

УДК 613.735:796.022.7(612.744.21+612.812/.813)

DOI: 10.12737/23258

**ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ТЕННИСИСТОК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ИХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ****А.В.Лейфа<sup>1</sup>, О.В.Юречко<sup>2</sup>, Л.В.Войтус<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Амурский государственный университет», 675027, г. Благовещенск, Игнатъевское шоссе, 21.<sup>2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет», 675000, г. Благовещенск, ул. Ленина, 104**РЕЗЮМЕ**

В статье рассматриваются особенности психоэмоционального состояния теннисисток различной спортивной квалификации. Результаты исследования показали: спортсменкам, имеющим более низкую спортивную подготовку, свойственна повышенная общительность, они более эмоциональны, подвержены постороннему влиянию, как правило, у них отмечается завышенная самооценка, сверхнормативный консерватизм и низкий уровень воображения. Теннисистки данной группы проявляют излишнюю смелость, они очень экспрессивны, а тревожность и напряженность у данной квалификационной группы превышает нормативные показатели.

*Ключевые слова:* теннисистки, двигательные возможности, психоэмоциональное состояние.

**SUMMARY****THE FEATURES OF MUSCULAR AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF TENNIS PLAYERS DEPENDING ON THE LEVEL OF THEIR SPORTS EFFICIENCY****A.V.Leyfa<sup>1</sup>, O.V.Yurechko<sup>2</sup>, L.V.Voytus<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Amur State University, 21 Ignatyevskoe Shosse, Blagoveshchensk, 675027, Russian Federation<sup>2</sup>Blagoveshchensk State Pedagogical University, 104 Lenina Str., Blagoveshchensk, 675000, Russian Federation

The article deals with the features of psycho-emotional state of women tennis players of different sports qualification. The results of the study showed that sportswomen who have low sports efficiency are more communicative and they are more emotional and subject to other people's influence. As a rule they have inflated self-esteem, limit-exceeding conservatism and a low level of imagination. Tennis players of this group have superfluous courage, they are very expressive and anxiety and tension in this qualification group exceed the norms.

*Key words:* tennis players, muscular abilities, psycho-emotional state.

В студенческом возрасте наблюдается процесс естественного развития организма человека. На этом этапе развития остро стоит проблема целенаправленного формирования двигательных возможностей, так

как при отсутствии физической активности может заметно снижаться работоспособность функций организма и здоровье в целом [1, 3].

Проблема совершенствования физического воспитания в вузах существует, но особенно остро она стоит в учебных группах, где физическими упражнениями занимаются студентки. Отсутствие мотивации к занятиям физической культурой приводит к тому, что студентки при итоговой аттестации не выполняют зачетные контрольные нормативы.

Одним из основных направлений повышения эффективности учебно-тренировочного процесса студенток является создание у них необходимой мотивации к занятиям физической культурой и спортом [5, 8]. Эту проблему можно решить путем включения в учебные занятия по физическому воспитанию различных видов спорта и физических упражнений, учитывающих индивидуальность студенток и их интересы. Одним из таких видов спорта является настольный теннис.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей, не требующий больших и сложных спортивных сооружений, дорогостоящего оборудования и инвентаря. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, различными игровыми комбинациями, требующей высокого уровня всех видов подготовки.

Одним из основных объектов, на котором сосредоточено внимание специалистов, являются двигательные возможности человека [6, 7].

В нашем понимании двигательные возможности – это комплекс свойств и особенностей состояния организма человека, позволяющий производить целенаправленные двигательные действия с заданными количественными и качественными характеристиками. В этот комплекс входят морфофункциональные характеристики, уровень развития физических качеств, двигательные навыки и умения, а также состояние здоровья.

В теоретическом плане «двигательные возможности» – величина интегральная и должна описываться суммой значений многопараметрических функций взаимосвязи результативности двигательных действий и набора показателей морфофункциональных возможностей и масс-инерционных характеристик опорно-двигательного аппарата, где двигательные навыки и

умения, а также состояние здоровья выступают в качестве коэффициентов реализации.

Понятно, что такое измерение двигательных возможностей весьма затруднено, поэтому на практике обычно говорят о двигательных возможностях в каком-либо виде двигательной деятельности и судят по показателям ее результативности.

В этом отношении понятие «двигательные возможности» отличается от понятия «двигательные способности», о которых судят по достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо деятельности. Способности – это не только знания и умения, но и характеристики того, как быстро и легко человек может приобретать эти навыки. Считается, что двигательные способности – это индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей [4].

Вместе с тем нельзя ставить знак равенства между уровнем развития двигательных возможностей и спортивным результатом. Об этом говорит хотя бы тот факт, что некоторые авторы ставят вопрос о необходимости оценки степени использования двигательных возможностей спортсмена при исследовании двигательных действий и предлагают конкретную компьютерную ме-

тодику для ее измерения [2].

Уровень развития личности одновременно является уровнем развития ее функциональных возможностей, говоря языком психологических понятий – интеллектуальных, волевых, эмоциональных свойств.

### Результаты исследования и их обсуждение

С целью изучения личностных качеств теннисисток различной квалификации был использован модифицированный опросник Р.Б.Кеттелла (16-ФЛЮ-105-С), определяющий 16 показателей психоэмоционального состояния человека, по которым можно составить «профиль личности». В исследовании приняли участие две группы спортсменок, по 12 человек в каждой: первая группа – спортсменки 1-го разряда; вторая группа – спортсменки 2-3 разрядов.

Полученные результаты проведенного тестирования показали (табл. 1, рис. 1), что основные параметры психоэмоционального состояния у теннисисток, имеющих более высокую квалификацию, находятся в пределах нормы. Им свойственна более объективная самооценка, повышенная общительность, хороший интеллект и воображение, меньшая подчиненность, стабильная эмоциональная устойчивость.

Таблица 1

Средние показатели психоэмоционального состояния теннисисток различной квалификации (M±m)

Параметры	1-й разряд (M1±m)	2-й разряд (M2±m)	Разница M1-M2		P
			В ед.	В %	
МД (самооценка)	51,3±1,7	63,3±1,9	12	23,4	<0,05
А (общительность)	49,8±2,0	69,5±2,1	19,7	39,6	<0,05
В (интеллект)	55,0±3,4	52,7±3,2	-2,3	4,18	>0,05
С (эмоциональная устойчивость)	56,5±4,5	65,0±4,1	8,5	15,0	<0,05
Е (подчиненность)	45,4±2,7	55,7±2,8	10,3	22,7	<0,05
F (экспрессивность)	47,1±2,3	56,9±2,3	9,8	20,8	<0,05
G (нормативность поведения)	56,1±3,3	43,2±3,2	-12,9	23,0	<0,05
Н (смелость)	50,5±1,0	56,7±0,9	6,2	12,3	<0,05
І (жестокость)	54,2 ±3,1	65,0±2,8	10,8	19,9	<0,05
L (подозрительность)	51,0±1,8	51,6±1,7	0,6	1,2	>0,05
М (воображение)	53,8±1,6	48,2±1,4	-5,6	10,4	<0,05
N (дипломатичность)	58,3±2,5	58,0±2,2	-0,3	0,5	>0,05
О (тревожность)	52,1±2,4	56,8±2,3	4,7	9,0	<0,05
Q1 (консерватизм)	50,5±1,4	53,6±1,5	3,1	6,1	<0,05
Q2 (конформизм)	56,4±2,5	57,0±2,1	0,6	1,0	>0,05
Q3 (самоконтроль)	56,7±2,3	45,4±2,4	-11,3	19,9	<0,05
Q4 (напряженность)	52,2±3,4	57,6±2,5	5,4	10,3	<0,05

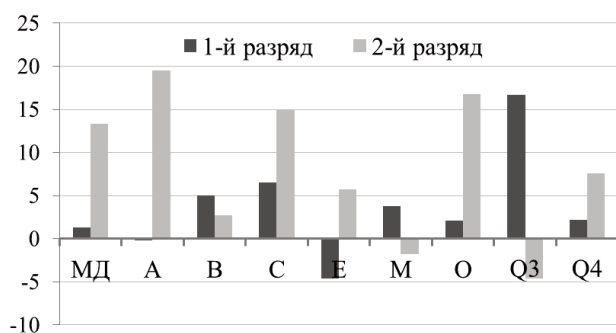


Рис. 1. Разница средних показателей (в%) от нормативного уровня психоэмоционального состояния у теннисисток различной квалификации (МД – самооценка, А – общительность, В – интеллект, С – эмоциональная устойчивость, Е – подчиненность, М – воображение, О – тревожность, Q3 – самоконтроль, Q4 – напряженность).

Спортсменкам, имеющим более низкую спортивную подготовку, свойственна повышенная общительность, что подтверждают проведенные нами исследования мотивов и потребностей данной группы теннисисток: они более эмоциональны, подвержены постороннему влиянию; как правило, у них отмечается завышенная самооценка, сверхнормативный консерватизм и низкий уровень воображения. Теннисистки данной группы проявляют излишнюю смелость и жестокость, они очень экспрессивны, а тревожность и напряженность у данной квалификационной группы превышает нормативные показатели.

Спортсменки-теннисистки, имеющие более высокий уровень спортивных достижений, наиболее значительно отличаются от менее квалифицированных спортсменов лучшей нормативностью поведения, повышенным самоконтролем, меньшей тревожностью и напряженностью. Эти качества, видимо, играют основную роль при достижении лучшей результативности данной категорией студенток, что можно использовать для отбора или спортивной ориентации при комплектовании сборной команды университета.

В студенческом возрасте наблюдается процесс естественного развития организма человека, на этом этапе онтогенеза остро стоит проблема целенаправленного формирования двигательных возможностей, так как при отсутствии активной двигательной деятельности может заметно снижаться сила, быстрота, выносливость, подвижность в позвоночнике и в суставах.

Комплексное тестирование двигательных возможностей теннисисток высокой квалификации и сравнение их показателей с аналогичными, свойственными

теннисисткам, имеющих более низкую спортивную квалификацию, позволило оценить их физическое состояние (табл. 2, рис. 2), что в дальнейшем определило пути формирования оптимального уровня физической подготовленности.

Нами предполагалось, что наличие разницы в средних показателях двигательных возможностей между группами спортсменов различной квалификации и одинакового возраста указывает на определенные специальные физические качества, которые необходимо развивать с целью достижения наивысшего индивидуального спортивного результата.

Анализ показал, что низкоквалифицированные спортсмены значительно отстают от более квалифицированных теннисисток в проявлении скоростно-силовой выносливости на 6,4-18,1% ( $p < 0,05$ ) (тесты 4, 5, 8), в проявлении скоростно-силовых качеств на 4,5-17,3% ( $p < 0,05$ ) (тесты 1, 3, 7, 9), в быстроте реакции на свет и движущийся объект на 14,3-18,2% ( $p < 0,01$ ) (тесты 10, 11), в способности перестраивать движения и двигательной памяти на 12,2-31,6% (тесты 2, 6, 12, 13). Это, видимо, является одной из причин низких соревновательных результатов, показываемых спортсменами массовых разрядов.

Вместе с тем, теннисистки низкой квалификации по показателям выносливости, гибкости и ловкости незначительно отличаются от более квалифицированных коллег, что указывает на лучшую сформированность этих компонентов и дает им возможность достойно конкурировать в соревнованиях с более квалифицированной категорией спортсменов.

Таблица 2

Средние показатели двигательных возможностей студенток-теннисисток различной квалификации (M±m)

Параметры	1-й разряд (M1±m)	2-й разряд (M2±m)	Разница M1-M2		p
			В ед.	В %	
1. Бег 60 м, с.	9,2±0,03	9,6 ±0,06	0,4	4,5	<0,05
2. Бег по «восьмерке», с	11,7±0,3	15,4±0,5	3,7	31,6	<0,01
3. Бег вокруг стола, с	12,7±0,2	14,9±0,4	2,2	17,3	<0,01
4. Подъем в сед из положения лежа, кол-во раз в 1 мин	59,0±1,2	48,3±1,5	-10,7	18,1	<0,01
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от стола, кол-во раз в 1 мин	62,1±0,6	51,8±0,7	-10,3	16,6	<0,05
6. Перенос мячей, с	23,6±0,2	27,4 ±0,3	3,8	16,1	<0,01
7. Дальность отскока мяча, см	7,6±0,02	7,2±0,03	-0,4	5,3	<0,05
8. Прыжки со скакалкой, кол-во раз в 45 с	143,7±1,3	134,5±1,4	-9,2	6,4	<0,05
9. Прыжок в длину с места, см	185,5±2,1	175,8±2,0	-9,7	5,2	<0,05
10. Реакция на движущийся объект, с	0,11±0,003	0,13±0,003	0,02	18,2	<0,01
11. Реакция на свет, с	0,21±0,01	0,24±0,01	0,03	14,3	<0,01
12. Двигательная память (пространственный компонент), в %	63,7±1,1	58,5±1,2	-5,2	8,2	<0,05
13. Двигательная память (скоростной компонент), в %	61,4±0,7	53,9±1,1	-7,5	12,2	<0,01

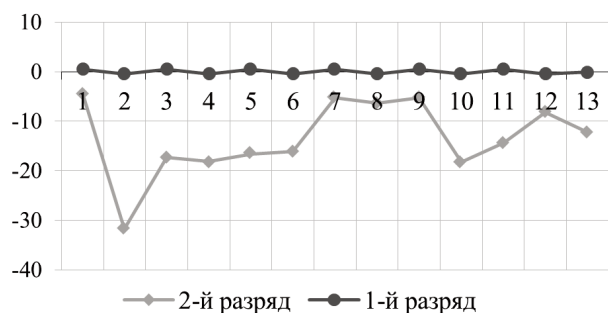


Рис. 2. Разница средних показателей двигательных возможностей (в %) теннисисток, имеющих различную спортивную квалификацию (1 – бег 60 м, 2 – бег по «восьмерке», 3 – бег вокруг стола, 4 – подъем в сед из положения лежа, 5 – сгибание и разгибание рук в упоре от стола, 6 – перенос мячей, 7 – дальность отскока мяча, 8 – прыжки со скакалкой, 9 – прыжок в длину с места, 10 – реакция на движущийся объект, 11 – реакция на свет, 12 – двиг. память (пространственный компонент), 13 – двиг. память (скоростной компонент).

**Заключение**

Результаты исследования показали, что основные параметры психоэмоционального состояния у теннисисток, имеющих более высокую квалификацию, находятся в пределах нормы. Им свойственна более объективная самооценка, повышенная общительность, хороший интеллект и воображение, меньшая подчиненность, стабильная эмоциональная устойчивость. Спортсменкам с более низкой спортивной подготовкой свойственна повышенная общительность, что подтверждают проведенные исследования их мотивов и потребностей, они более эмоциональны, подвержены постороннему влиянию, как правило, у них отмечается завышенная самооценка, сверхнормативный консерватизм и низкий уровень воображения. Теннисистки данной группы проявляют излишнюю смелость и жестокость, очень экспрессивны, а тревожность и напряженность у них превышают нормативные показатели.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Железняк Ю.Д., Лейфа А.В. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля // Теория и практика физической культуры. 2006. №12. С.46–47.
2. Кузнецов В.В., Новиков А.А. К проблеме модельных характеристик квалифицированных спортсменов

// Теория и практика физической культуры. 1975. №1. С.59–62.

3. Лейфа А.В. Состояние здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи классического университета // Бюллетень физиологии и патологии дыхания. 2003. Вып.13. С.42–45.
4. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей // Теория и практика физической культуры. 1987. №2. С.56–58.
5. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1985. 50 с.
6. Ратов И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления). Минск: Минсктипроект, 1994. 121 с.
7. Ратов И.П., Бальсевич В.К. Спортивные перспективы третьего тысячелетия (XXI век) // Теория и практика физической культуры. 1996. №7. С.2–6.
8. Фураев А.Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений // Теория и практика физической культуры. 1996. №11. С.50–52.

**REFERENCES**

1. Zheleznyak Yu.D., Leyfa A.V. Physical activity and health of students from nonsports universities. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* 2006; 12:46–47 (in Russian).
2. Kuznetsov V.V., Novikov A.A. On the problem of modeling characteristics of qualified athletes. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* 1975; 1:59–62 (in Russian).
3. Leyfa A.V. Health and physical abilities of university students. *Bulleten' fiziologii i patologii dyhaniâ* 2003; 13: 42–45 (in Russian).
4. Lyakh V.I. Sensitive periods of development of coordination abilities. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* 1987; 2:56–58 (in Russian).
5. Piloyan R.A. Individualization preparation of sportsmen in combative sports: abstract of PhD (DSc) thesis. Moscow; 1985 (in Russian).
6. Ratov I.P. Motor abilities of the person (non-traditional methods of development and reconstruction). Minsk: Minsktiproekt; 1994 (in Russian).
7. Ratov I.P., Bal'sevich V.K. Sporting prospects of the third millennium (XXI century). *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* 1996; 7: 2–6 (in Russian).
8. Furaev A.N. On the issue of implementation of the computerization of the analysis of Exercise. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* 1996; 11:50–52 (in Russian).

Поступила 10.11.2016

Контактная информация  
 Андрей Васильевич Лейфа,

доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе,  
 Амурский государственный университет,  
 675027, г. Благовещенск, Игнатъевское шоссе, 21.

E-mail: cpp@amursu.ru

Correspondence should be addressed to

Andrey V. Leyfa,  
 PhD, DSc, Professor, Vice-rector for Scientific Work, Amur State University,  
 21 Ignatyevskoe Shosse, Blagoveshchensk, 675027, Russian Federation.

E-mail: cpp@amursu.ru