

Методическая разработка
на тему:
«Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе».

Подготовила: Пашутина Анна
Васильевна

Коломна 2023

Содержание.

1. Введение
2. Значение психологической подготовки
3. Воспитание психологической подготовки у теннисистов
4. Основные моменты психологической подготовки к соревнованиям
5. Практические рекомендации для тренеров по работе со спортсменами для управления их психическими состояниями.
6. Заключение
7. Список используемой литературы

1. Введение.

«Большинство «секретов» подготовки
спортсменов экстра – класса сегодня
следует искать в области психологии»
Ришард Шурковский.

В современных условиях жизни человека достижение им успехов в деятельности на производстве, в совместном труде, в быту, в общении в значительной мере зависит от умения регулировать свое поведение, сдерживать свои чувства, контролировать настроение, считаясь с требованиями окружающих и ситуации.

Спортивные игры, в частности настольный теннис, отличают значительная эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Современный уровень спортивных достижений настолько высок, что правомерно встает вопрос о пределе человеческих возможностей, обуславливающих эти достижения. В условиях, когда физическая, техническая и тактическая подготовленность спортсменов достигла примерно одинакового уровня, результат спортивного поединка часто определяется психологическими факторами.

В настольном теннисе выравнивание технико-тактической, физической подготовленности спортсменов выражается в значительной динамике соотношения в счете в течение партии, эмоциональной и психологической напряженности, остроконфликтном характере игры, где до конца розыгрыша очка каждый из соперников имеет возможность коренным образом изменить направленность и содержание борьбы. Указанные условия предъявляют серьезные требования к эмоциональной устойчивости спортсмена, возможностям высокой работоспособности, оперативному приему, анализа информации, принятию решения.

Целью данной работы, было показать, что в учебно-тренировочном процессе тренеру – преподавателю необходимо не только совершенствовать технику и тактику игры спортсмена в настольный теннис, но и уделять большое внимание его психологическому состоянию. Показать, что в настольном теннисе, где техника и успех неразрывно связаны, а тактика является главенствующей составляющей, уровень и содержание психологической деятельности определяют в первую очередь профессиональные качества спортсмена- теннисиста.

2. Значение психологической подготовки

Подготовка человека к определенной деятельности - это процесс формирования готовности к продуктивному участию в ней. В этой готовности можно выделить ряд компонентов: мышечный, функциональный, операционный, психологический. К любой деятельности, к любой роли человек должен быть готов психологически, особенно к новой. Особенность при изменяющихся условиях, поэтапном достижении целей, скачках потребностей и ценностных ориентаций. Именно такой, является деятельность спортсмена. Точно также результат деятельности, удовлетворенность ею, внутренний психологический комфорт, переживание человека во многом зависит от его психологической готовности не только к процессу деятельности, но и к ее условиям; конкретному режиму жизни, оценке его личности, возможным показателем или поощрениям, особенностями общения с определенным кругом лиц и вообще, к тому специальному психологическому климату и психологическому напряжению, которое неизбежно сопровождают любую продуктивную деятельность.

Психологическая готовность к деятельности – всегда результат психической подготовки. Другое дело, что она незаметна, как процесс, так как осуществляется стихийно, неорганизованно.

Психологическая подготовка спортсмена – это одна из сторон учебно-воспитательного процесса в спорте. Конечной её целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности. О хорошей психологической подготовке спортсмена можно говорить, если, несмотря на довольно нервозную обстановку ответственных соревнований, реакцию зрителей, поведение противника и т.п. игра не ухудшает те технические и тактические приемы, которые он отработал на тренировках, а в идеальном случае даже реализует их на более высоком уровне. Психологическая подготовка не должна рассматриваться, как некий самостоятельный процесс, проходящий параллельно с подготовкой физической, технической, тактической.

Современная научно-организованная тренировка должна иметь «диффузную» структуру, т.е. различные разделы подготовки должны решать совместно, органически проникая друг в друга: специально – физическая подготовка может включать элементы освоения техники, а техника – совершенствоваться в условиях решения тактических задач. Но главным, связующим звеном всех этих компонентов должна быть психологическая подготовка, которая, несмотря на важности решения всех задач, связанных

спецификой подготовки квалифицированных теннисистов, должна базироваться на задаче воспитания спортсмена, как личности и гражданина.

3. Воспитание психологической подготовки у теннисистов.

Или мы владеем своим мыслями,
или мысли владеют нами – третьего
не дано»

Аксиома.

Проблема воспитательного воздействия предполагает постоянную целенаправленную работу со спортсменами, не только в предстартовой и соревновательной обстановке, но и в повседневных тренировках. Тренеру-преподавателю следует помнить, что главным воспитательным фактором воздействия на спортсмена, является его личный пример.

Проведя беседы с тренерами - преподавателями, пришла к выводу что, наибольшие трудности у них связаны с поиском правильной линии, общения с воспитанниками, и это позволило выделить следующие факторы, мешающие учебно-тренировочной работе. Их можно разделить на три главные группы:

- Отрицательные: зазнайство, недисциплинированность, высокомерие, безответственность, эгоизм.
- Факторов, мешающие воспитанию положительных взаимоотношений, автономные микрогруппы в коллективе, нежелание тренироваться сознательно и активно.
- Факторы, относящиеся к личности и деятельности тренера-преподавателя, отсутствие тренера, отсутствие авторитета среди спортсменов, неправильная организация учебно-тренировочного процесса, неосновательность действий, неаккуратность.

Беседы со спортсменами (разных возрастных и учебных групп) показали что, большинство спортсменов в свою очередь высоко оценивают в тренере эмоциональную стабильность, интеллигентность, целеустремленность. В работе, оптимистическую реакцию на трудности, постоянный учет потребностей и желаний спортсмена. Последовательность в применении психологического стимулирования, способность постоянно поддерживать высокое моральное состояние команды и отдельных спортсменов, способность настроить спортсменов на реализацию своих замыслов, умение не ронять свой авторитет ни при каких обстоятельствах, постоянно находить время на беседу с командой и с отдельными спортсменами, способность отличать серьезную работу на тренировках и соревнованиях. Конечно, все перечисленные качества преломляются через индивидуальный опыт и особенности личности каждого тренера-

преподавателя, однако успешное их воплощение возможно лишь при высокой самокритичности и постоянном стремлении к самосовершенствованию.

Для самосовершенствования в теннисисте качеств спортсмена бойца, следует помимо развития коллективизма прививать ему стремление обеспечить победу команде в любых условиях турнирной борьбы.

Нормальный ход игры возможен лишь в том случае, если спортсмен психологически подготовиться к борьбе с самыми именитыми соперниками. Педагогическое мастерство тренера-преподавателя состоит в том, чтобы понять душевное состояние своего ученика и умело внушить ему уверенность в своих силах. Такое внушение помогает не только добиться победы, но и служит одним из средств воспитания. Убедительность тренерского слова целиком зависит от правдивости и логичности сказанного. Тренер, своим чутким отношением к воспитаннику, уверенным, спокойным словом, должен вселить в него веру в свои силы, избегая при этом, какого либо давления. Готовясь к соревнованиям, тренер-преподаватель, вместе со спортсменом, обязан заранее обсудить предстоящую игру. В день соревнований длительных наставлений делать не следует. Очень важно помнить, что состояние тренера- преподавателя передается спортсменам (участникам команды), и если он не уверен, это состояние передается и спортсменам ,у них вместо уверенности возникает страх. Уверенность в настольном теннисе так же необходима, как сила штангисту и скорость спринтеру.

Одним из решающим факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности игроков в настольный теннис является психологическая готовность теннисиста к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки.

В формировании характера спортсмена важное значение, имеет успешное выступление в первых соревнованиях. Часто юные спортсмены получают непосильные технические и тактические задания, играя с более сильными соперниками. Первые поражения, как и первые победы, самое сильное средство воспитания важнейших качеств, которые теннисист может приобрести путем уверенных действий.

В своей книге « Настольный теннис» А.Н. Амелин, В.А. Пашинин писали, что соревнования являются весьма сильным средством обучения и воспитания, и потерпеть неудачу в-первых же соревнованиях – значит получить психологическую травму. И поэтому, они считали, что подводить

детей к состязаниям следует исподволь, после серии товарищеских игр, когда они достаточно подготовлены как техническим, так и психологическим отношении. В этом случае проигрыш станет не поводом для разочарования, а стимулом к исправлению недостатков.

Надо отметить, что на психику теннисиста, так же могут оказать давление и отрицательные эмоции, возникшие в связи с неудачной жеребьевкой, ошибкой судей, проигрышем слабому. В данном случае необходимо пользоваться таким важным средством, как самоприказ, самоубеждение, смелая настройка на победу в любых условиях.

Проводя соревнования, можно заметить, что во время игры психологически подготовленный игрок внушает себе уверенность в победе, он даже в трудную минуту, когда противник ушел вперед в счете, или игра идет на «балансе», начинают говорить себе: «Ты лучший», «Все равно выиграю, буду бороться до последнего мяча». В то же время печально слушать, как многие спортсмены говорят себе: «Сегодня игра не идет», «Отказал самый сильный удар». Разумеется, что после такой настройки спортсмен не способен продолжать игру в полной мере. И, как правило, игра таки спортсменом проиграна. Ведь даже при совершенном владении мячом стоит только подумать в момент удара, что не попадешь в стол, и сразу же промахнешься.

Неоценимую услугу в совершенствовании в теннисисте качеств спортсмена – бойца окажет правильно организованный спортивный коллектив. Современный тренер-преподаватель не отрицает важности формирования сплоченного коллектива, но при этом и не уделяет достаточного внимания решению данной задачи.

Очень грустно наблюдать за тем, как на соревнованиях, проигрыш одного из спортсменов сопровождается смехом и подколками со стороны других спортсменов, и в этом есть вина тренера. Тренер, которому удалось создать сплоченный коллектив, на соревнованиях и тренировочном процессе наблюдает совершенно другую картину: когда играет один из спортсменов другие не уходят из зала, а болеют (в теннисе обычно поддерживают хлопками в ладоши), и переживают за каждое очко. Чувствуя такую поддержку со стороны товарищей спортсмену гораздо легче играть.

Исследования психологов показали реальные возможности воздействия коллектива на эффективность спортивной деятельности и формирование личности спортсмена. Труд, затраченный тренером на создание единого целенаправленного спортивного коллектива, пойдет во благо для него, сняв

множество воспитательных проблем и трудностей в работе и с отдельными спортсменами.

Установлено, что замечания тренеров, в том случае, если они не совпадают с коллективным мнением товарищей по команде, принимаются спортсменами формально и редко приносят желаемый эффект воспитательного воздействия при неоднозначной оценке его деятельности и поведения различными членами команды. И наоборот, если в команде сложился истинный коллектив с едиными нормами и требованиями, он становится как бы автоматически регулятором поведения отдельных спортсменов, так как в случае несоответствия групповым требованиям, спортсмен постепенно отторгается коллективом, несмотря ни на какие его личные спортивные достижения. А так же как роль изолированного члена группы особенно мучительно переносится на фоне сплоченного коллектива, то такой спортсмен будет вынужден перестраивать свое поведение в соответствии с групповыми нормами. В случае недостаточного уровня развития межличностных отношений в команде, отсутствие единых норм и требований, тренеру приходится решать воспитательные проблемы и часто идти на поводу у эгоистичного (не высокорезультативного) теннисиста, который в подобной среде найдет поддержку отдельных игроков, но может стать объектом для подражания. Тренер должен вести постоянные наблюдения за характером взаимоотношений спортсменов. Это особенно важно в работе с юными теннисистами, личность которых находится в фазе становления и обладает значительной мобильностью к воздействию как положительных, так и отрицательных примеров.

Не отрицая важности таких общевоспитательных мероприятий, как направление на воспитание психологической подготовки, беседы, лекции, встречи с интересными людьми, специальный подбор литературы, кинофильмов и т.п., следует помнить, что наибольший эффект приносит активная деятельность, когда занимающиеся поставлены в условия, требующие от них обязательных проявлений интересующих качеств. В реальной тренировочной деятельности такими условиями будут тренировочные командные игры, а в упражнениях ОФП, различного рода эстафеты, когда результат каждого спортсмена идет в засчет его команды. При этом надо подбирать равные по силам команды. Интересный эффект приносит неравномерный подбор участников таких игр или эстафет, когда в каждой команде по несколько слабых и сильных игроков. Такое доверие заставляет менее подготовленных спортсменов стараться подтянуться, а более опытных почувствовать ответственность за товарищей по команде, желание помогать им на тренировках, соревнованиях. Пример такой игры - встречи двух команд с равным количеством участников, где каждая пара соперников должна разыгрывать всего одно - два или пять очков и уступать место следующей паре. Выигрывает команда, первой набравшая 11 очков.

4.Основные моменты психологической подготовки к соревнованиям.

Главное отличие соревнований от тренировочных игр следует искать в психологи. Нередко можно видеть, как теннисист в условиях ответственных соревнований становится не похожим на себя, допускает ошибки, от которых вроде бы уже давно избавился на тренировках и проигрывает игроку менее квалифицированному. Доктор педагогических наук, профессор А.Ц. Пуни проводит следующую систему звеньев подготовки спортсмена к соревнованиям:

1. Сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках.
2. Пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования.
3. Правильное определение и формулировка цели участия в соревнованиях.
4. Формирование общественно - значимых мотивов выступления в соревнованиях.
5. Вероятное программирование соревновательной деятельности.
6. Специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности и упражнение в их преодолении.
7. Предусмотрена приемов саморегуляции возможных внутренних состояний
8. Отбор и использование способов сохранения нервно - психологической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнований.

Спортсмен психологически настраивается на соревнование еще до его официального открытия. Тогда же формируется предстартовое состояние игрока. Предстартовые состояния делят на три основные группы:

- а) боевая готовность;
- б) стартовая лихорадка;
- в) стартовая апатия.

Из них положительным является только боевая готовность. Она характеризуется оптимальным уровнем возбуждения нервной системы, обостряющим чувствительность ведущих анализаторов; реальной уверенностью в своих силах и настроением на победу; повышением точности скорости движений; вниманием; быстротой игрового движения.

Стартовую лихорадку отличает чрезмерное возбуждение. Оно лишает спортсмена необходимого самообладания и выдержки, нарушает точность и согласованность движения, мешает реализации технических

приемов в соответствии с тактическими задачами, возникающими в ходе встреч. Спортсмену трудно сосредоточится, он суетится, делает много лишних движений, не может скрыть эмоции, старается быстро отыграться, чем более усугубляет свое положение. Нежелательным предстартовым состоянием является и апатия. Как правило, она является следствием сильного предстартового возбуждения, которое начинается задолго до соревнований. К моменту своего выступления теннисист перегорает, снижается скорость двигательных реакций, интенсивность и устойчивость внимания, быстрота игрового мышления, утрачивается решительность, инициатива и воля к победе.

Главной задачей тренера и самого спортсмена при психологической подготовки к соревнованиям является формирование «боевой» готовности, как золотой середины между двумя полюсами: стартовой лихорадкой и апатией.

Первая задача психологической подготовки состоит в том, чтобы научить спортсмена анализировать все свои действия, планировать подготовку к соревнованиям, самостоятельно и творчески решать тактические задачи в игре с любым противником.

Вторая, не менее важная задача, воспитать у теннисиста умение мобилизовать свои силы в соответствии с тем, насколько ответственны соревнования.

Для решения этих задач, тренеру следует проводить со спортсменов разъяснительные беседы, просматривать видеосъемки, внимательно и заблаговременно изучить условия соревнований, особенности зала и освещения, размещение и количество столов, предполагаемые реакции зрителей, а так же подробно остановиться на разборе техник (стилей) предполагаемых противников.

Перед каждым соревнованием тренер должен ставить перед спортсменом конкретные задачи, постепенно усложняя их, но только в том случае, если игрок справился с предыдущими.

Тренер-преподаватель, должен помнить, что любая информация, исходящая от него во время соревнований не является для теннисиста нейтральной. Она неизбежно оказывается либо положительно, либо отрицательной, и поэтому должен контролировать свои эмоции.

Тренер должен помнить, что он может отдать ученику всю радость победы, но и горечь поражения он обязан разделить с ним.

5.Практические рекомендации для тренеров-преподавателей по работе со спортсменами для управления их психологическими состояниями.

Показатели	Проявление в игровой деятельности	Средства и методы регулирования
1.Личностная тревожность	Склонность испытывать беспокойство, описание, страх, во многих ситуациях	<p>1. Создание благоприятной атмосферы на тренировки.</p> <p>2.Формирование способности к самоконтролю.</p> <p>3.Постановка реально достижимых задач и формирование уверенности в том, что они будут успешно решены.</p> <p>4. Снижение субъективной значимости предстоящей соревновательной деятельности.</p> <p>5.Тактичное и внимательное отношение к спортсмену на тренировках и соревнованиях.</p>
2.Ситуативная тревожность	Реакция спортсмена на психологические стрессоры (соревнования, соперника), которая характеризуется различной интенсивностью, изменчивостью во времени, наличие неприятных переживаний	<p>1. Сужение круга значимых людей, на мнение которых спортсмен ориентируется при самооценке.</p> <p>2. Произвольное переключение направленности мыслей в процессе соревнований</p> <p>3. Переключение в ходе игры внимания на объекты различного эмоционального значения в зависимости от особенностей личности и внимания (технику</p>

		исполнения, силу исполнения, точность)
3.Устойчивость в стрессе.	Сокращение оптимального уровня психического состояния спортсмена в стрессовых соревновательных ситуациях.	<p>1. Оптимизация предсоревновательных состояний.</p> <p>2. Воспитание волевых качеств.</p> <p>3. Обучение методам саморегуляции.</p> <p>4. Создание в тренировке условий близких по психической напряженности к соревновательным.</p> <p>5. Формирования оптимального уровня притязаний.</p> <p>6. Формирование правильной самооценки.</p>
4.Самооценка	Понимание своих действий, умений оценить свои возможности, контролировать свои действия, мысли.	<p>1.Постоянный контроль за своими действиями, мыслями в процессе тренировок, соревнований.</p> <p>2. Формирование уверенности в своих силах</p> <p>3. Формирование правильной оценки соревновательной обстановки, возможностей соперников.</p>
5.Уровень притязаний	Уровень поставленных задач	<p>1. Постановка конкретных реальнодостижимых задач и их постоянное усложнение с последующим контролем за их обязательной реализацией.</p> <p>2. Планирование</p>

		<p>перспективных задач на основе трезвого учета состояния спортсмена</p> <p>3.Формирование правильной самооценки понимания своих действий.</p>
6.Мотивы	<p>Все то, что выступает в качестве внутренних побудителей человека к деятельности.</p>	<p>1. Ориентировка юных спортсменов на систематические занятия настольным теннисом.</p> <p>2. Формирование устойчивого и глубокого интереса к занятиям.</p> <p>3. Постановка конкретных реально достижимых задач.</p> <p>4.Информация о текущих событиях в настольном теннисе у нас в стране и за рубежом.</p>

6.Заключение

Постоянно растущее мастерство теннисистов все более ожесточает борьбу за победу в соревнованиях. При этом довольно часто наблюдается равенство сил соперничающих спортсменов. В этом случае причина поражения одного из теннисистов кроется в слабостях психологической готовности спортсмена к ведению спортивной борьбы в сложных условиях соревнований.

Тренер-преподаватель, является именно тем человеком, который может помочь своему воспитаннику найти оптимальное для него психологическое состояние, в любых ситуациях, будь-то простая тренировка или важнейшие соревнования.

Большинство исследователей проблемы психологического воспитания спортсменов, пришло к мнению, что лучшими, и наиболее эффективными средствами воздействия на психическое состояние спортсмена являются: внушение тренера и самовнушение теннисиста.

Первый способ в Европе пока используется мало, так как немногие тренеры обладают таким умением. К сожалению, чаще всего волнение тренера передается спортсмену и разрушает его уверенность.

Что же касается практики самовнушения, этот метод с каждым годом завоевывает все большее число приверженцев и в настоящее время считается основным. Овладение само приказом открывает большие возможности для укрепления нервной системы и воспитания волевых качеств теннисиста.

Подводя итог всему выше сказанному, можно прийти к выводу, что на современном этапе развития настольного тенниса ведущим компонентом спортивного мастерства становится психологическая подготовленность спортсмена, понимаемая как комплексное воспитание и формирование спортсмена теннисиста, обладающего необходимыми качествами бойца, способного успешно преодолевать внешние и внутренние трудности на пути к победе.

Главный вывод:

Умение находиться в состоянии оптимальной психологической готовности - залог успеха в современном спорте.

7.Список используемой литературы

- А.Н. Амелин, В.А. Пашинин «Настольный теннис» -М.: «Физкультура и спорт» 1985г.
- А.В. Алексеев «Преодолей себя!»- М.: «Физкультура и Спорт» 2003г.
- «Материалы II Всероссийского научно – практического семинара тренеров по настольному теннису» -М.:2008г.
- Е.М. Хекалов « Неблагоприятные психические состояния спортсменов их диагностика и регуляция» -М.: « Советский спорт» 2003
- А.Н. Амелин «Современный настольный теннис»- М.: «Физкультура и Спорт» 1982г.
- И.С. Кон « психология ранней юности»- М.: «Просвещение» 1989г.
- Л.Ормай «Современный настольный теннис»- М.: «Физкультура и Спорт» 1985г.
- А.Н. Амелин « Настольный теннис: 6+12» -М.: «Физкультура и Спорт» 2005г.
- Г.Барчукова « Настольный теннис» - М.: «Физкультура и Спорт» 1990г.