

Б 78-55/1524

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
ИГРЫ В ТЕННИС

Лекция для студентов-заочников

Москва 1978

HO 5.3.2

8107 5.3.2

952
001

Б-78-55/1524

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Утверждена Ученым советом
ГЦОЛИФКа

2) ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
ИГРЫ В ТЕННИС

Лекция для студентов-заочников

Москва 1978



2022077615

Лекция составлена профессором О. А. Черниковой (ГЦОЛИФК).



ПЛАН

1. Введение.
2. Особенности двигательных навыков теннисиста.
3. Специализированная мышечно-двигательная чувствительность теннисиста.
4. Зрительные восприятия теннисиста.
5. Скорость и точность реакций.
6. Особенности внимания теннисиста.
7. Особенности тактического мышления теннисиста.
8. Эмоционально-волевые качества.
9. Заключение.

ЛИТЕРАТУРА

Черникова О. А. Психологическая характеристика тенниса. В сб.: «Психология спорта». М., ФиС, 1959.

Кондратьева Г. А., Шокин А. И. Теннис. М., ФиС, 1975.

Матова М. А. Совершенствование двигательных реакций как основа психологической подготовки теннисиста. В сб.: «Психологическая подготовка спортсмена». М., ФиС, 1965.

Матова М. А. Исследование психологической готовности теннисиста к предстоящей деятельности. В сб.: «Психологические проблемы спортивной тренировки». М., ФиС, 1967.

ВВЕДЕНИЕ

Психологические особенности игры в теннис, как и других спортивных игр, зависят от объективных условий самой игры, а также от индивидуальных особенностей ее участников.

К объективным условиям относятся: само содержание игры, ее общепринятые правила, установленные границы поля действий игроков, число участников и т. д. Этими условиями определяются: двигательное содержание навыков теннисистов, требования пространственной ориентации, характер реагирования, особенности внимания, необходимые теннисисту, особенности тактического мышления, требования к проявлению волевых качеств в борьбе за первенство, осмысление игровых действий.

Вместе с тем от индивидуальных особенностей участников зависят динамика игры, ее стиль, результативность, темпераментность, эмоциональность и ряд других психологических особенностей.

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ТЕННИСИСТА

Двигательное содержание действий теннисистов, как было отмечено выше, чрезвычайно разнообразно. Отсюда и сложность двигательных навыков в теннисе.

Основными движениями при осуществлении ударов (справа и слева) являются движения руки, разнообразные по форме и амплитуде. Эти движения изменяются по скорости и направлены главным образом навстречу движению зрительно воспринимаемого мяча. Подготовительными к этим основным движениям в их начальной фазе являются движения поворота корпуса и замахи.

В завершающей фазе удара теннисист делает движения, которые способствуют подготовке к следующему удару.

Фаза удара представляет собой решающий момент в технике удара по мячу. Особенности движений руки с ракетой в момент сближения и соприкосновения струнной поверхности ракеты с мячом сообщают различные по своему характеру движения мячу: определенная скорость, направление, вращательное движение и т. д. При этом точность и быстрота движений руки с ракетой очень важны.

Во время удара требуется особая точность в отношении места соприкосновения струнной поверхности ракеты с мячом и угла ее наклона при касании мяча. Неточность малейших движений руки с ракетой приводит к ошибке в высоте и длине полета мяча, а также к проигрышу очка. Навыки точного удара по мячу у теннисиста связаны с развитием мышечно-двигательной чувствительности руки, зрительно-моторной координации и быстроты и точности реагирования.

Хорошая мышечно-двигательная чувствительность кисти руки и предплечья позволяет производить удары соответствующего направления и силы, придавая наиболее рациональное положение поверхности ракеты и изменяя нужным образом условия ее соприкосновения с мячом в момент удара.

Благодаря зрительно-моторной координации возможно производить удары в точно определенный момент пространственного положения мяча, а быстроте и точности реагирования — своевременно и правильно подготовить необходимый ответный удар по мячу.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ МЫШЕЧНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ТЕННИСИСТА

Для выяснения уровня развития специальной чувствительности было проведено сравнительное измерение мышечно-двигательной чувствительности правой руки у спортсменов разных специализаций: теннисистов, пловцов, штангистов и легкоатлетов (бегунов и прыгунов).

С этой целью была сконструирована специальная установка: на стойке был подвешен теннисный мяч на уровне руки, вытянутой вперед — вниз и несколько под углом (70°) (этот уровень менялся в соответствии с ростом испытуемого). Мяч, закрепленный на шнуре в виде маятника, отводился в сторону, его положение фиксировалось по шкале делений, присоединенной к стойке. С этой высоты мяч падал, совершая движение маятника, и ударялся о струнную поверх-

ность теннисной ракетки, которую испытуемый держал в определенном положении. Изменение высоты падения мяча приводило к изменению силы удара мяча о поверхность ракетки.

По условиям опыта испытуемый стоял в исходном положении, вытянув правую руку вперед, и держал теннисную ракетку, слегка прикасаясь к подвешенному мячу серединой ее поверхности. После этого экспериментатор отводил мяч на заданную высоту и давал сигнал: «приготовиться». Затем он отпускал мяч. Падая, мяч ударялся о поверхность ракетки, которую держал испытуемый. Каждый раз следовали друг за другом (с интервалом в 3—4 сек.) два удара мяча.

Задача испытуемого заключалась в том, чтобы сравнить силу следовавших друг за другом ударов.

Сила удара объективно определялась высотой падения мяча в сантиметрах. Результаты оценки испытуемому во время опыта не сообщались.

Первый раздражитель в виде удара мячом всегда был постоянным, второй — переменным. Сила второго раздражителя менялась экспериментатором: сначала в убывающем порядке, затем — в восходящем. Ряд с убывающей силой раздражителя: на 10 единиц больше постоянной (условно обозначенной «0»), затем +9; +8; +7 и т. д. Ряд с восходящей силой раздражения: —10; —9; —8; —7 и т. д. При этом каждая условная единица переменной обозначала разницу в 1 см в высоте падения мяча по сравнению с постоянной.

Таким образом, отыскивалась минимальная разница в силе удара, которую замечал испытуемый. В результате двух рядов опытов (с убывающей и восходящей силой удара) определялся порог различения данных раздражений (по средней величине) (табл. 1).

Таблица 1

Индивидуальные данные измерения мышечно-двигательной чувствительности руки в специальных условиях

Спортсмены	Индивидуальные показатели, см						
	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж
Теннисисты	1,0	1,5	2,75	3,0	5,75	6,0	6,0
Пловцы	3,5	3,5	5,0	6,0	7,0	7,0	8,0
Штангисты	2,75	3,0	4,5	4,5	5,0	7,0	7,0
Легкоатлеты	5,0	5,0	5,75	6,0	6,0	7,5	8,5

Из данных табл. 1 видно, что наилучшие показатели мышечно-двигательной чувствительности руки в нашем эксперименте наблюдаются у теннисистов. Очевидно, соответствующие упражнения в специальных условиях выработали у теннисистов и более дифференцированную специальную чувствительность. У спортсменов других специализаций показатели данной чувствительности оказались ниже, чем у теннисистов. Наибольшие различия по сравнению с теннисистами выявлены у легкоатлетов — бегунов и прыгунов.

Проведенные опыты подтверждают наличие высокого развития специальной двигательной чувствительности у теннисистов. Измерявшаяся чувствительность руки не является, однако, только мышечной. Она связана также с кожными ощущениями давления, возникающими в ладони руки, держащей ракету, а также с суставными ощущениями от удара мяча, получаемыми через посредство ручки ракетки. Эти комплексные ощущения близки к тому, что называют вибрационным ощущением. Оно является характерным для специальных ощущений теннисиста и имеет своей основой комплексную работу мышечно-суставного и кожного анализаторов.

ЗРИТЕЛЬНЫЕ ВОСПРИЯТИЯ ТЕННИСИСТА

Двигательные навыки теннисистов связаны с развитием точных зрительных восприятий пространственного положения и перемещения мяча и противника. Они связаны с высокой зрительно-моторной координацией. Заученные приемы теннисист применяет, ориентируясь во внешней обстановке, главным образом, зрительно.

Основным содержанием зрительных восприятий в представлении теннисиста являются пространственные взаимоотношения объектов — их местоположение и перемещение. При этом мяч является основным объектом восприятия в промежуток времени после удара противника и до осуществления собственного удара. Затем основным объектом восприятия становятся действия противника.

От точной оценки пространственного взаимоотношения быстро перемещающихся объектов зависит и правильность расчета собственных действий теннисиста.

При изучении зрительных пространственных восприятий теннисиста нами были исследованы объем поля зрения и бинокулярное глубинное зрение теннисистов. В опытах принимали участие 16 теннисистов (10 мужчин и 6 женщин), 10 из

которых имели I разряд, 3 — II разряд, 2 — III разряд и 1 теннисист — юношеский разряд. Все испытуемые были студентами ГЦОЛИФКа в возрасте от 18 до 24 лет, со стажем от 3 до 9 лет (только 1 теннисистка III разряда со стажем 1 год).

Результаты измерения поля зрения приведены в табл. 2 и в вычерченной на ее основании схеме. Эти результаты выявили следующее:

1. Показатели верхней границы поля зрения оказались выше обычной нормы у 15 теннисистов и лишь у теннисистки III разряда с годовым стажем он был равен норме. Среднее увеличение верхней границы зрения было равно 9.

2. Показатели нижней границы поля зрения оказались выше нормы у 14 спортсменов. Среднее увеличение этого показателя равнялось $6,3^\circ$.

3. Показатели наружной границы поля зрения оказались выше нормы у 14 чел. (в среднем на $7,6^\circ$), у одного равно норме и у одного — меньше нормы на 8° .

4. Показатель внутренней границы больше нормы у 11 теннисистов, у одного — равен норме и у четырех — меньше нормы. Среднее увеличение этой границы равно 7° .

Таким образом, полученные данные позволяют сделать вывод о значительном расширении поля зрения у спортсменов, занимающихся игрой в теннис. Наибольшее увеличение границ поля зрения наблюдается в отношении верхней границы.

При анализе отдельных данных измерения поля зрения обращают на себя внимание показатели одного из испытуемых — теннисиста I разряда К—и, имеющего стаж 9 лет. Данные измерения наружной и внутренней границ зрения этого испытуемого оказались наиболее низкими: ниже нормы соответственно на 8° и 6° .

Верхняя и нижняя границы у него при этом выше нормы соответственно на 8° и 5° . Этот случай интересен, так как подкрепляет положение о большом значении верхне-нижних границ зрения для теннисистов по сравнению с боковыми границами.

Результаты измерения глубинного зрения у тех же 16 теннисистов были получены при помощи прибора Говарда (табл. 3). Из 16 испытуемых двое (К—и, Е—в) показали результат значительно ниже нормы и их ошибка доходила до 15 см. При проверке были обнаружены дефекты зрения (диоптрия левого глаза равнялась +2, правого — +7) у обо-

Таблица 2

Граница поля зрения у теннисистов

№ п/п	Фамилия	Спортив- ный разряд	Стаж, лет	Верхняя граница		Нижняя граница		Наружная граница		Внутренняя граница	
				показание испытыва- емого, градус	уклонение от 47, градус	показание испытыва- емого, градус	уклонение от 65, градус	показание испытыва- емого, градус	уклонение от 90, градус	показание испытыва- емого, градус	уклонение от 56, градус
1.	А-н	I	7	57	+10	60	-5	93	+3	55	-1
2.	В-н	I	6	52	+5	75	+10	98	+8	65	+1
3.	Б-в	I	7	58	+11	69	+4	97	+7	53	-3
4.	Б-с	I	4	58	+11	72	+7	97	+7	67	+11
5.	Б-ч	I	3	59	+12	72	+10	95	+5	64	+8
6.	Е-о	I	5	58	+11	72	+7	100	+10	64	+8
7.	Л-а	I	5	48	+1	74	+9	90	+0	60	+4
8.	С-в	I	5	64	+17	70	+5	96	+6	63	+7
9.	Ю-н	I	3	50	+3	60	+5	100	+10	59	+4
10.	К-и	I	9	55	+8	70	+5	82	-8	50	-6
11.	В-м	II	4	65	+18	73	+8	98	+8	65	+9
12.	В-е	II	4	55	+8	75	+10	100	+10	56	+0
13.	Е-в	II	4	48	+1	68	+8	98	+8	55	+1
14.	К-а	III	5	60	+13	70	+5	100	+10	60	+1
15.	М-о	III	1	47	+0	67	+2	95	+5	62	+6
16.	С-а	Юнош.	3	53	+6	68	+3	100	+10	63	+7

их спортсменов. Эти два случая представляют самостоятельный интерес и говорят о возможности компенсации дефекта зрения в условиях пространственной ориентировки при игре в теннис. Несмотря на дефекты, оба испытуемых добились I и II разрядов.

Полученные оценки пространственного положения объектов (табл. 3) в большинстве случаев (10 из 14) лучше при условии их приближения, чем при условии удаления.

Величина ошибок при оценках колеблется от 0 до 4 см в условиях приближения объекта и от 0 до 7 см — при удалении объекта.

Сравнивая полученные показатели оценок со средним показателем глубинного зрения для теннисистов, приведенным в работе А. Н. Крестовникова*, можно отметить новый момент, вскрывшийся в наших опытах, а именно: в 11 случаях из 14 оценка приближения оказалась выше среднего (1,9 см); оценка же удаления объекта лишь в 6 случаях из 14 выше среднего. Следует иметь в виду, что именно точное восприятие приближения объекта особенно важно для теннисиста.

Таблица 3

Глубинное зрение теннисистов

№ п/п	Фамилия	Спортивный разряд	Стаж, лет	Приближение объекта (ошибка, см)	Удаление объекта (ошибка, см)
1.	А—н	I	7	+ 1,5	0
2.	Б—н	I	6	— 3,0	—1,0
3.	Б—в	I	7	— 3,5	—1,5
4.	Б—с	I	4	— 4,1	3,3
5.	Б—ч	I	3	— 0,1	—2,0
6.	Е—о	I	5	— 0,2	—3,0
7.	Л—а	I	5	— 0,3	—7,0
8.	С—в	I	5	— 0,1	—1,5
9.	Ю—н	I	3	0	—0,5
10.	К—н	I	9	—15,0	—9,5
11.	Б—м	II	4	— 0,7	—2,7
12.	В—е	II	4	— 0,1	—0,2
13.	Е—в	II	4	—14,0	—1,0
14.	К—а	III	5	+ 0,5	+6,0
15.	М—о	III	1	— 0,8	—4,5
16.	С—а	Юнош.	3	— 2,5	—3,5

* А. Н. Крестовников. Очерки по физиологии физических упражнений. М., ФизС, 1951, стр. 49—50.

Таким образом, показатели глубинного зрения при условии приближения объектов говорят о высоком уровне развития данной функции у теннисистов.

Проф. А. Н. Крестовников отмечает более высокое развитие глубинного зрения у теннисистов, чем у футболистов. Средний показатель бинокулярного глубинного зрения у теннисистов, по данным А. Н. Крестовникова, равен 1,9 см, а у футболистов он равен 2,01 см. Автор отмечает, что «по-видимому... малые размеры теннисного мяча требуют более точного определения расстояния», чем у футболистов*.

СКОРОСТЬ И ТОЧНОСТЬ РЕАКЦИЙ

Заученные приемы, применяемые во время игры в теннис, большей частью носят характер реакций, являясь осознанными ответными действиями на различные внешние условия. Теннисист реагирует определенным приемом удара по мячу, восприняв обстановку игры в приближении мяча: он подготавливает этот удар, перемещается по площадке в зависимости от действий противника и движения мяча.

Необходимость теннисиста быстро реагировать связана с быстротой полета мяча. Эта быстрота максимальна при игре у сетки. По имеющимся в литературе по теннису данным, мяч может пересекать площадку от одной крайней точки до другой не более чем за 0,5 сек. При некоторых ударах («смеш») он пролетает через всю площадку в 0,25 сек.**. Если игра ведется у сетки и, следовательно, расстояние полета мяча сокращается, время полета мяча становится короче.

Быстрый темп характеризует современную остроатакующую тактику игры в теннис. Ей присущи мощная подача и часто применяемые выходы игроков к сетке, что значительно повышает темп игры.

Реакции теннисиста имеют сложный характер. Они протекают в условиях выбора ответных действий на разнообразные и быстро изменяющиеся условия игровой обстановки. Реакции выбора теннисиста совершаются в основном на зрительно воспринимаемые объекты. При этом характерно, что хотя действия производятся с мячом, реакции часто совершаются не только на непосредственно воспринимаемое положение

* Там же, стр. 49—50.

** А. Коше. Теннис. «Физкультура и туризм», 1935, стр. 33.

ние и движение мяча, но и на предшествующие им движения и положения противника, посылающего мяч. Этого требует большая скорость перемещения мяча, реакция на сближение с мячом и реакция на удар по мячу подготавливаются заранее. Воспринимая действия противника, играющий предусматривает особенности движения мяча и готовится реагировать наиболее целесообразно, опираясь на свой опыт.

Таким образом, сложные реакции в теннисе, хотя и носят характер реакций выбора, но этот выбор происходит при соотношении зрительно-воспринимаемых и представляемых пространственных условий действий.

Большое значение в реакциях теннисиста имеет правильное регулирование как скоростного, так и силового моменты ответного движения. Это связано с тем, что удары по мячу в теннисе в отличие от некоторых других спортивных игр совершаются не непосредственно рукой, а при помощи ракетки с очень эластичной сеткой. Малейшее изменение в скорости движения руки и ракетки перед ударом по мячу влияет на динамику его перемещения. Теннисисту не приходится часто применять максимальные усилия при ударах. В этом отношении игра в теннис значительно отличается от игры в футбол, где максимальные усилия являются типичными. Скорость движения руки и связанное с этим движением точное и тонкое дифференцирование силы удара, правильный расчет всей динамики удара являются обязательным компонентом сложной реакции теннисиста.

Вместе с дифференциацией скоростных и силовых моментов при реакциях теннисистов характерна еще и большая точность ответных движений. От положений струнной поверхности ракетки в момент ее соприкосновения с мячом при ударе зависят направление, скорость и другие особенности сообщаемого мячу движения (например, поступательное или вращательное). Поэтому точность движения руки с ракеткой, координация действий правой и левой рук, а также и других группы мышц всего тела имеют решающее значение для правильного выполнения ударов по мячу.

Характерным для реакции теннисиста является то, что они являются реакциями на движущиеся, перемещающиеся в различных плоскостях объекты. Таким образом, реакции теннисиста являются сложными реакциями выбора и характеризуются большой быстротой, точностью и высокой дифференцировкой динамического момента реагирования, готов-

ностью к быстрым движениям и точно рассчитанным усилиям.

Исследования М. А. Матовой по измерению скорости реакций теннисистов различных квалификаций выявили, что у квалифицированных спортсменов быстрота простой и сложной дифференцировочной реакций значительно выше, чем у начинающих, более стабильна. По полученным данным, скорость простой реакции мастеров спорта равна в среднем 115 мсек, у новичков — 184 мсек; быстрота сложной реакции — соответственно 467 и 576 мсек. Анализируя результаты различных исследований, можно сделать вывод, что важной стороной мастерства игры в теннис является быстрота процесса реагирования.

ОСОБЕННОСТИ ВНИМАНИЯ ТЕННИСИСТА

Направленность внимания

Объектом направленности внимания теннисиста во время игры являются главным образом действия противника. В ходе игры теннисист непрерывно следит за всеми действиями противника и соответственно этим действиям подготавливает свои действия. Во время розыгрыша очка его внимание занято в основном тактикой игры. Оно связано при этом с психологическими процессами восприятия, обдумывания и принятия тактических решений.

На более высокой ступени мастерства теннисист не фиксирует своего внимания на процессе выполнения движений, на двигательном содержании технических приемов удара. Это дает ему возможность фиксировать внимание на решении тактических задач. Однако в определенных случаях, как правильно отмечает С. П. Белиц-Гейман, объектом внимания теннисиста становится на короткий момент существенные детали движений. Это наблюдается при подаче мяча, когда внимание направляется на движение подбрасывания мяча.

Объем внимания

Игра в теннис не требует специального развития объема внимания, поскольку внимание теннисиста ограничивается малым числом объектов. Одновременно ясно и отчетливо он воспринимает в отдельные моменты игры противника и мяч, в другие — только противника или только свой удар по мячу.

В этом отношении игра в теннис отличается от таких спортивных игр, как футбол и некоторые другие.

Своеобразие тенниса заключается в том, что в фиксируемом объекте ясно отмечаются не только общие признаки, но и мельчайшие детали. Теннисист замечает не только положение противника и общий характер его движений, но и применяемые приемы подхода к мячу, движения, подготавливающие прием удары и т. д. По детальным признакам движений противника теннисист подготавливает прием ответного удара. Таким образом, хотя в объем внимания теннисиста входят один-два объекта, но они отображаются с детальными подробностями.

Сосредоточенность внимания

В отличие от условий коллективных спортивных игр в теннисе наблюдается преимущественно сосредоточенное внимание, при котором постоянным объектом является противник. Распределение внимания требуется теннисисту в меньшей степени, чем, например, волейболисту и футболисту. Это связано с тем, что игровая ситуация коллективных спортивных игр (волейбола, футбола, баскетбола и некоторых других) включает большое количество разнообразных объектов. Такими объектами, требующими распределения внимания, являются особенности расположения игроков команды противника, игроки своей команды, положение мяча на игровом поле по отношению к воротам и ряд других. Игровая ситуация в теннисе складывается из относительно малого числа объектов. Если внимание футболиста постоянно распределяется на разнообразные объекты сложной игровой обстановки, то внимание теннисиста в основном сосредотачивается на действиях одного противника и своих собственных. Однако в парной игре некоторое распределение внимания требуется в связи с усложнением игровых ситуаций.

Произвольное и произвольное внимание

Условия игры в теннис требуют хорошего развития произвольного внимания. Опытный теннисист сознательно умеет организовать свое внимание, направить его и сосредоточить только на процессе игровой борьбы.

Внимание теннисиста может быть произвольно привлечено отдельными деталями хода действий, которые следует

своевременно учесть, если они существуют. Так, например, неполадки в одежде или инвентаре во время игры должны быть своевременно подмечены игроком. Если они существенны, то по правилам игры разрешается сделать перерыв на их устранение (в обуви, одежде, ракете и др.). Если же такого рода неполадки незначительны или исправление их может быть отложено на промежуток между играми, то внимание опытного теннисиста не задерживается на них, он сознательно старается не думать о них (до нужного момента) и сосредоточиться на игре.

Произвольное внимание необходимо теннисисту и в тех случаях, когда во время игры, а также в промежутках между розыгрышем очков возникают «посторонние» мысли, или мысли, отдельно связанные с ходом игры. Теннисисты, обладающие хорошо развитым произвольным вниманием, отмечают, что во время игры их ничто не отвлекает, в перерывах между играми они стараются тоже не отвлекаться и обдумывают тактические вопросы игры.

Интенсивность и устойчивость внимания

Внимание квалифицированного и хорошо тренированного теннисиста отличается большой интенсивностью и хорошей устойчивостью.

Высокий уровень интенсивности внимания характеризуется большим нервным напряжением. Интенсивность или напряженность внимания проявляются в позе человека, в выражении лица, направленности взгляда теннисиста. Во время игры особой интенсивности внимания требует момент приема подачи и выхода к сетке. Если в это время понаблюдать за выражением лица теннисиста, можно понять, что означают слова «весь внимание». Это выражается в непрерывной направленности на объекты игры и в устойчивой интенсивности внимания. Быстрый темп современной игры в теннис не позволяет участникам отвлекаться ни на секунду. Если внимание участника соревнований отвлекается поведением зрителей или посторонними раздражителями и мыслями, это лишь мешает успеху в игре. Хорошо тренированного теннисиста обычно и не беспокоят подобные раздражители, он их просто не замечает.

Когда на соревновании по теннису встречаются разные по силам соперники, матч может затянуться. В современном теннисе встреча может состоять из 3-х или 5-и партий. При

упорной борьбе матч может затянуться и продолжаться более 3-х часов. В таких условиях особенно необходима большая устойчивость внимания.

Исследования внимания теннисистов различной квалификации, проведенные методом корректурных проб, показали, что с ростом спортивного мастерства улучшаются показатели интенсивности и устойчивости внимания, а также переключения внимания. Так, средний показатель интенсивности внимания у спортсменов III разряда равнялся 189,4; у спортсменов I разряда — 217,5; у мастеров спорта — 327,2 (по данным измерений Э. Ф. Щеглова). Аналогичные различия получены и в показателях устойчивости и переключения внимания.

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ТЕННИСИСТА

Успех игры в теннис зависит как от техники, так и от тактики теннисиста. При этом тактическое мастерство теннисиста, как и в других видах спорта, находится в зависимости от совершенства владения разнообразными техническими приемами. Владение высокой и разнообразной техникой обогащает и тактику спортсмена.

Теннисист, владеющий тактическим мастерством, быстро и точно разбирается в создавшейся обстановке спортивной борьбы и своевременно выбирает наиболее целесообразные приемы ведения этой борьбы.

Как и в других видах спортивных игр, тактические действия теннисиста связаны с восприятием, обдумыванием и пониманием игровой ситуации, выбором решений и их осуществлением.

Вместе с тем в мышлении теннисиста при решении тактических задач имеются и отличительные черты.

Общие психологические особенности тактического мышления в спорте установлены специальными исследованиями спортсменов различных специализаций, проведенными Г. М. Гагаевой.

Составление тактического плана и решение конкретных тактических задач во время спортивной борьбы характеризуются большой активностью процессов мышления. Этот процесс мышления включает в качестве основных умственных операций анализ и синтез. При решении тактических задач теннисист, как и представители других видов спорта, анали-

зирует и оценивает действия противника, его тактику, особенности владения техникой, слабые и сильные стороны подготовленности противника, его моральные и волевые особенности. Он связывает эти условия со своими личными возможностями и возможностями своего партнера (в парной игре). В результате сложной умственной работы заранее намечается тактический план действий, а затем совершается выбор тактических приемов и комбинаций, выбор технических средств для реализации плана с учетом конкретной обстановки.

Процесс мышления при решении тактических задач у теннисиста, как и в условиях других видов спорта, характеризуется непосредственной связью с восприятием конкретной обстановки спортивной борьбы. Анализируя, оценивая, обобщая, спортсмен оперирует наглядными образами восприятия и представлений. Быстрота, точность и полнота восприятия игровой обстановки позволяют лучше учесть существенные особенности обстановки игры: ясность, отчетливость представлений позволяют правильно предвидеть, предугадать результаты намечаемых спортсменом собственных действий и раскрывать тактику и замыслы противника. Вместе с тем мышление спортсмена при решении тактических задач протекает на основе деятельности двух сигнальных систем: оно оперирует материалом наглядных образов восприятий и представлений, которые связаны с речью.

Решая тактические задачи во время игры, теннисист мыслит в процессе напряженной деятельности, совершая активные действия и разнообразные движения. Свои решения он без промедления претворяет в практику, осуществляет в своих действиях. Он, действуя, думает и, думая, действует. Это характеризует сложность условий протекания процесса мышления и большие требования к развитию особенностей мышления.

Типичной особенностью мышления при решении тактических задач во время спортивных игр, а следовательно, и игры в теннис, является требование максимальной быстроты протекания мыслительных процессов.

В теннисе, где тактика связана с подготовкой к удару по мячу и техникой удара, требования к скорости выбора и принятия решений особенно высоки. Это обусловлено большой скоростью в последовательности совершаемых ударов.

Характерной особенностью тактического мышления тенни-

систа является опора этого мышления на сложные и разнообразные предварительные знания и опыт.

На значение специальных знаний и опыта в развитии тактического мышления спортсмена указывает Г. М. Гагаева*. Р. С. Абельской было поставлено экспериментальное исследование вопроса о значении спортивного опыта и специальных знаний при решении тактических задач у теннисистов различной квалификации. Это исследование показало, что опытные теннисисты руководствовались «общими тактическими положениями, связывая их с определенными способами действий». Менее подготовленные теннисисты (III и II разряды), руководствуясь общими тактическими положениями, часто отрывали их от конкретной игровой ситуации в целом и совершали промахи в игре и проигрывали.

Опытные квалифицированные теннисисты обычно руководствуются тактическим замыслом и соответственно выбирают приемы действий, оценивая игровую ситуацию в целом. Общими тактическими положениями они руководствуются в соответствии с замыслом. Это помогает им видеть игровую ситуацию в целом, анализировать ее и действовать творчески.

Разработка тактического плана требует предварительных знаний индивидуальных особенностей противника и своих собственных возможностей. При реализации тактического плана большое значение приобретают разгадывание замыслов противника и предугадывание его действий.

В игре в теннис своевременное и правильное предвидение действий противника, каждого удара, в котором он реализует свою тактику, имеет особенно большое значение и протекает в более сложных условиях, чем во многих других спортивных играх. Это связано с характерной особенностью игры в теннис, заключающейся в том, что каждая подача рассчитана здесь на выигрыш. В теннисе нет не адресованных противнику второстепенных или подготовительных ударов по мячу. Каждая подача участника игры, каждый отдельный удар согласно правилам тенниса подсчитываются и оказывают влияние на результат. Если в волейболе, футболе решающий удар по мячу может быть подготовлен целой серией действий, передачей мяча партнерам, то в теннисе та-

* Г. М. Гагаева. Особенности процесса мышления при решении тактических задач в спорте. «Теория и практика физической культуры», 1951, № 6.

ких условий нет. Здесь все удары направлены непосредственно в поле противника. С этим связаны сложность тактики игры в теннис, а также требования высокой степени отработки техники удара по мячу: малейшая небрежность, неловкость, неточность при выполнении удара приводят к потере очков.

В связи с этим теннис справедливо считается одной из самых сложных спортивных игр, которая требует участия разнообразных интеллектуальных процессов.

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

Спортивная борьба при игре в теннис вызывает у участников характерные эмоционально-волевые состояния. В основном эти эмоции связаны с соревнованием в достижении лучшего результата, с напряженной спортивной борьбой и стремлением к победе.

Однако в теннисе нет непосредственного соприкосновения с противником в той возбуждающей динамике коллективного действия, которая отличает большинство спортивных игр.

Эмоционально-волевые состояния теннисиста находят свое положительное выражение в большой настойчивости, выдержке, самообладании, воле к победе. Всякое лишнее движение, связанное с эмоциональной настойчивостью, сказывается на результате действий спортсмена, нарушает строгий расчет в применении технического и тактического приема. Характерным для эмоциональных проявлений в теннисе является то, что в каждый момент игры они подчинены интеллектуальному расчету каждого кадра и каждого движения. Игра в теннис требует от спортсмена сочетания эмоционально-волевых качеств, уверенности, решительности, самообладания, настойчивости, воли к победе, сообразительности, расчетливости, быстроты мышления.

Для теннисистов, как и других спортсменов, характерны предстартовые состояния с их качественно определенными эмоциональными проявлениями. Специальные наблюдения над теннисистами отмечают, что у спортсмена всегда присутствуют в той или иной степени перед началом соревнований эмоциональное напряжение и возбуждение. Эти эмоциональные состояния (если, конечно, нет перевозбуждения) помогают войти в темп игры, лучше сосредоточиться. Однако иногда предстартовые состояния теннисиста могут носить и неблагоприятный характер. Некоторые теннисисты отмечают, что в

начале игры им мешает скованность, создаваемая эмоциональным перенапряжением, что они с трудом преодолевают эту скованность, что им необходимо значительное время, чтобы войти в игру, приобрести нужную свободу движений, хорошо использовать имеющиеся навыки.

С подобными неблагоприятными эмоциональными состояниями следует бороться, применяя перед соревнованиями соответствующие приемы воздействия, помогающие преодолеть неблагоприятные влияния некоторых эмоциональных состояний. Но такие приемы воздействия, включая и разминку, не могут быть достаточно эффективными, если эмоционально-волевой подготовке теннисиста не уделялось должного внимания в процессе предварительной воспитательной работы во время тренировочных занятий.

При воспитании эмоционально-волевых качеств личности теннисиста особенно следует обратить внимание на развитие самообладания. Теннисист, не управляющий своими эмоциями, поспешно принимает тактические решения, и они носят зачастую случайный характер; у спортсменов нарушается точность ударов, понижается внимание к условиям игры.

При современной тактике игры в теннис с ее высоким темпом, с часто применяемыми выходами к сетке и ударами с лёта теннисисту должны быть присущи большая общая активность, решительность и инициативность.

Необходимость вести игру в высоком темпе требует воспитания у теннисистов активных «наступательных» эмоционально-волевых качеств.

Точные, ловкие и быстрые движения теннисиста отличаются четким рисунком пространственного распределения движений. Это — свободные, без грубых напряжений и вместе с тем строго размеренные движения широкой амплитуды, дающие впечатление легкости перемещения. Движения теннисиста стремительны и вместе с тем плавны, непринужденны и естественны.

При хорошей технике эти особенности движений всегда придают игре в теннис особый эстетический характер. Эстетические эмоции испытывают не только зрители, наблюдающие игру, но и участники. Стремительный и свободный полет мяча, подчиняющийся точно рассчитанным движением игрока при хорошем ударе, вызывает у играющего не только спортивное но и эстетическое удовлетворение. Оно связано с

впечатлениями совершенства владения естественными движениями тела и целесообразного подчинения «летающего» мяча спортсмену.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Психологические особенности игры в теннис определяются прежде всего объективными условиями самой игры. Эти условия отображаются в особенностях двигательного содержания навыков теннисиста, в развитии специальной двигательной чувствительности и пространственных восприятий, в характере реагирования, особенностях внимания, мышления и эмоционально-волевых проявлений.

2. Двигательные навыки теннисиста связаны с высокой степенью развития специальной чувствительности руки, с точной зрительно-моторной координацией, быстротой и точностью сложных реакций, большой концентрацией и устойчивостью внимания.

3. Изучение специальной чувствительности работающей руки теннисиста показало, что порог различения специальных раздражений у теннисиста значительно превышает (не менее чем в два с половиной раза) ту же чувствительность у спортсменов других специализаций — штангистов, пловцов, легкоатлетов. Специализированные ощущения теннисиста являются комплексными и включают работу мышечно-двигательного и кожного анализаторов.

4. Зрительные восприятия во время игры в теннис связаны с точным определением пространственных взаимоотношений объектов (мяча, границ игрового поля, противника), их движения и местоположения.

Зрительные пространственные восприятия теннисиста отличаются широтой поля зрения и точностью глубинного зрения. Особенно значительное расширение поля зрения отмечается в отношении верхней границы. Для глубинного зрения теннисистов характерна большая точность оценки приближения объекта по сравнению с оценкой его удаления.

5. Быстрота реакций теннисиста связана с темпом игры. Ответные действия при игре в теннис представляют собой сложные реакции выбора. Эти реакции совершаются на зрительно воспринимаемые движущиеся объекты и характеризуются точной и тонкой дифференцировкой (скоростно-силовых) моментов реагирования.

6. Внимание теннисиста характеризуется высокой устойчивостью направленности и интенсивности. В отличие от условий коллективных спортивных игр в теннисе имеет место преимущественно сосредоточенное внимание. Ни большой объем, ни широкое распределение внимания не имеют в теннисе того значения, которое характерно для большинства других спортивных игр.

7. Существенной особенностью игры в теннис является то, что каждый применяемый удар точно учитывается. В отличие от других спортивных игр здесь нет неадресованных противнику подготовительных, вспомогательных или второстепенных ударов. С этим связаны сложность расчета при подготовке и выполнении каждого без исключения удара, точность анализа обстановки, быстрота и точность оценки условий, выбора решений и других умственных операций. Быстрота мысли, сообразительность, предусмотрительность и неослабеваемая «бдительность» при сложной технике и тактике придают игре в теннис в значительной степени интеллектуальный характер.

8. Тактика высокого темпа современной игры в теннис требует развития определенных эмоционально-волевых сторон личности спортсмена. Самообладание, настойчивость и высокая общая активность являются характерными качествами, способствующими достижению успеха в игре в теннис на ее современном уровне.

9. С точным расчетом и целесообразностью всех динамических компонентов игры в теннис связаны и эстетические эмоции, вызываемые этой игрой.

10. В связи с основными психологическими особенностями игры в теннис могут быть сделаны следующие практические предложения к обучению и тренировке теннисиста:

а) для подготовки теннисистов к игре в быстром темпе следует обратить особое внимание на применение упражнений, развивающих быстроту реагирования;

б) в связи с важным значением точности разнообразных ударов теннисиста, зависящих в большой степени от зрительно-моторной координации, полезным является применение в учебной и тренировочной игре упражнений, развивающих зрительно-моторную координацию (выполнение технических приемов с заданием попасть в определенные, заранее намеченные квадраты поля противника и т. п.);

в) для развития устойчивой концентрации внимания теннисиста нужно требовать во время тренировочных занятий

выполнения всех упражнений без отвлечения внимания, применять специальные упражнения на устойчивую направленность внимания, постепенно увеличивая время непрерывной сосредоточенности;

г) для развития тактического мышления теннисиста необходимо выработать систему тренировочных упражнений и заданий, активизирующих быстроту мысли, выбора тактических решений, осуществления и оценки этих решений. Вместе с тем следует обратить внимание на воспитание наблюдательности спортсмена, систематически применять с этой целью во время тренировочных занятий направляющие и контролируемые задания;

д) особенно важным является воспитание у теннисиста таких эмоционально-волевых сторон личности, как общая активность, инициативность, настойчивость, самообладание, развитие бойцовских качеств — воли к борьбе и победе в спортивном соперничестве.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ В ТЕННИС

Лекция для студентов-заочников

Редактор Н. Масленникова.

Корректор Н. Лаптева.

Л-40013

от 30.I.78 г.

Подписано к печати 30.I.78 г.

Объем 1,0 а. л., 1,5 п. л. Тираж 1000 экз. Зак. 1542 Цена 17 коп.

Издание Методического кабинета ГЦОЛИФКа.

Типография В/О «Союзспортбеспечение».

62616
162646

Цена 17 коп.