

Психологическое воспитание теннисистов на раннем этапе подготовки

Пожилова П.И., Барсукова К.А., Пляскевич Г.В.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа №2»

Для целенаправленного формирования психики юного спортсмена тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все разделы тренировки — физическую, техническую, тактическую и теоретическую.

Надежность спортивной деятельности подростков обеспечивают учет их индивидуальных психофизиологических особенностей, контроль за их состоянием на тренировках и соревнованиях, индивидуальный подбор методов регуляции и саморегуляции психических и эмоциональных состояний, а также специальные педагогические воздействия.

При подготовке к соревнованиям тренер должен четко представлять, с помощью каких методик спортивной подготовки можно достичь состояния готовности.

Подготовка к соревнованиям проходит в 2 этапа: 1) общефизическая и общепсихологическая подготовка; 2) специальная психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие у юных спортсменов навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности.

Объективные трудности обусловлены специфическими (объективными) особенностями данного вида спорта, а не особенностями личности юного спортсмена. Такими трудностями могут быть: необходимость продолжать тонкокоординированную мышечную работу в состоянии утомления; длительное сохранение неподвижной (статической) «рабочей» позы и т. п.

Основу субъективных трудностей составляет личное отношение юного спортсмена к объективным особенностям данного вида спорта, к условиям

соревнований и тренировок. Такими трудностями могут быть: страх, связанный с воспоминанием о травме, смущение, вызванное реакцией зрителей или товарищей по команде, боязнь противника из-за преувеличения его сил, незаинтересованность в данном соревновании (например, незначительные по масштабу и составу участники соревнования) и т. п.

При преодолении субъективных трудностей большое значение приобретают методы убеждения, воздействия примером и словом, а также самоприказы (усилие воли, направленное на самоуправление эмоциями). Эти и другие средства приводят нервную систему юного спортсмена в состояние, оптимальное для решения стоящей перед ним задачи, воспитывают у него спокойное отношение к неблагоприятным внешним факторам.

Преодоление трудностей в процессе спортивных соревнований требует, прежде всего, волевой подготовки. Воля — это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяет человеку управлять собой.

К основным волевым качествам относятся целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание. Знание характеристик каждого волевого качества поможет тренеру более конкретно строить процесс воспитания воли, волевой подготовки юных спортсменов.

Тренер должен контролировать ход самопознания и самовоспитания воли подростка, направлять усилия всего коллектива юных спортсменов на то, чтобы самовоспитание личности и воли каждого из них с необходимостью стало делом всех.

Тренер должен помнить, что с первых шагов в спорте дети испытывают внушение с его стороны и использовать возможности прямого и косвенного внушения с учетом особенностей нервной системы детей для формирования волевых качеств. Не меньшее и даже большее значение имеет в спорте самовнушение.

В процессе общей психологической подготовки тренеру важно также учитывать динамику психических функций юного спортсмена. Общая психологическая подготовка юного спортсмена служит базой для специальной психологической подготовки.

Специальная психологическая подготовка (психологическая подготовка к соревнованиям) заключается в создании у юного спортсмена готовности к выступлению в конкретном соревновании и сохранению этой готовности на протяжении всего состязания.

Готовность юного спортсмена характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать свои силы для достижения цели.

К задачам психологической подготовки относятся: осознание особенностей и задач предстоящего соревнования; осознание конкретных условий предстоящего соревнования (времени, места, климатических условий, системы зачета и т. д.) и подготовка к эффективным действиям в этих условиях; осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с этими особенностями; доведение до высокоэффективного уровня способности владеть требуемыми двигательными навыками с учетом их психологической структуры; формирование активного стремления к победе (установка на победу) в предстоящем соревновании; формирование твердой уверенности в своих силах и возможности достижения победы; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием; создание и поддержание бодрого эмоционального возбуждения — характерной особенности спортивной формы; возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям.

Эти задачи возникают лишь в предсоревновательный период, поэтому успешность их решения в значительной степени определяется рациональностью общей психологической подготовки юного спортсмена.

С повышением уровня спортивного мастерства юных спортсменов роль тренера изменяется. Он должен мобилизовывать и организовывать самоактивность, мастерство юного спортсмена, развивать возможности его самоконтроля и самосовершенствования. Тренеру необходимо научить юного спортсмена тонко регулировать уровень тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальными особенностями своего организма, контролировать и регулировать свое психическое состояние, корректировать свои движения с учетом того или иного состояния.

Мнение о том, что задание, которое дает тренер юному спортсмену перед соревнованием, и есть установка — ошибочно. Установка подростка на соревнование формируется: а) общая — на протяжении всего процесса спортивного совершенствования; б) конкретная — на предсоревновательном этапе соревновательного периода. Наставления тренера во время соревнований должны быть краткими, лаконичными, убедительными. Очень важно правильно понять психологическое состояние юного спортсмена, чтобы своевременно и верно дать ему указания.

Тренер должен уметь проводить психопрофилактические и психогигиенические мероприятия в тренировочно-соревновательном цикле. Психогигиенические мероприятия в детском спортивном коллективе — это обеспечение правильной психологической настроенности юных спортсменов и воспитание у них адекватных психологических реакций на многочисленные психотравмирующие ситуации тренировочного процесса и спортивных соревнований.

Практика работы свидетельствует о том, что, научившись регулировать свое психическое состояние в процессе тренировок, юные спортсмены в период соревнований без особых усилий могут отвлечься от

неблагоприятных мыслей, расслабиться, настроиться на выполнение упражнения.

В процессе тренировок необходимо внимательно следить за характерными особенностями эмоциональных состояний и внешними признаками их проявления, чтобы правильно управлять этими состояниями в процессе специальной психологической подготовки в период соревнований. Как известно, каждый человек индивидуален, тем более – юный спортсмен, поэтому определенные методы психологического воспитания не будут равно воздействовать на всех спортсменов, поэтому роль тренера, его грамотность в сфере психологии здесь особенно важны.

Мы считаем, что целеустремленности в подготовке юного спортсмена способствует определение и конкретная постановка промежуточных целей. Такие цели и соответствующие способы воздействия позволят тренерам и юным спортсменам не только глубже видеть смысл своей работы, но и активизировать ее.