

Рахматов Ахмеджан Ибрагимович

канд. пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский

Московский государственный строительный университет»

г. Москва

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Аннотация: в статье рассматривается важность психологической составляющей подготовленности теннисистов, в основе которой различают психологическое воздействие на физиологическую, эмоциональную и интеллектуальную сферу личности спортсмена.

Ключевые слова: психологическая подготовка, приоритетные воздействия, концентрация внимания, реакция оперативного мышления.

Практические приемы психологической подготовки теннисиста проявляются в разные моменты тренировочной и соревновательной деятельности.

Приоритетные воздействия психологической подготовленности теннисиста находятся в зависимости от его состояния и сферы деятельности. Определяют методы и приемы психологического воздействия на состояние спортсмена для достижения максимального результата.

Психологические способности, как и физические способности, необходимо тренировать. Для этого предварительно проводятся исследования по определению типологических психологических показателей: скорости простой и сложной реакции, силы психических процессов и способности к переключению.

Для спортсмена, занимающегося настольным теннисом, характерны следующие требования к психическим способностям:

- концентрация внимания и способность к быстрому переключению;
- точность и быстрота реакции и оперативного мышления: поиск нестандартных решений в условиях ограниченного времени, сообразительность, способность предугадывать действия соперника;

– эмоциональная устойчивость, надежность двигательных навыков, умение оптимально реализовывать функциональные возможности.

Эмоциональная устойчивость двигательных навыков зависит от устойчивости мотивации и установки на достижение результата, умения переводить эмоциональную составляющую в интеллектуальную. Эмоции непосредственно воздействуют на двигательные функции организма индивида. Возбуждение снижает качественные параметры двигательного действия – точность, координацию, временное соответствие ответной реакции. Состояние угнетения замедляет простую и сложную реакцию, делает невозможным явление антиципации, ухудшает способность к импровизации и использованию решений, снижает мотивацию к достижению цели. Целью психологической подготовки является формирование умений анализировать текущую ситуацию, соизмерять возможности свои и соперника, сознательно, а не спонтанно вести игру, но делать это только между розыгрышами очков и между партиями. Это требует теоретической, тактической, технической и физической подготовки спортсмена.

Психологическое перевозбуждение перед стартом и во время игры называют стрессом. Стресс – это результат деятельности мозга. Чтобы научиться управлять стрессом, нужно осознать у себя его наличие. Как правило, в той или иной мере предстартовый стресс присутствует всегда. Научиться управлять стрессом можно, развив у себя специальные навыки.

Следует научиться оценивать уровень стресса в данный момент, а также определять, какой его уровень необходим для проявления своего максимального результата. Для этого необходимо мысленно оценить по 100-балльной шкале признаки и симптомы стресса: концентрация внимания, раздражительность, тревожность, расстройство координации, бессонница и т. п., которые спортсмен обнаруживает в себе в спокойной обстановке, находясь дома или в социуме. После вспомнить и сделать оценку симптомов, которые были испытаны во время наиболее успешного выступления. Измерить уровень стресса на тренировке и на соревнованиях, где не удалось показать высоких результатов. Проанализировать результаты и сделать выводы. Также можно определить оптимальные

величины симптомов, к которым необходимо стремиться, и уровни стресса, которых следует избегать.

В дальнейшем необходимо выработать в себе привычку в разных ситуациях оценивать уровень стресса. Анализ своего состояния поможет контролировать свое поведение как в спортивной деятельности, так и в социальной среде. Умение контролировать свое поведение, привычка постоянно анализировать ситуацию, переводить эмоциональную составляющую в интеллектуальную, освобождая себя от устрашающих мыслей, которые вызывают стресс, придают уверенности.

Привычкой психологи называют уменьшение амплитуды реакции в ходе повторений стимула. Изменение стимула влечет за собой увеличение амплитуды реакций. Особенно это проявляется в системе ориентировочного рефлекса. Для стабилизации психического состояния достаточно минимизировать количество незнакомых стимулов поведения. Для этого необходимо создать набор вербальных и поведенческих стимулов, которые повторяются в предстартовых ситуациях в то или иное время до старта (ритуал времени и обстановка засыпания перед стартовым днем, утренней зарядки и завтрака, ритуал выхода в игровой зал, порядок разминки, контроль психического и физического состояния перед стартом и т. д.). Создавая привычный для себя микромир отработанными поведенческими правилами, можно минимизировать предстартовое перевозбуждение или угнетение.

Сегодня основные способы борьбы со стрессом, предлагаемые психологами, – это релаксация, визуализация, контроль над своими мыслями. Релаксация – это максимальное расслабление мышечной системы, в результате чего успокаивается нервная система и снижается психическая активность мозга спортсмена. Цель релаксации – очистить мозг от мыслей, расслабив тело. Так как между телом и психикой существует тесная связь, то, расслабляясь, мы успокаиваемся, а успокаиваясь, мы расслабляем свою мускулатуру.

Техники релаксации основаны на достижении глубокого дыхания, которое возможно только в случае глубокого расслабления мышечной системы. Упражнения на релаксацию входят в ежедневный комплекс каждого спортсмена.

Следующий прием релаксации – сильно напрячь все тело, а после расслаблять мышцы отдельных участков в следующем порядке: ноги, руки, спина, живот, шея, лицо. Для получения необходимого эффекта упражнения на релаксацию надо делать так же регулярно, как и игровые задания. Привычка расслабляться должна быть сформирована в результате тренинга.

Визуализация – способность видеть, слышать и чувствовать свои действия «внутренним взором», мысленно. В процессе визуализации определенные действия выполняются в уме путем заучивания образов и ощущений, а не слов.

С помощью визуализации решаются следующие задачи:

- улучшение индивидуальной техники путем ее сравнения с идеальной;
- освоение новых технических приемов и вообще возможностей;
- снижение и регуляция стресса;
- лучшее планирование будущего выступления;
- укрепление веры в себя и свои способности;
- визуализация перед исполнением, если позволяет ситуация.

Визуализация успеха укорачивает путь к успеху. Принципы использования визуализации следующие:

- визуализация всегда выполняется в настоящем времени;
- соблюдается реальная скорость протекания действий;
- визуализируем себя с учетом реальных возможностей, а не фактических желаний;
- важно задействовать не только зрительную составляющую, но и слуховую, эмоциональную, тактильную (кожную), кинезиологическую (мышечные ощущения), чтобы глубоко почувствовать движение;
- визуализация может быть длительной (до 5 минут) и короткой (1 минута);

– визуализация не может полностью заменить реальную тренировку, но их совместное использование дает ощутимый результат.

Теннисисту необходимо научиться контролировать собственные мысли. Развивая при этом позитивное мышление, можно управлять складывающейся ситуацией. Важно научиться контролировать поток внутренней речи в процессе спортивной деятельности, мотивируя и программируя свое поведение на успешное. Сегодня в практике психологической подготовки достаточно подробно разработаны методики аутогенной, идеомоторной, ментальной тренировок и подобных им приемов.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания / Г.Д. Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 1998.
2. Киселев Ю.А. Победы: Размышление и советы психолога спорта / Ю.А. Киселев. – М: Спортакадемия, 2002.
3. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / под ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск.: СибГУФК, 2006.