

# ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО ПРЕДСТАРТОВОГО ПСИХОФИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ТЕННИСИСТОВ, КАК МЕХАНИЗМ ПониЖЕНИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА



**КАДАГИШВИЛИ**

**Натэла Робинзоновна**

Российский государственный  
университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма  
(ГЦОЛИФК), Москва  
Соискатель кафедры философии и  
социологии, e-mail: 190290@mail.ru

**KADAGISHVILI Natela**

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and  
Tourism (GTSOLIFK), Moscow  
Competitor of Department of Philosophy and Sociology, e-mail:  
190290@mail.ru

***Ключевые слова:** психологическая подготовка, предстартовое состояние, теннисисты, соревновательная борьба.*

**Аннотация.** Данная статья посвящена формированию оптимального предстартового психофического состояния теннисистов 13–14 лет, как механизм понижения экстремальности соревновательного процесса.

## TECHNOLOGY OF FORMING THE OPTIMAL PRESTART PSYHOFISIQUE STATE OF TENNIS PLAYERS AS A MECHANISM OF REDUCTION EXTREME IN COMPETITIVE PROCESS

***Keywords:** psychological preparation, pre-launch status, tennis players, the competitive struggle.*

**Abstract.** Results of athletes are affected by many different factors: composition and behavior of the audience, the actions of judges, the interaction with the coaches, resulting in almost every competition and other unexpected situations.

One of the most important and poorly studied aspects of the theory and techniques of tennis, a prelaunch psychological preparation of athletes 13-14 years.

The aim of our research is to develop an integrative educational technology prelaunch preparation for tennis players (13–14 years).

The survey of athletes and coaches can identify the most typical pre-launch states: 50% – «Fever», 50% – «alert». The states «prelaunch apathy» and «complacency» does not test on any of the respondents.

According to the preliminary results of monitoring, attention is drawn to the five different areas of work, defining features of formation of prestart state in tennis.

This list includes:

- pedagogical direction associated with the direct operation of a trainer;
- psychological direction associated with the impact on individual typological features athletes ranking opponent, the importance of competition for the athlete, the athlete motivation;
- physiological line of work for improvement, normalization of being a tennis player at the day of start;
- the positive use of the social impact of the audience on the athlete;
- pharmacological (use of vitamin complexes).

Taking into account all these factors is necessary, but in most cases it is impossible. Therefore, an important area of research in the field of pre-launch is to determine the state tennis system factors. The main task of authors was a scientific substantiation and experimental implementation of one or more alternative mechanisms targeted psycho-pedagogical influence on the functional state of tennis players especially for the age group 13–14 years.

**Введение.** Специалисты в области спорта рассматривают соревнования как борьбу ума, воли, чувств, физического и технического совершенствования спортсменов, как процесс борьбы, протекающей не только на физическом и моторном, но и на психологическом уровнях. Тем самым в общей форме подчеркивается именно психологический аспект спортивного состязания как процесс борьбы. Отсюда вытекает основная особенность соревнования – достигнуть превосходства над соперниками и в то же время противодействовать в этом им. Такое взаимодействие требует проявления в борьбе всех физических и духовных сил человека в их единстве. Существенной особенностью спортивного соревнования является также высокая общественная и личностная значимость для большинства спортсменов самого процесса борьбы. Особенно важное значение соревновательная борьба и ее исход имеет для спортсменов в возрасте 13–14 лет. Все это, естественно, относится к соревнованиям по теннису.

Выделяя общие психологические особенности спортивных соревнований, необходимо иметь в виду, что на спортсмена влияет множество

разнообразных факторов: состав и поведение зрителей, действия судей, взаимодействия с тренерами, возникающие почти в каждом соревновании неожиданные ситуации и др. Все это вместе взятое характеризует спортивное соревнование и каждый матч в отдельности, как деятельность, протекающую в экстремальных условиях [4].

Чтобы такая деятельность была высокопродуктивной, каждый спортсмен должен быть подготовлен к ней во всех отношениях, особенно психологически. В психологии спорта хорошо известны предстартовые состояния спортсменов – состояния «боевой готовности», «предстартовой лихорадки», «стартовой апатии». Для каждого из предстартовых состояний существует определенная совокупность признаков – его специфический синдром, включающий большее или меньшее число личностных характеристик.

Одним из самых значимых и плохо исследованных вопросов теории и методики тенниса, является предстартовая психологическая подготовка спортсменов 13–14 лет. Между тем, предстартовое состояние – это одна из сложнейших и важнейших проблем в современном «мире тенниса».

*Таблица*

*Характеристика негативных психических состояний теннисистов при игре в ситуациях экстремального психического и психофизического состояния*

Психическое состояние	Краткая характеристика
Напряженность	ощущение тревоги, душевного дискомфорта
Тревога	ощущение неконкретной, неопределенной угрозы, неясное чувство опасности
Тревожность	переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия
Страх	предчувствие, неуверенность, ощущение полной незащищенности
Ригидность	неспособность изменить, при возникающей необходимости, намеченную программу деятельности
Агрессия	враждебное действие, запускаемое эмоциями, входящими в комплекс враждебности
Паника	крайне неудержимый страх кратковременного свойства в виде подавляющего аффекта, потеря контроля над собой, неосмысленность действий
Подавленность	мрачное тяжелое настроение
Усталость	психическое явление, переживание, вызываемое утомлением, снижает дееспособность, интерес
Апатия	утрата активности оказывает негативное влияние на психические процессы
Стресс	реакция организма на внешние и внутренние процессы, сопровождается притупленностью чувств, потерей стабильности в эмоциональных реакциях, силовой неуверенностью в себе

**Суть проблемы и актуальность ее рассмотрения** состоит в том, что все чаще встречаются спортсмены, психологически недостаточно устойчивые к соревновательной борьбе. Предполагается, что указанная недостаточная устойчивость может быть нейтрализована или, наоборот, проявлена и усилена уже в предстартовой фазе. Анализ литературных источников позволяет заключить, что, несмотря на большое количество исследований в сфере подготовки юных теннисистов, все еще остаются не выявленными особенности и методы решения проблемы предстартового состояния в соревновательном цикле (см. таблицу).

В связи с вышесказанным возникает острая проблемная ситуация, вызванная среднестатистической психической неустойчивостью юных теннисистов на этапе предстартовой подготовки, очень слабой исследованностью данного момента и отсутствием эффективной технологии по предупреждению и снятию указанного противоречия.

**Цель исследования.** Целью нашего исследования является разработка интегративной педагогической технологии предстартовой подготовки теннисистов (13–14 лет).

Гипотетически предполагается, что разработка и внедрение интегративной педагогической технологии предстартовой подготовки теннисистов 13–14 лет позитивно решит вопрос с их психической неустойчивостью и позволит начать соревнования в состоянии «боевой готовности».

В результате опроса спортсменов и тренеров можно выделить наиболее характерные предстартовые состояния: 50% – «лихорадка», 50% – «боевая готовность». Состояния «предстартовой апатии» и «самоуспокоенности» не испытывает ни один из опрошенных. Причем, в основном состояние «боевой готовности» характерно для теннисистов высоких разрядов. До матча большинство опрошенных не используют никаких средств психологической саморегуляции, 25% используют аутотренинг, 33,3% – идеомоторную тренировку, 83,3% теннисистов считают обязательным получение сведений о соперниках до начала матча.

Основные положения комплексной педагогической технологии. По итогам предварительного мониторинга, обращают на себя внимание пять различных направлений работы, определяющих особенности формирования предстартового состояния у теннисистов.

В данный перечень включаются:

- педагогическое направление, связанное с непосредственной работой тренера;
- психологическое направление, связанное с воздействием на индивидуально-типологические особенности спортсменов, рейтинг оппонента, значимость соревнования для спортсмена, мотивацию спортсмена;
- физиологическое направление работы по улучшению, нормализации самочувствия теннисиста в день старта;
- социальное позитивное использование влияния зрителей на спортсмена;
- фармакологическое (использование витаминных комплексов).

**Заключение.** Учет всех вышеперечисленных факторов необходим, но в большинстве случаев невозможен, поэтому важным направлением в области исследования предстартовых состояний теннисистов является определение системаобразующих факторов. В связи с этим, главная задача авторской разработки заключается в научном обосновании и экспериментальном внедрении одного или нескольких альтернативных механизмов целенаправленного психолого-педагогического влияния на функциональное состояние спортсменов-теннисистов особенно применительно к возрастной группе 13–14 лет.

Описание и обоснование вышеуказанных технологических механизмов, особенности и порядок их внедрения в практику тренерско-педагогической работы будут излагаться в следующей статье.

### Литература

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! / А. В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 280 с.
2. Алексеев А. В. Психологическая подготовка в теннисе / А. В. Алексеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 114 с.
3. Вяткин Б. А. Умей побеждать спортсмен! / Б. А. Вяткин // Советы психолога. – Пермь: Кн. изд-во, 1985. – 39 с.
4. Передельский А. А. К вопросу об экстремальности и прикладности «спортизации» физического воспитания / А. А. Передельский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2013. – №2. – С. 72-74.
5. Передельский А. А. Методологические основы и принципы экстремальных и прикладных видов спортивной деятельности / А. А. Передельский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2014. – №1. – С. 30-32.