

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования городского округа Самара
«Спортивная школа № 1»

ДОКЛАД на тему:
**«Основы волевой и психологической подготовки
юных теннисистов»**

Докладчик:
Резанцева Екатерина Андреевна

Введение

Современный спорт и, в частности, теннис достиг такого уровня развития, когда физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Нередко исход спортивных соревнований в значительной степени определяется возможностями и резервами психики спортсмена, так называемыми психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить, психологический настрой и т.д. - нередко приводят к победе над более сильным соперником, который недооценил противника и вступил в борьбу в состоянии меньшей психологической мобилизованности.

Одной из ведущих тенденций, характеризующих развитие современного спорта, является процесс все возрастающего влияния психологического фактора, как на эффективность тренировочной деятельности спортсменов, так и на успех их выступления в соревновании. Спортивная деятельность, как правило, протекает в условиях значительной эмоциональной напряженности, обусловленной ответственностью спортивных задач, недостатком полезной информации, дефицитом времени, фактором неожиданности, большими физическими и психическими напряжениями и т.п. Возникновение неблагоприятных психических состояний, вызванных экстремальными условиями деятельности, делает необходимой разработку средств их предупреждения и регуляции, а также воспитания психических свойств личности, способствующих высокой психической устойчивости.

Психорегуляция достаточно широко применяется в спортивной деятельности высококвалифицированных спортсменов с целью регуляции их психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и технических возможностей спортсмена. Однако тренеры зачастую начинают обращать внимание на возможности психорегуляции, когда их спортсмены находятся уже на уровне высокой спортивной квалификации. Восполнить на этом уровне упущенное ранее становится проблематичным, а порой и весьма затруднительным ввиду сформировавшихся психических стереотипов деятельности и поведения. Именно на уровне высокой спортивной квалификации становятся очевидными недостатки психической подготовки юных спортсменов. Работа со взрослыми по восполнению пробелов, допущенных ранее, малопродуктивна и не дает должного эффекта, требуя длительного времени.

Это актуализирует проблему поиска новых, более эффективных средств и методов восстановления работоспособности юных теннисистов и уточнения оптимизации учебно-тренировочного процесса.

Настоящая работа выполнена в целях усовершенствования педагогических приемов по волевой и психологической подготовке детей и подростков, посещающих секцию настольного тенниса в детско-юношеском центре. Для достижения поставленной цели необходимо изучить рекомендации специалистов – спортивных психологов и тренеров – и обобщить их опыт для дальнейшего применения на практике.

1. Основные направления работы тренера по психологической подготовке юных теннисистов

Психологическая подготовка юных теннисистов предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка в теннисе направлена на:

- выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов и диагностика их проявлений в спортивной деятельности;
- содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам на спортивной арене и в обычной жизни.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- формирование положительного настроения на тренировочную деятельность.

Основными методами воздействия на спортсменов являются:

- беседа;
- педагогическое внушение;
- убеждение;
- моделирование соревновательных ситуаций через игру.

Психологическая подготовка формирует у юных теннисистов следующие качества:

- «чемпионский» характер, то есть характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего спортсмена и человека с высоким уровнем чемпионской мотивации на достижение высоких и стабильных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями соперника;
- способность и умение самостоятельно мобилизовать свои возможности в трудную минуту для успешной борьбы с соперником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в памяти наиболее ярких и успешных победных действий, воспроизведение которых в сознании играет большую роль при настрое на соревновательную борьбу.

Психологическая подготовка неотделима от воспитательной работы с юными теннисистами. Главная задача воспитательной работы - это воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувство патриотизма и волевых качеств у юных спортсменов. Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру. Он должен понимать, что воспитательная работа является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с обучением технике, тактике игры и физических качеств игроков в теннис.

2. Воспитание волевых качеств в тренировке юных теннисистов

Воля - это сложное психическое явление. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Основные волевые качества в спорте: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Воспитание волевых качеств у юных спортсменов требует прежде всего постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, юные спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением.

Развивать волевые качества у юных спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей.

Соревнование — одна из главных форм борьбы теннисиста с трудностями, и, несомненно, — это лучшее средство воспитания воли.

Воспитывая у занимающихся способность к достижению максимальных результатов на соревнованиях, тренер должен помнить, что наибольшую пользу приносят соревнования с равными соперниками, где успех достигаем в тяжелой борьбе. Победы над слабыми соперниками менее ценны, так как они подчас приводят к переоценке своих способностей, зазнайству и т. п.

Отрицательно влияют на психику теннисиста и частые поражения в соревнованиях с более сильными спортсменами. В тех случаях, когда избежать встреч с явно превосходящими соперниками не удастся, рекомендуется давать игрокам различные задания, устанавливать фору и т. д. В то же время всякая победа в соревновании воспитывает чувство уверенности, а тем самым возрастает и класс игры теннисиста.

Тренер всегда должен следить за своими воспитанниками и ни в коем случае не допускать появления у них вместо уверенности самоуверенности и вслед за этим зазнайства. Зазнайство сразу же ослабляет тренировочный и жизненный режим, происходит недооценка трудностей, ослабление волевой и психологической подготовки, и, как правило, спортсмен терпит поражения в соревнованиях.

Тренер в процессе тренировки должен детально познакомить своих учеников с подготовкой к соревнованиям. Если противник для теннисиста не представляет загадки, необходимо продумать все тонкости его техники, тактическую манеру его игры, припомнить его игры с другими соперниками. Нужно вспомнить и о том, какие он предпочитает моменты для решающих ударов (например, больше играет с лёту или ударами с задней линии и т. п.).

Но, обсудив план игры, ни в коем случае не нужно все время думать о предстоящем матче, иначе можно «перегореть» до его начала.

Трудно перечислить все, что нужно учитывать юному спортсмену и его тренеру в подготовке к соревнованиям. Опыт и наблюдательность помогут дополнить вышеперечисленные советы.

3. Регуляция уровня эмоционального возбуждения юного теннисиста

В процессе занятий с юными спортсменами важно учитывать особенности их эмоционального состояния. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, преобладанием возбуждения над торможением, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам - страстному, резкому, бурному выражению переживаемых чувств. Регулирование эмоционального возбуждения юных спортсменов осуществляется как в процессе тренировки, так и перед выступлением в соревновании с помощью разных методов воздействия.

К числу приемов, способствующих достижению оптимального возбуждения, относятся в первую очередь словесные воздействия (разъяснения, убеждения, одобрение, похвала и др.). С их помощью снижается эмоциональная напряженность, неуверенность в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности перед соревнованиями.

Воздействие словом рекомендуется проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, это воздействие не дает положительного эффекта, а иногда приносит вред.

Приемы самовоздействия, которыми овладел юный спортсмен в процессе круглогодичной подготовки, имеют, пожалуй, наибольшее значение в соревновательной обстановке. К ним относятся: переключение мыслей и внимания на формы и явления, вызывающие положительную реакцию (на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования), самоубеждение, самоприказы типа «успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки» и т. п.

Весьма эффективными являются и другие приемы снижения уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержка дыхания; чередование напряжения и расслабления групп мышц (лежа, сидя); контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой и другими внешними проявлениями и «приведение» их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание и др.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящим выступлением, настройка на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т. д.

Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и впущенный сон - отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

4. Психологическая связь тренера с юным теннисистом

Вера в тренера — один из существенных психологических факторов, ведущих к спортивным успехам.

Во взаимоотношениях тренера-педагога и учеников существуют установленные жизнью правила и нормы поведения. И если тренер сам нарушает эти правила и нормы, он не может потребовать выполнения их и от своих учеников. Все это психологически отрицательно влияет на занимающихся, и они теряют веру в тренера.

Наблюдения психологов за поведением тренеров и взаимоотношениями их со спортсменами очень интересны и наталкивают на ряд практических полезных рекомендаций.

Психологическое воздействие педагога-тренера на юного теннисиста перед соревнованием, так называемая «накачка», вызывает у ребенка или подростка большое возбуждение и отрицательно сказывается на выступлении. Юный теннисист после «накачки» может хорошо играть, но только в течение короткого времени, а потом наступает общее торможение. В последнее время большинство специалистов рекомендуют, чтобы тренер успокоил разволновавшегося теннисиста перед соревнованием и постарался снять излишнее возбуждение. Помимо этого, тренер обязан уверить спортсмена, что если он сделает все возможное, то коллектив и тренер будут им довольны.

Хорошим стимулом здесь может послужить напоминание о том, как будет себя чувствовать спортсмен после выступления, в котором он приложил все свои силы и добился победы, что будут говорить окружающие его зрители, товарищи по команде и т. п.

Задача тренера — убедить перед соревнованием юного теннисиста, что он полон энергии, поднять у него эмоциональное состояние, помочь ему освободиться от чрезмерного волнения.

В установке на игру тренеру следует давать только явно выполнимые технические и тактические указания.

Перед выходом теннисиста на корт тренер должен в спокойной форме побеседовать с ним о тактической стороне игры. В результате этой беседы у спортсмена должна появиться сосредоточенность на том, что он должен сделать, а не на том, что может случиться при неудаче. При этом тренер должен помочь юному теннисисту обрести уверенность в игре.

При явно сильном противнике нужно поставить задачу добиться наивысшего результата, т. е. если и проиграть, то с пользой для себя, показав зрелую игру. Можно рассказать теннисисту и о случаях из практики, когда явно слабый побеждал очень сильного и т. п.

Конечно, волнение, связанное с предсоревновательным напряжением, естественно, но оно должно быть таким, как у артиста перед выходом на сцену, т. е. только в самом начале, пока он еще входит в роль. Теннисист уже на разминке должен снять с себя часть «координационной напряженности» и волнения, а в первых играх освободиться от них полностью и войти в роль волевого бойца.

Поведение тренеров после соревнования различно. Плохо, если тренер под таким настроением в резкой форме упрекает своего ученика в ошибках, в безволии и т. п. и даже сторонится проигравшего спортсмена. Настоящий наставник в любой беде, даже если его

ученик выступил ниже своих возможностей, должен общаться со своим воспитанником и продолжать положительно влиять на него.

Тренер сразу же после игры обязан оказать своему ученику помощь, необходимую для будущего успеха. Не нужно искать причин поражения сразу же после соревнования. Критический разбор лучше всего делать, когда все волнения улягутся, обычно на следующей тренировке.

Нужно объяснить ученику, что лишние переживания и склонность к самобичеванию только создают предпосылки для дальнейших поражений. Нужно стремиться создать у спортсмена бодрое настроение, поднять его боевой дух и постараться сосредоточить на мысли о будущих соревнованиях.

В такие минуты тренеру лучше быть ближе к спортсмену, пока у того не пройдет горечь поражения. При таком поведении тренера авторитет его в глазах воспитанников возрастает, а это очень помогает в последующей воспитательной работе.

Заключение

Рассмотрев опыт работы специалистов, отраженный в небольшом круге источников, можно сделать следующие выводы.

В воспитании мастерства юных теннисистов большое значение имеет волевая и психологическая подготовка. К сожалению, научно проверенной системы по этому разделу воспитания юных теннисистов не существует. И все же в практике подготовки спортсменов существуют советы, рекомендации, которые могут оказаться полезными в работе педагогов-тренеров с детьми и подростками.

Обобщение некоторых исследований в области психологической подготовки юных теннисистов показало, что они направлены на изучение различных сторон психологической подготовленности с позиций психологии спорта, а также затрагивают ее педагогические аспекты. Учебно-тренировочный процесс является целостным педагогическим процессом, в котором должны быть предусмотрены педагогические условия формирования психологической готовности юных теннисистов к соревновательной деятельности с учетом всех компонентов психической деятельности юных спортсменов (интеллектуальной, мотивационной, эмоциональной, волевой, и др.).

Проблеме психологической подготовки юных теннисистов посвящены отдельные педагогические и психологические исследования, рассмотренные в настоящем реферате. ***Психологическая подготовка должна стать неотъемлемой частью всего учебно-тренировочного процесса при работе с юными спортсменами при условии адекватного выбора средств и методов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.***

Литература:

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивном соревновании. М.: Физкультура и спорт, 1981. - 88 с.
2. Голенко В.А. Теннис: внутренние механизмы. - М.: Магистр, 1999.- 97 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 128 с.
4. Иванова Т. С. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т.С. Иванова. – М.: «ИНСОФТ», 1993.
5. Иванова Т.С., Краснова Л.П., Иванов Л.Ю. Пикалова А.В. Отбор перспективных юных теннисистов и индивидуализация их спортивной подготовки. /Юбилейный сборник научных трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - Т.Н. -М.: «ФОН», 1998. - С.14-18.
6. Левицкая И.В. Упражнения на расслабление мышц. М.: Физкультура и спорт, 1964. - 124 с.
7. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. - Л., 1969.-48 с.