Старші гравці мали більш розвинутий механізм цілепокладання, який зазвичай не перевищував позначку у двадцять балів.

4) Виявлені статистично значимі кореляційні взаємозв'язки між рівнем самооцінки юних тенісистів та ефективністю їх тренувальної і змагальної діяль-

ності. Коефіцієнт стабільності під час виконання ударів з відскоку в матчі мав високий рівень зв'язку із самооцінкою тенісистів $-r=0,608$ (значущість отриманого коефіцієнту кореляції була на рівні $p < 0,001$). Зв'язок між ефективністю виконання специфічних тестів («трійка», «укорочені удари», «удари з льоту по мішеням», «сміш») і рівнем самооцінки спортсменів знаходився в діапазоні від $r=0,500$ до $0,650$.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із розробкою спеціалізованих програм для оптимізації рівня самооцінки тенісистів, що перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки

Література:

1. Боязитова И.В. Взаимосвязь самооценки и волевой регуляции в онтогенезе / И.В. Боязитова // Психол. Журнал. – 1998. - № 4. – С. 27-40.
2. Будасси С.А. Методика исследования самооценки / С.А. Будасси // Вопросы психологии. – 1971. - № 3. – С. 87-91.
3. Волков И.П. Практикум по спортивной психологии / И.П. Волков. – СПб: Питер, 2002. – 384 с.
4. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник / В.І. Воронова – К.: Олимпийская литература, 2007. – 298 с.
5. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.
6. Козина Ж.Л. Индивидуали-

зация подготовки в игровых видах спорта: монография / Ж.Л. Козина. – Харьков: Точка, 2009. – 396 с.

7. Лозовая Г.В. Формирование самооценки спортсмена: [учеб. пособие] / Г.В. Лозовая; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 20 с.
8. Ляшенко В.Н. Уверенность квалифицированных спортсменов как детерминанта готовности к соревновательной деятельности : дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01 / В.Н. Ляшенко; НУФВСУ. – Киев. 2009. – 220 с.
9. Emler N. Self-esteem: The costs and consequences of low self-worth / N. Emler. – York, England: York Publishing Services, 2001.
10. Kernis M.H. Stability of Self-Esteem: assessment, correlates, and excuse making / M.H. Kernis, B.D. Grannemann, L.C. Barclay // Journal of Personality. – 1992. – V. 60. – P. 621-644.
11. Moritz S.E. The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review / S.E. Moritz, D.L. Fetz, D.E. Mack // Research Quarterly for Exercise and sport, 71. – p.280-294.
12. Yakubovskiy V.S. Psychology of junior tennis player: tennis confidence and psychological advantage / V.S. Yakubovskiy, G.S. Yakubovskiy // RSUPESY&T. – M., 2010. – P. 51-53.

