

Каз. 17
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Гр

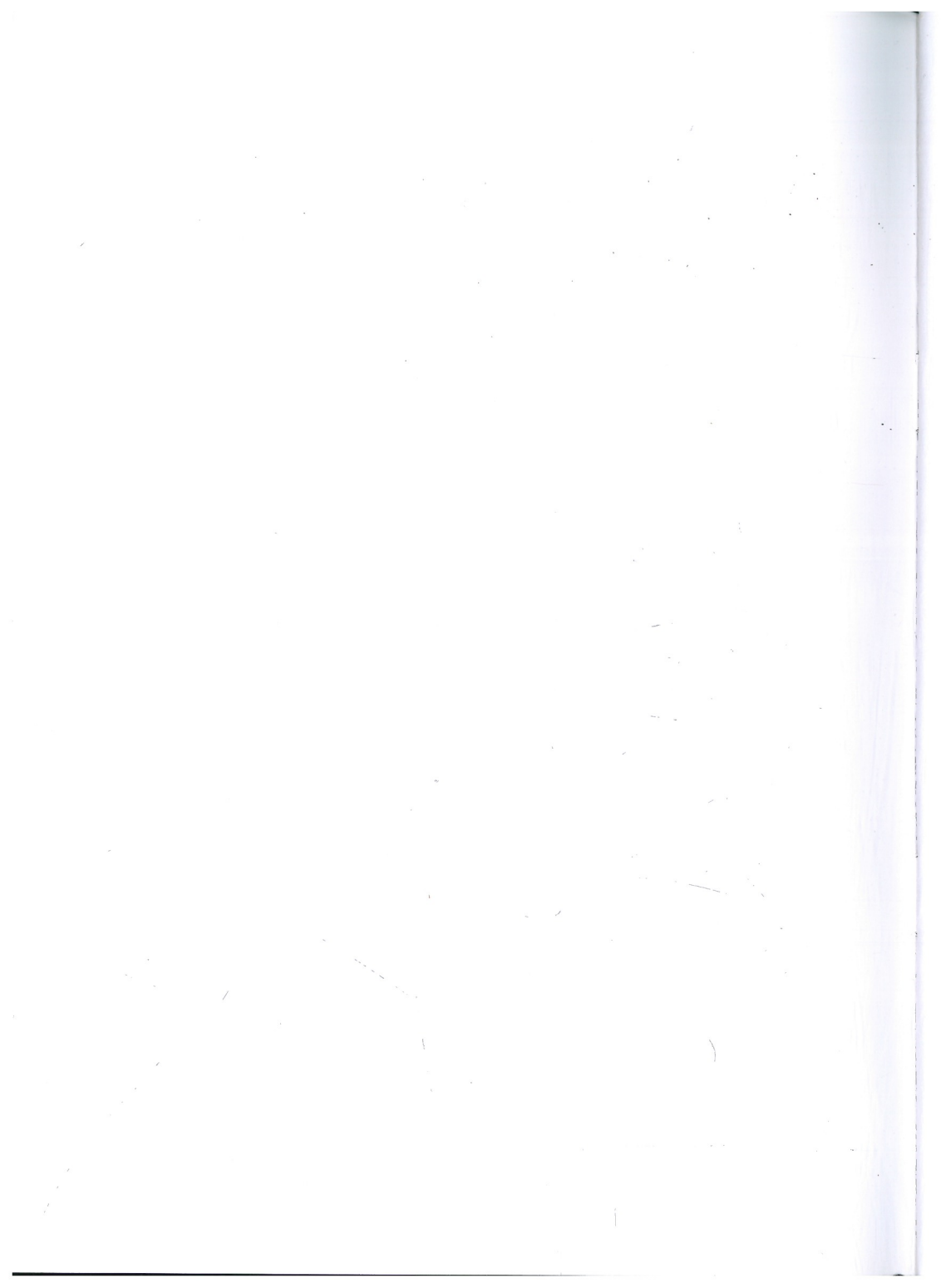


И.В. Бабичев, О.И. Жихарева

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД ПРИ ПОДГОТОВКЕ ТЕННИСИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Учебно-методическое пособие

Казань, 2017



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

И.В. Бабичев, О.И. Жихарева

**Индивидуальный подход при подготовке теннисистов
с учетом их психологических особенностей**

Учебно-методическое пособие

Казань
ООО «Олитех»
2017

Г.С.

УДК 796.342.071.2.015:159.923(075.8)

ББК 88.845.577-736я73

Б12

Печатается по рекомендации учебно-научного методического совета
ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма»

Рецензенты:

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Федерального
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
Кемеровский государственный университет О.В.Емельянова;

Доктор педагогических наук, доцент, декан факультета спорта ФГБОУ ВО
«Поволжская ГАФКСиТ» Р.К.Бикмухаметов

Бабичев И.В., Жихарева О.И.

Б12 Индивидуальный подход при подготовке теннисистов с учетом их психологических особенностей: Учебно-методическое пособие. – Казань: ООО "Олитех", 2017. – 60с.

ISBN 978-5-9500425-2-2

РОССИЙСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
БИБЛИОТЕКА
2018

В пособии подробно рассматривается индивидуальный подход к системе подготовки теннисистов, с учетом их психологических особенностей.

Издание предназначено для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль - «Теория и методика избранного вида спорта» (теннис), а также для студентов психологических ВУЗов и студентов педагогических ВУЗов, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль – «Физическая культура».

УДК 796.342.071.2.015:159.923(075.8)

ББК 88.845.577-736я73

ISBN 978-5-9500425-2-2

© Бабичев И.В., Жихарева О.И., 2017

© ООО «Олитех», оформление, 2017

Содержание

Введение.....	4
Глава I. Основные психологические особенности спортсменов.....	7
1.1 Типология темперамента как основа индивидуального подхода к подготовке теннисистов.....	7
1.2 Черты характера, которые нужно учитывать при индивидуальном подходе к подготовке теннисистов.....	18
1.3 Особенности самооценки и мотивации спортсменов и их взаимосвязь со свойствами темперамента.....	27
Глава II. Подготовка теннисистов с учетом их психологических особенностей.....	34
2.1 Построение эффективной коммуникации и тренировочного процесса с учетом индивидуальных различий теннисистов.....	34
2.2 Формирование и поддержание оптимального боевого состояния теннисистов с учетом их психологических особенностей.....	41
2.3 Развитие спортивно значимых качеств теннисистов на основе их психологических особенностей.....	48
Заключение.....	59

Введение

В практике подготовки теннисистов даже вполне успешные тренеры часто сталкиваются с тем, что отработанная ими годами методика подготовки, что называется, «не работает» в отношении конкретных спортсменов – возникают сложности в освоении техники ударов, проблемы коммуникации между спортсменом и тренером, затрудняющие взаимопонимание, или же, например, игрок не может следовать тактике поединка, предложенной им тренером и т.п.

Иногда тренеры, которые, как правило, в основной массе неплохие психологи, совершенно не понимают, что происходит с их спортсменом – его потребности и мотивы поступков, причины возникновения тех или иных психоэмоциональных состояний на соревнованиях и в ходе тренировочного процесса и прочее.

Помочь в такой ситуации могут специальные знания и навыки, предлагаемые психологией, а точнее, дифференциальной психологией – наукой, изучающей индивидуальные различия между людьми, и психодиагностикой – областью знаний, направленной на практическое определение и измерение этих различий.

Совершенно очевидно, что даже самые эффективные педагогические приемы могут быть полезны в разной степени в зависимости от индивидуальных психологических особенностей ученика – для кого-то предпочтительней быстрый темп обучения, межличностной коммуникации и тренировок, а для кого-то неторопливый и монотонный процесс обучения становится залогом успеха; одного спортсмена, что называется, нужно «держат» в рамках строгой дисциплины, а для другого необходим более «мягкий» подход в общении; и многое другое.

Важно, что индивидуальный подход к подготовке спортсмена с учетом его психологических особенностей, позволит сделать этот процесс значительно более эффективным и, что не менее значимо, комфортным – а

психологическое благополучие спортсмена не в последней мере определяет его результаты на соревнованиях.

В чем же может заключаться индивидуальный подход к подготовке спортсмена?

Во-первых, это выбор оптимальной модели коммуникации между тренером и спортсменом: темп, интенсивность, объем и эмоциональная окрашенность общения; дистанция при общении и роль выбранная тренером (дружеская, назидательная, авторитарная и т.п.).

Во-вторых, это определение объема и преимущественного характера тренировок. Исходя из психологических особенностей спортсмена, тренер выбирает большую или меньшую интенсивность тренировочного процесса в целом, большую или меньшую монотонность или динамику в обучении спортсмена.

В-третьих, индивидуальный характер психологической подготовки спортсмена к соревнованиям – оптимальный соревновательный настрой или вхождение в оптимальное боевое состояние, такое психологическое состояние, в котором спортсмен добивается наилучших результатов.

В-четвертых, понимание психологических особенностей спортсмена, а значит и его сильных и слабых сторон, позволяет выстроить необходимую стратегию развития личности, в том числе, и спортивно значимых качеств.

И, наконец, понимание индивидуальных психологических различий между спортсменами помогает выстраивать индивидуальную траекторию личностного развития спортсмена – использование своих сильных сторон и развитие слабых.

Здесь необходимо учитывать то, что нет плохих и хороших темпераментов и характеров – у всех есть свои недостатки и достоинства. Наш многолетний опыт наблюдения за теннисистами показывает, что хорошо играть могут спортсмены с различными типами нервной системы и чертами характера. Но, когда тренер учитывает эти психологические особенности

спортсменов, результаты могут быть выше, а развитие спортсмена как личности значительно эффективнее.

Таким образом, понимание индивидуальных психологических различий между спортсменами позволяет тренеру выстроить индивидуальный, наиболее подходящий данному конкретному спортсмену, подход к тренировочному и соревновательному процессу, который позволит добиваться наилучших результатов в спортивной деятельности. Представленный в пособии материал позволяет сформировать у обучающегося четкие представления о сущности такого подхода.

Предлагаемое учебно-методическое пособие способствует формированию и подготовке высококвалифицированных специалистов в сфере физкультурно-спортивной деятельности в области тенниса, а также формированию и реализации следующих компетенций: общекультурных компетенций (ОК-3) и профессиональных компетенций (ПК-3). Оно может быть использовано при написании курсовых и выпускных квалификационных работ, а также для самостоятельной работы.

Глава I. Основные психологические особенности спортсменов

1.1 Типология темперамента как основа индивидуального подхода к подготовке теннисистов

Одной из важнейших психологических характеристик спортсмена, определяющей индивидуальный подход к его подготовке и обучению, безусловно, является тип темперамента и нервной системы. Неслучайно в психологии спорта основное внимание уделяется диагностике именно свойств нервной системы как наиболее значимой психологической характеристике спортсмена.

Попробуем разобраться почему эти свойства так важны.

Обычно, под *темпераментом* понимается *устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими аспектами деятельности.*

Важность свойств темперамента в спорте неоспорима по нескольким причинам:

- во-первых, свойства темперамента биологически обусловлены и претерпевают наименьшие изменения в течение жизни по сравнению с другими характеристиками личности, иными словами, они наиболее устойчивы;
- во-вторых, темперамент человека имеет особое влияние на его поведение, особенности общения, стиль деятельности, возможности адаптации, степень активности и многие другие важные для спортсмена качества, включая особенности самооценки и мотивации;
- в-третьих, свойства темперамента достаточно точно могут быть определены различными методами психодиагностики, т.е. их можно вполне точно определить¹.

Одной из наиболее распространенных типологий темперамента является типология, включающая четыре типа: *холерик-сангвиник-меланхолик-*

¹Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

флегматик. В современности данная типология получила подкрепление благодаря исследованиям И.П. Павлова, который доказал, что *физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности, определяемый соотношением основных свойств нервной системы: силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения, протекающих в нервной системе.*

Он выделил четыре типа высшей нервной деятельности:

- слабый тип характеризуется слабостью как возбудительного, так и тормозного процессов (меланхолик);
- сильный неуравновешенный тип характеризуется сильным возбуждением и относительно слабым процессом торможения (холерик);
- сильный уравновешенный подвижный тип (сангвиник);
- сильный уравновешенный инертный (флегматик).

И в настоящее время понятиями «торможение», «возбуждение» и «подвижность» нервной системы подкрепляется представление о четырех типах темперамента.

Рассмотрим эти свойства более подробно.

Сила возбуждения нервной системы обуславливает такие качества личности как активность в деятельности и общении, высокий темп реакций на те или иные внешние воздействия, высокая скорость возникновения и сила эмоциональных проявлений, способность долгое время выдерживать нервное перенапряжение и т.д. Другими словами, человек, обладающий высокой силой возбуждения, крайне активен, быстро приходит в состояние активности, способен выдерживать большие стрессовые нагрузки, его эмоциональные проявления обычно сильны, но быстро проходят.

Сила торможения нервной системы, в свою очередь, лежит в основе таких качеств, как терпеливость и выносливость, устойчивость к длительной монотонной деятельности, эмоциональное равновесие, или даже некоторую эмоциональную «глухоту».

Подвижность нервной системы, в свою очередь, определяют скорость перехода из состояния спокойствия в состояние возбуждения, и наоборот. В деятельности это выражается в способности переключаться с одного предмета на другой (распределение внимания) и способности восприятия новой информации. Высокая подвижность нервной системы обуславливает устойчивую неспособность к монотонной и однообразной деятельности, особенно в сочетании с высокой силой возбуждения.

Соотношение всех вышеуказанных параметров дает относительно определенную характеристику нервной системы человека, и условное отношение его к тому или иному типу темперамента.

Для наглядности можно использовать следующую «систему координат»¹ (рис. 1).



Рис. 1. Основные свойства нервной системы

Необходимо отдельно отметить, что подвижность нервной системы не всегда имеет линейную зависимость от силы возбуждения и торможения. Вместе с тем, как правило, подвижность связана с высокой силой возбу-

¹ Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

ждения (сангвиник, холерик), а значительное преобладание силы торможения определяет низкую подвижность нервной системы (флегматик), слабый тип нервной системы может иметь как низкий, так и средний уровень подвижности (меланхолик).

Важной характеристикой темперамента является *экстраверсия-интроверсия*. В самом общем виде, *экстраверт* – тип личности (или поведения), который ориентирован на внешнее окружение, а *интроверт*, в свою очередь, ориентирован на свой внутренний мир, на себя.

Проявляется это, прежде всего, в общении – экстраверт общителен, ему интересен окружающий его мир, а интроверт имеет значительно меньшую потребность в общении и большую потребность в одиночестве.

Важно учитывать тот факт, что, также как и другие свойства темперамента, данная характеристика у любого человека имеет определенную выраженность. Например, выраженный экстраверт излишне подвижен, активен, навязчив в общении, а выраженный интроверт замкнут и максимально «закрыт» для окружающих. Существует и «нулевой», промежуточный вариант – *амбиверт*, своеобразная «золотая середина». Связь экстраверсии-интроверсии с другими свойствами нервной системы условно показана на рис. 1.

Таким образом, *сангвиника* характеризует высокая сила, как возбуждения, так и торможения, а также, высокая подвижность нервной системы. Эти свойства нервной системы лежат в основе таких значимых качеств спортсмена как активность, работоспособность, стрессоустойчивость, адаптивность к среде, способность переключать с одного вида деятельности на другой, позитивное восприятие себя и окружающего мира и др. Он максимально экстравертен.

Вместе с тем, для данного типа – при всех его преимуществах, может быть характерна низкая дисциплина, недостаточная ответственность, неспособность к скучной и монотонной деятельности, а все эти качества крайне важны для спортсмена. Кроме того, данный тип, ввиду своей излишней

подвижности, не всегда восприимчив к обучению, что представляет некоторую сложность для педагога.

Для *холерика* свойственна высокая сила возбуждения при недостаточном торможении, что обуславливает такую его характеристику как *неустойчивость* – эмоциональную нестабильность, импульсивность. Данному типу, также как и сангвинуку, свойственны такие черты как высокая активность, работоспособность, но он менее стрессоустойчив и адаптивен. Холерику также свойственна экстраверсия.

Одними из его наиболее значимых недостатков являются нетерпеливость и раздражительность. При этом спортсмен данного типа, обладая меньшей подвижностью нервной системы, чем сангвиник, может быть более целеустремленным и настойчивым. Как правило, холерики обладают бойцовскими качествами и могут быть достаточно агрессивными в борьбе, что для спорта скорее преимущество, нежели недостаток.

Меланхолику соответствует слабый тип нервной системы. Данный темперамент еще называют *тревожным*, по названию его основной, базовой характеристики. Не следует воспринимать данный тип как какой-то неполноценный – одновременно с такими качествами, как малая активность, низкая работоспособность и слабая эмоциональная устойчивость, для него свойственны такие черты как высокая ответственность, дисциплинированность, педантичность. Он достаточно устойчив к монотонной деятельности, что, безусловно, важно для тренировочного процесса. Кроме того, ему присуще такое качество как восприимчивость и чувствительность, что является залогом успешного обучения.

Флегматика характеризует высокая сила торможения при слабом возбуждении, а также *тугоподвижность* нервных процессов, что определяет неразвитую способность распределения внимания, а также слабую поведенческую гибкость, что может мешать в игровых видах спорта, в том числе и в теннисе. Для флегматика характерны такие качества как высокая

работоспособность и выносливость при невысоком темпе деятельности и эмоциональная стабильность. В отличие от холерика он крайне терпелив.

Флегматик и меланхолик склонны к интроверсии.

Очевидно, что у каждого темперамента можно найти как положительные, так и отрицательные свойства, в том числе, и применительно к занятиям теннисом.

Грамотное построение тренировочного процесса и воспитания личности позволяет проявиться:

- меланхолику, как аккуратному, дисциплинированному, хорошо обучаемому спортсмену, хорошо чувствующему противника, с развитым чувством ответственности за результат своей деятельности;

- флегматику, как эмоционально стабильному, выносливому, устойчивому к «скучным» тренировкам;

- сангвинику, как активному, стрессоустойчивому, способному быстро переключаться и гибкому;

- холерику, как азартному, напористому и в меру агрессивному, способному «биться», что называется, до конца.

Все эти характеристики необходимо учитывать при подготовке теннисистов – выстраивать индивидуальный подход к обучению, развивать слабые стороны и эффективно использовать сильные. При любом темпераменте можно развивать все спортивно значимые качества. Однако способы развития существенно зависят от его типа. Поэтому тип темперамента – важное условие, которое нужно учитывать при индивидуальном подходе к воспитанию и обучению спортсмена, к формированию качеств, необходимых для высоких результатов.

Учитывая, что «чистые» типы темперамента на практике встречаются не часто и для повышения объективности психологической характеристики спортсмена мы рекомендуем использовать типологию, включающую, не четыре, а *восемь* типов темперамента (рис. 2).

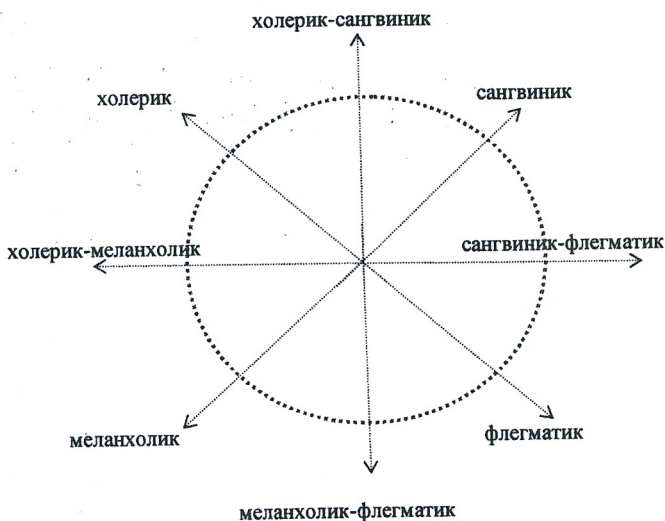


Рис. 2. Восемь типов темперамента

Необходимо иметь ввиду, что, как правило, в смешанных типах темперамента будет преобладать тот или иной основной тип, тогда при обозначении типа темперамента на первое место ставиться преобладающий, например, «холерик-сангвиник», т.е. немного преобладают характеристики свойственные холерику.

Кроме того, для определения типа темперамента важно определить его *выраженность*. Чем ближе к центру предложенной нами системы координат (к «нулю») – своеобразной точки равновесия, находятся свойства нервной системы исследуемого, тем менее выражен тип темперамента.

Таким образом, описательно характеристика свойств темперамента спортсмена может выглядеть следующим образом: «темперамент близок к типу сангвиника-флегматика», или «выраженный холерик», или «невыраженный флегматик».

Возникает закономерный вопрос: «Каким образом определить тип темперамента спортсмена?»

Существует несколько тестовых методик, позволяющих достаточно точно диагностировать свойства нервной системы человека, наиболее эффективной из которых, по нашему мнению, является тест Я. Стреляу. Обследование по данной методике содержит около 150 вопросов и занимает, как правило, от 30 минут до 1 часа.

Вместе с тем, спортивному тренеру будет не сложно определить свойства нервной системы спортсмена по результатам собственных наблюдений за ним – по его мимике, жестам, походке, речи и поведению в различных ситуациях. Необходимо отметить, что именно наблюдение, один из старейших и основных способов психодиагностики, позволяет определять свойства темперамента наилучшим образом.

В таблице 1 описано содержание простейших единиц наблюдения, позволяющее определить тип темперамента изучаемого спортсмена.

Таблица 1

Содержание наблюдения при определении типа темперамента

Типы	Мимика и жесты	Походка	Речь
Холерик	Активная мимика и жестикуляция	Быстрая	Быстрая и громкая
Холерик-сангвиник	Активная мимика и жестикуляция	Быстрая и уверенная	Быстрая и громкая, словоохотлив
Сангвиник	Активная, реже умеренная мимика и жестикуляция, изобразительные, коммуникативные жесты	Быстрая или в среднем темпе, уверенная	Быстрая, громкая, словоохотлив
Сангвиник-флегматик	Умеренная, реже невыраженная мимика и жестикуляция	Средний темп	Средняя громкость и темп
Флегматик	Невыраженная мимика и жестикуляция	Медленная	Средняя громкость и низкий темп
Флегматик-меланхолик	Невыраженная мимика и жестикуляция	Медленная, неуверенная	Низкая громкость, низкий темп, немногословен
Меланхолик	Невыраженная, реже умеренная мимика и жестикуляция	Средний темп, неуверенная	Средняя или низкая громкость, средний темп
Меланхолик-холерик	Умеренная, реже активная мимика и жестикуляция	Быстрая или в среднем темпе	Средняя или высокая громкость, средний темп

Кроме того, при изучении особенностей нервной системы можно делать заключение о силе, подвижности и уравновешенности нервных

процессов на основании *поведенческих реакций*, наиболее часто повторяющихся в процессе, как спортивной деятельности, так и в других сферах жизнедеятельности интересующего нас человека¹.

О силе возбудительного процесса нервной системы можно судить по уровню работоспособности спортсмена и адекватности ответов на внешнее воздействие: у «сильных» – сильнее воздействие – сильнее ответ; у «слабых» при превышении определенного порога силы воздействия наблюдается снижение силы ответной реакции.

В большинстве случаев для относительно слабого типа нервной системы характерны также более тонкие пороги чувствительности, длительные переживания при незначительных стрессующих воздействиях.

Основанием для отнесения к преимущественно сильному типу нервной системы со стороны возбуждения могут быть следующие факторы²:

- способность длительный период времени выдерживать ту или иную тренировочную нагрузку, не снижая ее интенсивности;
- возможность относительно легко преодолевать трудности, упорство в достижении цели;
- повышение работоспособности в трудных и экстремальных условиях деятельности, способность быстро мобилизовать себя в случае неудачи;
- стремление к самостоятельности в работе, особенно в новых, незнакомых ситуациях.

Соответственно, основанием для определения слабого возбуждения нервной системы являются противоположные показатели.

Основанием для определения относительной силы торможения нервной системы являются следующие показатели:

- высокая работоспособность, особенно при монотонии и отсутствии выраженного интереса к осуществляемой деятельности;

¹ Методики психодиагностики в спорте : учебное пособие / В.Л.Маришук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – Москва : Просвещение, 1984. – 191 с.

² Там же.

- общая сдержанность в поведении и общении, даже в конфликтах;
- неторопливость в принятии решений;
- успешное формирование навыков, связанных со сложной техникой;
- общая неторопливость в движениях и общении; медленное и тщательное пережевывание пищи во время еды, хороший сон, обеспечивающий наиболее полный отдых, и др¹.

Основанием для определения слабого торможения являются противоположные характеристики испытуемого.

О подвижности нервных процессов в нервной деятельности (переход от возбуждения к торможению и обратно) можно судить по следующим показателям:

- преимущественно быстрый темп деятельности, даже при освоении новой техники;
- быстрое освоение нового материала и, как правило, быстрое его забывание при отсутствии соответствующих повторений;
- стремление к новым впечатлениям и знакомствам;
- быстрая адаптация в незнакомой обстановке;
- хороший сон;
- общая подвижность.

Основанием для включения спортсмена в группу относительно инертных людей являются противоположные признаки.

Иногда, точнее всего можно определить тип темперамента человека по его реакции на внезапно возникающее препятствие, например, не открывающуюся по непонятным причинам дверь.

Скорее всего, в такой ситуации: холерик долго будет толкать дверь, возможно, попытается ее сломать, и все это может сопровождаться бурными эмоциональными проявлениями; сангвиник также попытается разобраться с

¹ Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие / В.Л. Маришук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – Москва : Просвещение, 1984. – 191 с.

дверью, но менее «жестким» способом, затем попытается найти другой путь, например, влезть в окно; флегматик, скорее всего, неспешно попытается разобраться в причинах проблемы или пойдет другим путем; меланхолик данный эпизод может заметно расстроить, затем он может обратиться за помощью к окружающим. Приведенный пример, конечно же, достаточно условен, но он показывает сущность различий между людьми с разным типом темперамента, которую и нужно учитывать при индивидуальном подходе к подготовке спортсменов.

«Реакция на препятствие» может быть весьма характерной и, непосредственно, в ходе теннисного матча с участием спортсменов с различным типом темперамента, особенно ярко это проявляется на юниорских соревнованиях. Препятствием в данном случае выступает либо более сильный и хорошо играющий соперник, либо собственный «сбившийся прицел».

В такой ситуации холерик, как правило, увеличивает темп и силу удара, при этом действия его могут носить однообразный характер, он словно хочет «снести» возникшее препятствие сильными ударами, как правило, это не приносит успеха, и если не научиться, что называется, вовремя «останавливаться», результат в такой ситуации вряд ли будет положительным. Сангвиник, скорее всего, также повысит темп игры, но предложит более гибкую тактику. Как правило, сильные соперники только стимулируют у сангвиников (сангвиников-холериков) настоящий интерес к игре. Для меланхолика характерной будет эмоциональная реакция в виде переживаний, возможен отказ от активной борьбы. У флегматика (флегматика-сангвиника) мы, скорее всего, никакой внешней реакции на препятствие не определим.

В очередной раз повторим – нет плохих и хороших темпераментов, при правильной психологической подготовке реализоваться могут спортсмены с разным типом нервной системы.

1.2. Черты характера, которые нужно учитывать при индивидуальном подходе к подготовке теннисистов

Помимо свойств темперамента, при индивидуальном подходе подготовки теннисистов необходимо учитывать и некоторые, наиболее выраженные и значимые черты характера.

Необходимо понимать, что граница, разделяющая темперамент и характер, достаточно условна. Прежде всего, разница заключается в том, что темперамент мы считаем биологически обусловленной, т.е. «природной» сферой личности, в то время как на формирование характера влияет социальное развитие человека, в том числе, и занятия спортом.

Разные люди различаются по степени *выраженности* тех или иных черт характера. У одного они сильно заметны, у другого как бы сглажены, смягчены. Каждая выраженная черта характера несет за собой, как недостатки, так и преимущества, также как и свойства темперамента.

Нами выделены следующие выраженные черты характера, взятые из различных типологий, и имеющие, по нашему мнению, наибольшее значение для осуществления индивидуального подхода при подготовке спортсменов, среди них: *демонстративность, нарциссизм, перфекционизм и застревание.*

Почему именно эти черты мы выделяем особо?

Во-первых, все эти черты объединяет одно, крайне важное свойство – выраженная *потребность в превосходстве*, которую в свое время Альфред Адлер обозначил как одну из самых важных потребностей человека. Эта потребность, в свою очередь, определяет такие качества человека как честолюбие, высокий уровень притязаний, желание высоких достижений и т.п. Очевидно, что именно эта потребность, по большей части, и определяет мотивационную сферу для спортсмена высокого класса, и зачастую теннисисты, достигшие значимых результатов, обладают той или иной вышеуказанной чертой характера.

Во-вторых, люди, наделенные этими чертами, являются крайне «непростыми» в общении и взаимодействии, в том числе, и для педагогического воздействия. И для построения эффективной коммуникации со спортсменами такого типа необходимо понимать их сущность и свойства, которые определяют их мотивы и поведение.

Итак, подробнее рассмотрим указанные черты характера, их достоинства и недостатки применительно к теннису.

Демонстративность

Для человека, в чьем характере доминирует *демонстративность*, характерен выраженный эгоцентризм и постоянная потребность во всеобщем внимании. Такие люди претендуют на исключительное положение в семье, в кругу друзей, в профессиональной среде.

Важным свойством данного типа, является то, что мысли и ситуации, болезненные для самолюбия демонстративной личности как бы вытесняются из ее сознания¹. Например, адекватная мысль «я проиграл потому, что сегодня играл хуже, чем соперник» может быть заменена на «мне просто не повезло, а вообще я сильнее». Такие люди могут вообще не воспринимать критику, в том числе, со стороны тренеров.

У демонстративных людей живая и подвижная мимика, активная жестикуляция. Они не просто коммуникабельны – зачастую, они упиваются своими способностями к общению: красноречием, кругозором, пониманием собеседника и т.д. Одежду они предпочитают выделяющую «из толпы» и в ущерб рациональности или удобству предпочитают вещи красивые, необычные, имиджевые².

Для людей данного типа свойственна артистичность, развитая коммуникативность – они легки, приятны и интересны в общении, часто творчески активны, хотя при этом достаточно поверхностны. Они с готовностью

¹ К. Леонгард. Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.

² Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

выступают на публике, и, вполне вероятно, что демонстративный спортсмен на соревнованиях покажет более высокий результат, чем на тренировке.

Вместе с тем, демонстративная черта характера предполагает такие личностные качества как низкая самокритичность, неадекватное восприятие критики со стороны, недостаточная ответственность за свои слова и поступки, возможно, неразвитые морально-нравственные качества, некая поверхностность в общении и работе. В ходе тренировочного процесса они могут проявлять скуку и неустойчивость к монотонии. Собственные интересы они чаще всего ставят выше коллективных.

Определить демонстративную черту в характере спортсмена относительно не сложно: они активны, подвижны, склонны к «красивым жестам», всячески привлекают внимание к себе, крайне общительны, очень любят похвалу и признание, особенно на публике. Если теннисист, например, часто стучит ракеткой по корту, как бы показывая свои эмоции, но эмоции эти быстротечны и поверхностны, то, скорее всего, он обладатель демонстративной черты.

По темпераменту демонстративный человек, скорее всего, будет ближе к холерику (холерику-сангвинику), хотя подобная привязка в достаточной степени условна.

Нарциссизм

Некоторые известные психологи полагают, что одним из крайних вариантов демонстративности является *нарциссизм* – черта характера, заключающаяся в исключительной самовлюбленности. Термины «нарциссизм» и «нарциссический» зачастую используются как негативно окрашенные, указывающие на излишнее тщеславие, самомнение, эгоизм или просто самовлюбленность.

Крайняя выраженность нарциссизма характеризуется убежденностью в собственной уникальности, особом положении, превосходстве над остальными людьми; завышенным мнением о своих талантах и достижениях; поглощенностью фантазиями о своих успехах; ожиданием безусловно

хорошего отношения и беспрекословного подчинения от окружающих; поиском восхищения у других для подтверждения своей уникальности и значимости; неумением проявлять сочувствие; идеями о собственной свободе от любых правил, о том, что другие люди им завидуют¹.

Следует отметить, что нарциссическая черта характера более других обусловлена социальным развитием, нежели биологически обусловлена, и ее связь со свойствами нервной системы менее закономерна, чем в других случаях.

Нарциссичные натуры обычно крайне нуждаются в победах над окружающими, поэтому желание выигрывать у них носит выраженный характер. Тяга к достижениям и славе может стать хорошей основой для поддержания мотивации к тяжелым тренировкам, а выступление на публике не только не мешает реализовывать им свой потенциал, а наоборот выступает дополнительным стимулом.

Одной из основных негативных черт нарциссизма является потребительское отношение к окружающим, которое рано или поздно проявится в отношениях с ними. Если демонстративный человек вполне органично может вписываться в коллектив (в команду), хотя и не без нюансов, то нарциссической натуре это будет весьма затруднительно.

Крайне завышенная самооценка и невозможность объективно оценить себя может мешать процессу развития и совершенствования, как в спорте, так и в других сферах жизнедеятельности.

Важно следующее, при определенной склонности значимые успехи могут сделать спортсмена нарциссической личностью, а теннис, как раз из тех видов спорта, которые этому способствуют. В дальнейшем данное качество будет негативно влиять на спортивную карьеру – низкая самокритичность, списывание неудач на внешние факторы и т.д.

¹ *Бабичев И.В.* Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

Взаимодействие тренера с нарциссичным спортсменом крайне затруднено и требует немалых усилий, при этом «перевоспитать» его крайне сложно.

Определить нарциссичного человека можно по склонности к самолюбванию, иногда в совершенно неуместных ситуациях, постоянному преувеличению собственных достижений и возможностей, снисходительному отношению к окружающим, к абсолютному невосприятию любой критики, которая либо будет ожесточенно оспариваться, либо полностью игнорироваться. При этом наверняка у спортсмена-нарцисса будет кумир из числа великих чемпионов, чьи достоинства он также будет преувеличивать, и с кем, в конце концов, будет себя ассоциировать.

Перфекционизм

В целом, *перфекционизм* – это личностная установка о том, что наилучшего результата всегда можно или нужно достичь. В патологической форме – убеждение, что несовершенный результат в какой-либо деятельности неприемлем. Перфекционизм может быть как «нормальной» характеристикой личности, так и невротическим отклонением от нормы. В наиболее заостренной форме перфекционизм – неоправданное стремление к идеальному результату, стремление к безупречности и совершенству, доведенное до крайности.

Можно предположить, что в его основе лежит, с одной стороны, базальная тревожность и сопутствующая ей низкая самооценка, с другой, восприимчивость к навязываемым социальным установкам. «Идеальные» люди в кино и рекламе, истории наиболее знаменитых личностей на телевидении, повсеместный культ богатства и успеха – все это способствует развитию перфекционизма у наиболее «незащищённых» людей.

В сознании перфекциониста есть четкая установка, что только идеальный результат в любой деятельности способен дать им нужный уровень благополучия, личностной безопасности, любви и уважения со стороны других людей, и только в этом случае они могут быть абсолютно счастливы,

при этом, если они и бывают довольны собой, то очень недолгое время. Выраженный перфекционизм в принципе не насыщаем¹.

Когда мы говорим о перфекционизме, следует иметь ввиду, что, в той или иной степени, он присущ многим людям. Вполне нормально, когда человек хочет получить максимальный результат своей деятельности, возможно и в разных сферах. Более того, вне клинической психологии перфекционизм, зачастую, рассматривается как значимое положительное качество личности. Поэтому мы различаем *условно нормальный* и *выраженный* перфекционизм, когда данная черта во многом определяет всю картину личности.

Для выраженного перфекционизма свойственны такие черты как:

- исключительная требовательность к себе, фиксация даже на малейших ошибках;
- стремление к совершенному результату почти во всех начинаниях;
- поиск недостатков даже в положительном результате.

Например, спортсмен-перфекционист может быть недоволен собой даже в случае безоговорочной победы. Последнее диагностически очень значимо, так как отличает истинных перфекционистов от людей, любыми средствами стремящихся к превосходству над другими, что, например, в большей степени характерно для нарциссов.

Перфекционист чаще не борется с другими, чтобы доказать им свое превосходство, стремится к некоему идеалу, который есть у него в сознании. Это особенно важно, когда мы определяем эту черту характера. Во внешних проявлениях перфекционист и нарцисс во многом схожи. Оба стремятся к значимым результатам в работе, высокому социальному статусу, успеху в обществе, только в первом случае происходит приближение к выстроенному

¹ Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

идеалу, а, во втором, подкрепление и без того стойкого убеждения в собственной исключительности и личностном превосходстве¹.

При этом у нарцисса и перфекциониста будет демонстрироваться совершенно разное отношение к себе – нарцисс подчеркивает свои положительные качества, с удовольствием рассказывает о своих «победах», в целом, демонстрирует некое общее самодовольство, перфекционист, в свою очередь, также может фиксироваться на своих достижениях, но ему интересней будущие результаты, он достаточно самокритичен, более целеустремлен.

Застревание (ригидность)

Основой застревания является *патологическая стойкость аффекта*². У людей с преобладанием застревания, если им не удалось в ситуации раздражения выплеснуть свои негативные эмоции, они могут накапливаться и погружать их в довольно мрачное состояние на длительное время. Периодически они могут выплескивать эти отрицательные эмоции, даже по незначительному поводу. В подобных ситуациях повод действует как спусковой крючок, освобождая накопившийся негатив.

Застревание аффекта, т.е. «накопление» сильных негативных эмоций, наиболее ярко проявляется тогда, когда затронуты личные интересы застревающих. Аффект в этих случаях оказывается ответом на уязвленное самолюбие, а также на различные формы ущемления их интересов, при этом психологический ущерб может быть абсолютно не существенным³.

Таких людей часто характеризуют как злопамятных, мстительных и болезненно обидчивых людей. Обиды касаются, прежде всего, задетого самолюбия.

¹ Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

² К. Леонгард. Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.

³ Там же.

У застревающих личностей часто наблюдаются проявления заносчивости, самонадеянности. Честолюбие - характерная черта людей с чрезмерной стойкостью аффекта. Оно часто сопровождается самоуверенностью, а поощрений таким людям всегда бывает мало. Также, таким личностям свойственна такая черта, как подозрительность, при этом она может носить всеобщий характер, так как, порождается не объективными внешними причинами, а формируется в психике самого человека. Поэтому о подозрительности как свойстве психики можно говорить только при наличии общей настроенности недоверия, распространяющейся на любые области и отношения¹.

Кроме того, среди наиболее характерных свойств этого типа обычно выделяют: крайнюю раздражительность, доходящую до приступов неудержимой ярости, расстройства настроения.

Обычно эти люди очень активны, напряженно деятельны, упрямы, любят острые ощущения. Та или другая мысль или идея может надолго застревать в их сознании. Таким образом, если данный тип «застрял» на спорте он может, что называется горы свернуть, и вряд ли отступит под давлением каких-бы то ни было внешних обстоятельств.

Зачастую, люди с выраженным застреванием очень нетерпеливы, крайне нетерпимы к чужому мнению, если оно противоречит их собственному. Если к этому прибавить выраженное самолюбие, повышенную требовательность к другим, нежелание считаться с чужими интересами, то становится ясно, что поводов для конфликтов с окружающими у них всегда много.

Застревающие личности требуют подчинения себе и наоборот, сами не выносят повелительного тона у других и пренебрежительного к себе отношения.

¹ К. Леонгард. Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.

Одним из важных является вопрос – к какому типу темперамента следует отнести застревающий тип?

Чаще всего его сопоставляют с холериком – и действительно: преобладание возбуждения в нервной деятельности, относительная активность, раздражительность, сила аффекта и пр.- все это два типа делает близкими.

Несмотря на определенную «тяжесть» характера этого типа, у застревающего есть выраженные положительные черты: упорство, активность в деятельности, аккуратность, расчетливость, собранность. Люди этого типа требовательны к качеству своей работы, могут многократно ее переделывать, обращают внимание на мелкие подробности, отрабатывают детали, хотя порой застревают на них.

Это один из самых целеустремленных типов – если застревающий человек выбрал конкретную цель, его сложно остановить, стоит ли говорить, как это важно для спорта. Когда речь не идет о коллективных видах спорта, данная черта характера может быть позитивно значимой для достижения серьезных результатов. Если тренер нашел правильный индивидуальный подход к такому спортсмену, тот, что называется, может горы свернуть на пути к желаемой цели. Особую значимость здесь занимает профилактика и преодоление конфликтных ситуаций.

Таким образом, мы рассмотрели некоторые черты характера, которые необходимо учитывать в подготовки спортсменов, так как, они во многом определяют специфику личности – ее поведение, стиль общения, социальные приоритеты, уровень притязания и т.д.

Как мы уже говорили, очень важна выраженность той или иной черты характера – чем более она выражена, тем более ей присущи те характеристики, о которых мы говорили.

1.3 Особенности самооценки и мотивации спортсменов и их взаимосвязь со свойствами темперамента

Помимо свойств темперамента и характера, одной из ключевых психологических особенностей спортсмена, которую необходимо учитывать, является уровень его самооценки.

Необходимо иметь в виду, что в отличие от свойств темперамента и черт характера, самооценка является «переменной» характеристикой и может существенно меняться в процессе жизнедеятельности – для спортсмена это зависит, в первую очередь, от успехов и неудач на соревнованиях. Вместе с тем, уровень самооценки, как правило, зависит от типа темперамента.

В психологии под *самооценкой* обычно понимают представление человека о важности своей личной деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств, достоинств и недостатков.

Среди функций самооценки выделяют: *регуляторную*, на основе которой происходит решение задач личностного выбора, *защитную*, обеспечивающую относительную стабильность и независимость личности и *функцию развития* – когда самооценка является фактором развития личности.

У человека с заниженной самооценкой могут проявляться такие «вредные» для спорта качества, как: излишняя самокритика и «самоедство», неудовлетворение собой; сверхчувствительность к критике и замечаниям, зачастую сопровождаемая обидой; нерешительность и чрезмерная боязнь допустить ошибку на виду у других; чувство вины, возникающее из-за неправильного восприятия ранее допущенных ошибок; пессимизм, отношение к временным неудачам как к постоянным и недопустимым.

Значимость высокой и при этом адекватной (условно соответствующей реальности) самооценки для успешного выступления на соревнованиях сложно переоценить – уверенный в своих силах спортсмен меньше волнуется, «не пасует перед авторитетами», эмоционально стабилен, ему проще

обрести оптимальное боевое состояние перед началом состязания и легче «переварить» негативный результат. Таким образом, повышение самооценки у спортсмена (если это необходимо) становится одной из главных задач психолога и тренера.

Отчего зависит уровень самооценки? Как и многие другие качества личности, самооценка зависит от индивидуальных биологических особенностей человека, в частности, типа темперамента. Так, спортсмены с сильной нервной системой, как правило, имеют более высокую самооценку по сравнению с коллегами, обладающими «тревожным» темпераментом.

Кроме того, на самооценку влияют и социальные факторы, например, если речь идет о юных спортсменах, то это модель воспитания и стиль общения в семье, уровень педагогической компетентности учителей в школе и, конечно, тренера.

Проблема возникновения и развития самооценки является одной из центральных в развитии личности. Она является необходимым компонентом самосознания, т.е. осознания человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, отношения к окружающему, к другим людям, самому себе.

Самооценка включает в себя умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически. Она позволяет человеку примеривать свои силы к задачам и требованиям окружающей среды и в соответствии с этим самостоятельно ставить перед собой определенные цели и задачи.

Таким образом, самооценка составляет основу уровня притязаний, т.е. уровня тех задач, к осуществлению которых человек считает себя способным. Присутствуя в каждом акте поведения, самооценка является важным компонентом в управлении этим поведением.

Самооценка может быть адекватной и неадекватной. В последнем случае человек постоянно сталкивается с неуспехом, он часто вступает в конфликты с окружающими.

Уровень самооценки определяет формирование тех или иных качеств личности (например, адекватная самооценка способствует формированию уверенности в себе, самокритичности, настойчивости, требовательности; неадекватная – неуверенности или излишней самоуверенности, некритичности). Адекватность и устойчивость самооценки входят в перечень наиболее важных спортивно значимых качеств для любого вида спорта, в том числе и для тенниса.

Уровень самооценки можно условно связать со свойствами темперамента и характера. Так, для холерико-сангвинистического темперамента свойственна высокая, иногда завышенная самооценка. Люди этого типа часто слишком самоуверенны, что в известной степени, может мешать в спорте. И, наоборот, для людей тревожного темперамента характерна заниженная самооценка, что в случае крайней выраженности, делает их крайне неуверенными в себе.

Взаимосвязь особенностей самооценки и свойств темперамента и характера схематично представлена на рис. 3.

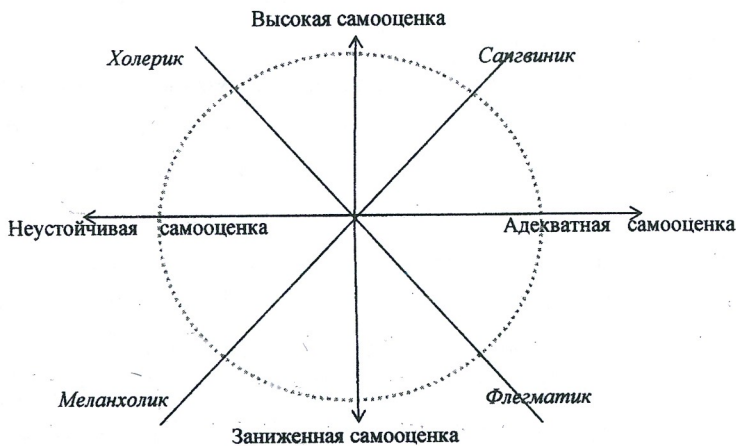


Рис. 3. Взаимосвязь свойств темперамента и самооценки

Под *неустойчивой самооценкой*, «привязанной» к холерико-меланхолическому темпераменту, мы понимаем некие перепады в оценке собственных возможностей – от завышения к занижению, в зависимости от ситуации, настроения и т.д.¹

Другая спортивно значимая характеристика личности, близкая к самооценке – *уровень притязаний личности*, под которым понимается стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным.

Люди, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых неадекватен их способностям и возможностям.

Расхождение между притязаниями и реальными возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, его поведение становится неадекватным, возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность. Из этого следует, что уровень притязаний тесно связан с самооценкой личности и мотивацией достижения успехов в различных видах деятельности.

Согласно одной из теорий мотивации, люди, мотивированные на успех, ставят перед собой цели, достижение которых однозначно расценивается ими как успех. Они стремятся добиться максимальных результатов в своей деятельности, для них характерны мобилизация всех личностных ресурсов и сосредоточенность на достижении поставленных целей. Совершенно иначе ведут себя люди, мотивированные на избегание неудачи. Для них главная цель в деятельности заключается не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи. Человек, изначально мотивированный на неудачу, проявляет неуверенность в себе, избегает критики, не испытывает удовольствия от деятельности, в которой возможны временные неудачи.

¹Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

Стоит ли говорить, какое значение для спортивной деятельности имеет преобладание того или иного вида мотивации? Взаимосвязь со свойствами темперамента в этом случае будет выглядеть так (рис. 4). *Где свойства темперамента?*



Рис. 4. Взаимосвязь свойств темперамента и мотивации

Несмотря на определенную взаимосвязь между видом мотивации и свойствами нервной системы, не стоит делать вывод о том, что спортсмены, обладающие тревожным типом темперамента, хронические неудачники. Скорее стоит говорить о том, что они больше остальных нуждаются в формировании «правильной» мотивационной сферы, и на это стоит обратить внимание. При квалифицированном подходе со стороны тренера у спортсмена, по своим характеристикам близкого к меланхолику, можно сформировать устойчивую мотивацию успеха.

Таким образом, мы рассмотрели наиболее значимые «глубинные» характеристики личности, которые определяют сущность индивидуального подхода к подготовке теннисистов.

Выводы по главе

В настоящей главе рассмотрены вопросы, связанные с основными психологическими особенностями личности спортсменов, на основе определения которых и строится индивидуальный подход к тренировочному и соревновательному процессам. В материале подробно представлены типы темперамента и свойства нервной системы, некоторые наиболее значимые черты характера, а также такие важные характеристики, связанные с предыдущими, как уровень самооценки и особенности мотивации.

Предлагаемый авторами индивидуальный подход учитывает объективные и существенные отличия спортсменов в поведении, проявлении эмоций, глубинных потребностях и возможных мотивах и пр., и, если учитывать эти различия, слабые и сильные стороны, процесс подготовки спортсменов выйдет на новый уровень эффективности.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Охарактеризуйте смешанные типы темперамента.
2. Определите типы темперамента окружающих вас, наиболее близких людей.
3. Что объединяет представленные в главе черты характера?
4. Попробуйте выявить среди ваших знакомых людей, обладающих данными чертами.
5. Каким образом уровень самооценки может быть связан со свойствами нервной системы?
6. Охарактеризуйте виды мотивации.

Список литературы

1. *Бабичев И.В.* Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.
2. *Бабичев И.В., Жихарева О.И., Латин А.Ю.* Психодиагностика в системе детско-юношеского спорта. Спортивный психолог. 3/2015.
3. *Журин Н.В.* Спорт и способности / Н.В. Журин, Т.Н. Журина, С.А. Елисеев // Материалы науч.- практ. конф. «Лесгафтовские чтения - 2015». - Брянск, 2015.
5. *Ильин Е.П.* Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
6. *Крылов А.А.* Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире // Вестник Балтийской педагогической академии. — Вып. 14. -- 1998.
7. *Небылицын В.Д.* Темперамент Психология индивидуальных различий. Тексты /Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: Изд-во МГУ, 1982.
8. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 384 с: ил. — (Серия «Хрестоматия по психологии»).

Глава II. Подготовка теннисистов с учетом их психологических особенностей

2.1 Построение эффективной коммуникации и тренировочного процесса с учетом индивидуальных различий теннисистов

Эффективное общение

Учитывая психологические особенности спортсменов можно всегда выстраивать эффективное общение с ними и найти свой подход к каждому. Рассмотрим некоторые особенности коммуникации людей с разным типом темперамента.

Прежде всего, необходимо понимать, что экстраверты, в целом, больше любят общаться, чем интроверты. Если интроверт может большую часть времени проводить в одиночестве или небольшом кругу хорошо знакомых людей, выраженному экстраверту необходимо больше общения, и ограничение в нем может восприниматься негативно, особенно это касается детей. Кроме того, нужно учитывать, что экстраверты быстрее и в большем объеме способны воспринимать вербальную информацию, при этом они в целом более поверхностны.

В ходе налаживания общения со спортсменом тренеру необходимо учитывать это свойство темперамента. Зачастую многие наставники выстраивают некую единую модель коммуникации со всеми своими воспитанниками, в большинстве случаев это происходит на основе собственных предпочтений, и не всегда подобный подход «работает» эффективно.

Например, тренер-экстраверт, который предпочитает много, активно и эмоционально общаться может, что называется, «напрягать» спортсмена с выраженной интроверсией. Это может привести к тому, что такой спортсмен начнет «закрываться» от своего учителя и уходить от излишних, по его мнению, разговоров и наставлений. Тренер, в свою очередь, подобное поведение спортсмена может интерпретировать как-нибудь по своему, и не всегда правильно, что опять же не улучшит взаимопонимание между ними. Возможна и обратная ситуация.

Объем, динамика, эмоциональность и дистанция общения должны определяться исходя из индивидуальных различий спортсменов – для каждого необходимо найти оптимальную, наиболее подходящую для обучения модель общения.

Например, люди с выраженной силой возбуждения в нервной деятельности предпочитают большую интенсивность и динамику общения, а также, менее детализированную информацию.

Человек с холерико-сангвинистическим темпераментом не выносит долгих и «занудных» инструкций, перерывов и задержек в подаче информации и т.д. В отличие от обладателя тревожного темперамента, для которого невысокий темп общения, отсутствие напора со стороны собеседника, много деталей и подробностей – вполне комфортные условия коммуникации.

Выраженному сангвинику с высокой подвижностью нервной системы предпочтительнее чаще менять предмет беседы, в отличие от тугоподвижного флегматика, которого резкая смена темы разговора может вогнать в определенный ступор и еще более замедлить и без того не быструю манеру общения.

В таблице 2 приведены основные характеристики предпочитаемого общения с точки зрения темпа, стиля и дистанции людей с разным типом темперамента.

Таблица 2.

Предпочтения в общении людей разного типа темперамента

Тип темперамента	Темп и объем общения	Стиль общения	Дистанция общения
Сангвиник	Темп и объем высокий	Позитивный, с частой сменой темы разговора	Короткая
Холерик	Темп высокий, объем средний	Уважительный, эмоционально окрашенный	Короткая или средняя
Меланхолик	Темп и объем низкий	Доверительный и сопереживающий	Короткая или средняя
Флегматик	Темп низкий, объем средний	Ненавязчивый	Средняя или дальняя



Тренеру важно понимать, что желательные стиль и дистанция общения для разных типов темперамента не всегда будут педагогически правильными и эффективными. Например, дистанция общения между тренером и спортсменом в любом случае должна подчеркивать незыблемость «верховенства» и авторитета тренера. В противном случае создаются предпосылки для снижения уровня дисциплины со стороны спортсмена.

То же самое касается и стиля общения, который предпочитают носители разных темпераментов – если излишне потворствовать таким предпочтениям, у сангвиника разовьется, и без того немалая, легкомысленность, у холерика – излишнее самолюбие, у меланхолика – недостаток волевых способностей. При этом тренеру все-таки важно понимать коммуникативные предпочтения каждого из них.

Дисциплина и мотивация деятельности

Спортивная дисциплина - один из непреложных факторов качественной подготовки спортсмена, без которого невозможно достижение значимых успехов. Привычка к дисциплине предопределяет развитие такого спортивно значимого качества как развитый самоконтроль.

Вместе с тем, нужно иметь в виду, что к спортсменам с разным типом темперамента необходимо применять различный уровень дисциплинарных ограничений и воздействий.

Как мы уже говорили ранее, люди со слабой нервной системой, что называется, ответственны «от природы», и меры жесткой дисциплины в отношении них могут быть излишни, тем более строгие взыскания за какие-либо нарушения, которые способны снизить и без того невысокие самооценку и активность в деятельности. И наоборот, спортсмены с сильной и подвижной нервной системой «прирожденные» нарушители дисциплины. Им всегда тесно и скучно находится в рамках каких-либо правил и ограничений. Поэтому прививать дисциплину таким спортсменам необходимо с детских лет.

Однако и здесь важно не переусердствовать – строгие ограничения должны касаться действительно важных вещей, если же ограничения будут носить всеобъемлющий характер, то это вызовет активное сопротивление со стороны обучающегося.

Разное действие на спортсменов, в зависимости от их психологических особенностей, оказывает критика, которая является неотъемлемой составляющей во взаимоотношениях тренера и спортсмена.

С точки зрения мотивации к деятельности и развитию, критика будет выступать негативным фактором в отношении спортсменов со слабой нервной системой и заниженной самооценкой. Она не вызовет у них желание развиваться, а скорее, усилит неверие в собственные силы. Поэтому обращать внимание на те или иные недостатки в игре или подготовке теннисистов со слабой нервной системой необходимо с особой аккуратностью.

Для теннисистов с сильной нервной системой, наоборот, критика может стать стимулом для развития и самосовершенствования. С большой долей вероятности, им захочется доказать, что указанные недостатки они способны преодолеть.

Вместе с тем, необходимо помнить, что и здесь важно не переусердствовать. Излишняя и частая критика способна вызвать негативный эффект – невосприятие и сопротивление со стороны спортсмена с сильной нервной системой.

Важной составляющей формирования мотивации деятельности является психологическая поддержка со стороны тренера. Необходимо отметить, что в позитивных оценках тренера нуждаются спортсмены с разным типом темперамента. Для игроков со слабым типом нервной системы это крайне необходимо. Положительные отзывы тренера способны повысить уровень самооценки и уверенность в своих силах.

Построение тренировочного и соревновательного процессов.

При построении тренировочного процесса, учитывающего индивидуальные психологические различия спортсменов, мы рекомендуем опираться на следующие их характеристики:

- способность долгое время работать на пределе возможностей;
- способность быстро включаться в активную работу;
- устойчивость к монотонной и однообразной деятельности;
- способность быстро переключаться с одного типа деятельности на другой.

Исходя из этого, можно предложить следующие рекомендации для спортсменов с разным типом темперамента.

Для сангвника необходимы частые интенсивные тренировки с большим разнообразием обрабатываемых элементов и частой сменой заданий.

Если сангвник, тренируется в группе, ему желателен элемент здорового соперничества и конкуренции, чтобы в большей степени захватить внимание и вызвать у него необходимую заинтересованность.

Теннисистам-холерикам также могут быть рекомендованы максимально интенсивные тренировки (отдельно стоит отметить холерика-меланхолика, который не столь способен к длительной активности), при этом разнообразие тренировочного процесса может носить менее выраженный характер, чем у сангвника.

Игроки флегматического темперамента, как правило, выносливы и способны на продолжительные тренировки, но уровень их интенсивности может быть ниже, чем у двух вышеуказанных типов. Резкий переход от одного вида тренировочной работы к другому также нежелателен.

Тренеру необходимо помнить, что «заторможенному» флегматику нужно значительное время, чтобы втянуться в тренировочный процесс.

При этом, если флегматик-сангвник может быть достаточно быстрым, то флегматику-меланхолику необходимо максимально большое время по сравнению с другими типами темперамента, чтобы «набрать ход». Поэтому,

например, предтренировочная разминка для этого типа должна быть более длительной, чем для других.

Для теннисистов меланхолического типа следует рекомендовать менее интенсивные и продолжительные тренировки без резких переходов от активности к монотонии. Им также требуется продолжительная разминка.

Если речь идет о работе с юниорами в группе, стоит помнить, что излишняя конкуренция с товарищами для игроков такого типа не всегда будет положительно влиять на их становление и позитивное развитие, прежде всего, на их самооценку.

Учитывать свойства темперамента теннисиста необходимо и при построении графика соревнований, особенно когда речь идет о юниорах, чей соревновательный опыт и необходимые спортивно значимые качества еще недостаточно сформировались.

Так, для спортсменов с меланхолическим темпераментом и выраженной тревожностью частые соревнования противопоказаны, особенно при невысоком уровне подготовленности и, соответственно, недостаточной вероятностью успешного выступления.

Следует помнить, что поражения на соревнованиях особенно болезненно воспринимаются и переживаются игроками именно этого типа, в том числе и меланхоликами-холериками, и меланхоликами-флегматиками.

Чего не скажешь о спортсменах сангвинистического темперамента, которые наиболее устойчивы к возможным негативным результатам, также как и флегматики (флегматики-сангвиники).

Для сангвиников допустим достаточно напряженный график соревнований.

Для игроков холерического темперамента при построении соревновательного графика многое определяется их текущим психоэмоциональным состоянием и наличием позитивного соревновательного опыта.

Здесь следует помнить о том, что, несмотря на значительный запас энергии, частые соревнования могут быть эмоционально затратными для них.

Часто такой игрок играет, что называется, стиснув зубы, и на максимальном аффекте, но потом может следовать эмоциональный срыв.

Таким образом, построение тренировочного процесса и графика соревнований будет значительно эффективней, если будут учтены индивидуальные особенности спортсмена.

2.2 Формирование и поддержание оптимального боевого состояния теннисистов с учетом их психологических особенностей

Одним из главных психологических компонентов подготовки спортсменов к соревнованиям является их умение формировать и поддерживать свое *оптимальное боевое состояние*.

Обычно в спортивной психологии под оптимальным боевым состоянием (ОБС) понимается *такое психофизиологическое и психоэмоциональное состояние спортсмена, в котором он способен показать свои наилучшие результаты*.

Рассмотрим более подробно специфику и особенности оптимального боевого состояния в теннисе¹.

Общеизвестно, что теннис - это жесткое, индивидуальное соперничество, в котором игрок выступает без помощи и советов тренера, без возможной замены, без существенных перерывов и при определенном психологическом давлении со стороны противника, без которого невозможен не один поединок.

Он требует от игрока, с одной стороны, максимальной мобилизации на протяжении длительного времени, позволяющей осуществлять перемещения с наибольшей скоростью, выполнять атакующие удары, поддерживать максимальную концентрацию внимания, принимать молниеносные решения, с другой, подразумевает определенную долю расслабленности, тактической гибкости и др.

Как мы говорили выше, теннисный поединок может длиться от одного до трех – четырех часов. При этом большие перерывы отсутствуют, а паузы в игре строго регламентированы, но носят постоянный характер, что, с одной стороны, позволяет, что называется «перевести дыхание», с другой,

¹ Бабичев И.В., Жихарева О.И., Лапин А.Ю. Особенности оптимального боевого состояния в теннисе и способы его формирования. Вестник спортивной науки. № 1. 2016.

постоянно «грозит» теннисисту потерей необходимого для успешной игры уровня концентрации внимания.

Исходя из этого, можно выделить особенности оптимального боевого состояния в теннисе¹.

К ним относится *комплексность* оптимального состояния, заключающегося в сложном сочетании наивысшей мобилизованности сил и свободы движений. То есть, спортсмена недостаточно эмоционально «завести», как для многих других видов спорта, например, циклических и силовых. Ему нужно и определенным образом «расслабить», что позволит ему быть максимально эффективным на корте. Это комплексное состояние мы можем обозначить как *особый игровой тонус*.

Другой значимой особенностью ОБС в теннисе является *продолгованность* его действия, другими словами, его необходимо поддерживать в течение очень длительного периода времени, как мы уже говорили – от 1 до 3–4 часов.

Очевидно, что только предстартового воздействия со стороны тренера на состояние спортсмена может быть недостаточно. Необходимо научить его эффективно поддерживать свой оптимальный игровой тонус, что представляется сложной психолого-педагогической задачей.

И, наконец, третьей особенностью оптимального состояния в теннисе является необходимость его особой *устойчивости*, что обусловлено не только продолжительностью поединков, но и их особой стрессогенностью, вызванной, в частности, возможным провокативным или не совсем спортивным поведением противника, какими-то реакциями зрителей, техническим и паузами и пр.

Имеется немало реальных примеров, когда какое-то слово или мнение, высказанное противником в перерыве теннисного матча, кардинально влияет на психологическое состояние спортсмена. И это необходимо учитывать при

¹ Бабичев И.В., Жихарева О.И., Латин А.Ю. Особенности оптимального боевого состояния в теннисе и способы его формирования. Вестник спортивной науки. № 1. 2016.

подготовке игрока к соревнованиям безотносительно к нравственной оценке таких приемов.

Таким образом, оптимальное боевое состояние в теннисе – это устойчивый и продолжительный по времени особый игровой тонус, позволяющий игроку наилучшим образом реализовывать свой спортивный потенциал на соревнованиях¹.

Для того чтобы успешно решать задачу формирования оптимального боевого состояния необходимо, прежде всего, учитывать индивидуально-характерологический фактор формирования ОБС у спортсменов, под которым понимается комплекс психологических характеристик и свойств личности, который создает наилучшие внутренние предпосылки для скорейшего и устойчивого формирования у нее эмоционального и когнитивного компонентов оптимального боевого состояния².

В первую очередь, к таким психологическим характеристикам относятся свойства нервной системы.

Отмечается, что среди теннисистов, в оптимальное боевое состояние быстрее входят спортсмены, в чьей нервной системе преобладают процессы возбуждения, а демонстрируют его устойчивость, те, чьи нервные процессы в достаточной степени уравновешены.

Таким образом, сильная уравновешенная нервная система может выступать в качестве индивидуально-характерологического фактора, позитивно влияющего на формирование и поддержание ОБС.

И, наоборот, слабая нервная система у спортсмена является значимым фактором для того чтобы дополнительно подготовить его к соревновательному процессу, прежде всего, психологически.

Как уже говорилось, спортсмены со слабой нервной системой недостаточно уверены в себе, медленно «вкатываются» в соревновательный

¹ Бабичев И.В., Жихарева О.И., Лапин А.Ю. Особенности оптимального боевого состояния в теннисе и способы его формирования. Вестник спортивной науки. № 1. 2016.

² Там же.

процесс, могут не выдерживать длительного эмоционального воздействия и т.д.

Вместе с тем, как показали наши многолетние наблюдения, в теннисе могут быть успешными и игроки с разными типами темперамента – у всех есть свои «природные» недостатки и преимущества для этой игры.

Так, холерик – взрывной, резкий, жесткий, с повышенной потребностью побеждать и необходимым уровнем спортивной агрессии. Флегматик устойчив к монотонии, может долго играть на одной «волне» – без эмоциональных спадов и подъемов, сохраняя необходимую качественную стабильность. Меланхолик – дисциплинирован, педантичен, обучаем, хорошо чувствует соперника. Про преимущества сангвиника и говорить не приходится.

Для успешного формирования оптимального боевого состояния необходимо учитывать типологические особенности спортсмена и понимать, что и методы формирования оптимального боевого состояния, и время, затрачиваемое на этот сложный и комплексный процесс, могут существенно отличаться, в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного спортсмена.

Так, для теннисиста с явным преобладанием силы возбуждения в нервной системе, скорее всего, основная задача по формированию оптимального боевого состояния перед соревнованиями и в ходе них будет заключаться в снижении излишнего возбуждения, обретении равновесия и спокойствия.

В противном случае такие спортсмены в ходе теннисного поединка могут излишне торопиться и спешить с принятием тех или иных решений, что приводит к невынужденным ошибкам, а также, выплескивать негативные эмоции – гнев, раздражением, злость, и пр., что в конечном итоге может привести к эмоциональным срывам и снижению качества игры.

Соответственно, могут помочь психологические методы, связанные с релаксацией и т.п., например, простейшие широко распространенные медитативные практики, направленные на расслабление.

Одна из самых простых и эффективных техник это глубокое прочувствованное дыхание. Для осуществления данной техники желателен свежий воздух (проветренное помещение) и возможность принять удобное положение – сидя или лежа.

Инструкция для данной техники может звучать следующим образом: «Сосредоточьтесь на своем дыхании и постарайтесь максимально визуализировать данный процесс – представьте, как воздух наполняет ваши легкие, как кислород проникает внутрь вашего тела и насыщает каждую его клетку. Постарайтесь исключить посторонние мысли. В месте, где вы занимаетесь медитацией, желательна тишина или определенный постоянный звуковой фон – ветер, дождь и пр. Утром или перед тренировкой лучше дышать глубоко и часто. Это ускорит ритм сердца и зарядит практикующего энергией на весь день, а вечером, после тренировки или соревнования, желательно замедлять дыхание, концентрируя внимание на плавных выдохах и теплоте, которая возникает при этом в области неба. Упражнение может занимать от 10 до 40 минут».

Для спортсменов с преобладанием торможения в нервной деятельности, наоборот, понадобятся методы, направленные на то, чтобы, что называется, «завести» спортсмена.

Мы, например, рекомендуем прослушивание энергичной музыки, более длительную разминку перед матчем и пр. В противном случае существует опасность, что игрок не сразу войдет в игру. Как правило, такие теннисисты, без соответствующей психологической подготовки, проигрывают первый сет даже более слабому сопернику, хотя впоследствии могут и выиграть матч.

Для обучения поддержания оптимального боевого состояния во время теннисного поединка, также необходимо понимать, что «возбудимым» типам

необходимо уметь себя «затормаживать», а «тормозимым» наоборот подбадривать.

Это может реализовываться посредством пауз в игре, которые используются для приведения себя в необходимое состояние. Например, глубокое концентрированное дыхание или простейшее завязывание шнурков способно немного успокоить «возбудимого» игрока.

В процессе «настройки» спортсмена на соревнования необходимо учитывать и черты характера, о которых мы говорили в первой главе.

Так, у спортсменов с выраженной демонстративностью может наблюдаться недостаточно ответственный подход к необходимости максимально «отработать» матч. Столкнувшись с серьезным противником, они могут оказать недостаточно сильное сопротивление.

Перфекционист же наоборот сделает все возможное, но у этих людей другая проблема – отрицательный результат для них неприемлем, а, следовательно, слишком велика ответственность за возможное поражение, что не лучшим образом сказывается на психоэмоциональном состоянии спортсмена.

Таким игрокам постоянно не хватает позитивной энергетики, они укоряют себя за совершенные на корте ошибки, причем и за невынужденные тоже, и, в целом, редко бывают довольны собой и игрой, которую демонстрируют. Чаще всего такое самооценивание носит субъективный характер и не соответствует действительности.

Все это может негативно сказываться на игре, так как такие теннисисты излишне напряжены, недостаточно гибки и энергичны. Перед игрой таких игроков более других стоит, в первую очередь, настраивать на высокое качество игры, а на победный результат.

То же касается и спортсменов с выраженным застреванием – излишняя жажда превосходства делает их зажатыми и лишает и без того недостаточной тактической гибкости. Как правило, такой игрок в аффекте может бить изо

всех сил в одно и ту же точку, даже если подобный прием не имеет ни малейшей эффективности.

Необходимо отметить, что настрой на качество игры и максимальную самоотдачу позитивно сказывается на теннисистах вне зависимости от свойств темперамента, но определенные типы нуждаются в этом особенно остро, что необходимо учитывать, когда мы говорим об индивидуальном подходе при подготовке спортсменов.

2.3 Развитие спортивно значимых качеств теннисистов на основе их психологических особенностей

Для начала необходимо ответить на вопрос: «Какие спортивно значимые психологические качества личности необходимы для достижения высоких результатов в теннисе?»

По мнению авторов, среди таких качеств, в первую очередь, стоит выделить:

- адекватную высокую самооценку и уверенность в своих силах;
- развитый самоконтроль;
- развитую адаптивность и тактическую гибкость;
- развитую способность концентрировать внимание.

Безусловно, спортивно значимых качеств, необходимых теннисисту, много, но нами выделены наиболее значимые и, не в последнюю очередь, связанные с психологическими особенностями спортсменов, о которых мы говорили в предыдущей главе.

Рассмотрим эти качества более подробно.

В первой главе мы достаточно подробно говорили о таком психологическом качестве личности как *уровень самооценки*. Значимость высокой, и при этом адекватной самооценки, трудно переоценить для спорта вообще и для тенниса в частности.

Высокая самооценка во многом предопределяет такое важное качество личности как *уверенность в своих силах*, которая, в свою очередь, позволяет спортсмену выходить на соревнования в своем оптимальном психологическом состоянии и не испытывать во время игры лишних страхов и напряжения.

Достаточно часто случается так, что неуверенный в своих силах теннисист, несмотря на свой высокий уровень физической и технической подготовленности, может проиграть менее подготовленному, но уверенному в себе противнику.

Важным моментом здесь является то, что неуверенность спортсмена в ходе матча подсознательно «считывается» его противником, которой за счет этого может дополнительно усиливаться психологически.

Ранее мы подробно говорили о том, что уровень самооценки может быть связан со свойствами нервной системы – сильная и подвижная нервная система является хорошей основой для формирования позитивного отношения к себе и уверенности в собственных возможностях и будущих достижениях.

Вместе с тем, нужно иметь в виду, что эти же свойства могут привести и к переоценке собственных сил и недооцениванию соперников, и, как следствие, достаточно легкомысленное отношение к соревнованиям, недонастрой и т.п.

Если говорить о чертах характера, которые мы рассматривали ранее, такую предрасположенность в большей мере имеют спортсмены с выраженной демонстративностью и нарциссизмом и при этом они абсолютно не свойственны спортсменам-перфекционистам, всегда настроенным на максимально возможный результат.

Таким образом, тренеру необходимо иметь в виду, что для демонстративных теннисистов возможная переоценка собственных возможностей является своеобразным фактором риска.

Фактором риска для спортсменов с тревожным темпераментом, в свою очередь, является хроническая неуверенность в собственных возможностях и излишне критическое отношение к себе в целом.

Каким же образом мы можем поднять самооценку спортсмена и сформировать его уверенность в себе?

Одним из важных факторов развития этого важного качества является позитивный опыт. Успешные выступления на соревнованиях, безусловно, повысят уверенность любого спортсмена. Но для тревожного спортсмена важно скорее отсутствие большого «негативного» опыта – поражения крайне

болезненно воспринимаются и сказываются на отношении к дальнейшим стартам.

Тренеру необходимо учитывать это обстоятельство, когда он планирует участие такого игрока в турнирах. Такой спортсмен должен быть подготовлен в соответствии с уровнем турнира, а лучше даже выше этого предполагаемого уровня. Постепенно, когда игрок со слабой нервной системой наберет «очки» и станет уверенней, можно ставить перед ним более высокие цели.

Кроме того, нужно иметь в виду, что спортсмены с тревожным темпераментом более нуждаются в поддержке тренера и его позитивных оценках, в том числе, и сточки зрения повышения самооценки и позитивного самовосприятия.

Самоконтроль - одно из важнейших качеств, в том числе и для теннисистов. Да и в целом, для любого человека эта важнейшая характеристика его личности.

Еще Лев Толстой говорил: «Власть над собой – самая высшая власть, порабощенность своими страстями – самое страшное рабство». Правда великий писатель вряд ли учитывал, что «сила страсти» во многом определена биологически и зависит от свойств нервной системы человека, поэтому человек с выраженным холерическим темпераментом находится здесь заведомо в проигрышной ситуации.

Обычно под самоконтролем понимают *психический процесс, направленный на адекватное отражение человеком своего внутреннего мира и окружающей его действительности*. Самоконтроль относится к числу обязательных признаков сознания и самосознания человека. Самосовершенствование личности, обучение и профессиональная деятельность, поведение в социуме предполагают обязательную включенность в них самоконтроля.

Самоконтроль включает в себя эмоциональный контроль и самоконтроль поведения, т.е. контроль собственных действий. Причем о контроле

поведения можно говорить тогда, когда человек изменил свое поведение в целом, принципиально, это изменение надолго и касается большого числа значимых ситуаций.

Для спортсмена особенно важен эмоциональный самоконтроль - это контроль собственных эмоций и состояний, а на высшем этапе развития и мыслей их вызывающих.

Для игрока важные преимущества развитого самоконтроля заключаются в свободе от негативного влияния внешних ограничений, умении управлять не только собой, но и другими людьми (в том числе и соперниками), терпении для преодоления собственных недостатков и внешних препятствий.

В свою очередь, слабый самоконтроль - это низкая дисциплинированность, потворство собственным желаниям, не всегда конструктивным, зависимость от настроений, неумение контролировать свои эмоции и поведение. Стоит ли говорить о том, что с таким набором «достоинств» рассчитывать на какие-либо спортивные достижения не приходится.

Важным является вопрос: «А может ли самоконтроль быть излишним?»

Нередко встречается мнение, что излишний самоконтроль подавляет спонтанность и лишает человека внутренней свободы, что крайне необходимо для того, чтобы достигать результатов на теннисном корте.

По нашему мнению, речь должна идти не об избытке самоконтроля, а о его качестве, которое заключается, в первую очередь, в адекватности психических затрат на его обеспечение.

Иными словами, если высокий уровень самоконтроля достигается за счет предельных волевых усилий спортсмена, его высокого внутреннего напряжения, это может не только негативно отразиться на его спортивном результате, но и в целом снизит качество жизни и психологическое благополучие.

И наоборот – произвольный, что называется естественный самоконтроль, не требующий от человека больших энергозатрат, приносит только положительные результаты.

Достаточно часто даже опытным теннисистам в различных игровых ситуациях не хватает самоконтроля. Это проявляется в выплеске негативных эмоций: гнева, досады, злости, что, как правило, негативно отражается на качестве игры. В полной мере это касается и юниоров.

Когда мы говорим об индивидуальном подходе к подготовке теннисистов на основе их типологических различий, нужно сразу отметить, что «от природы» хорошим самоконтролем обладают люди с выраженной силой торможения и не очень высокой подвижностью нервной системы. Им гораздо проще обуздать свои эмоции и порывы.

Этого нельзя сказать об обладателях противоположных свойств темперамента – высоким преобладающим возбуждением и подвижностью нервных процессов. Таким теннисистам значительно тяжелее дается искусство управления собой в сложных ситуациях и именно им необходимо уделять особое внимание развитию данного качества.

Каким образом можно развить навыки самоконтроля?

В первую очередь, это привычка соблюдать режим, и не только спортивный. Это позволяет научить юниора адекватно воспринимать существующие необходимые ограничения, которые иногда могут входить в противоречие с его спонтанными желаниями.

В развитии самоконтроля могут помочь и специальные приемы, упражнения и тренировки.

Одно из упражнений для развития самоконтроля у юниоров заключается в спокойном неподвижном сидении.

Инструкция для него выглядит следующим образом:

Для начала нужно удобно сесть в кресло и принять наиболее удобную позу. Посидеть в таком положении минут пять не двигаясь, осуществляя полный контроль своего тела (дыхание размеренное, произвольное).

Необходимо постараться максимально расслабить мышцы и достичь полного спокойствия, при этом взгляд должен быть сосредоточен на каком-нибудь предмете. Это упражнение должно выполняться пока спортсмен не научится делать его без усилий. В дальнейшем, время выполнения можно увеличить до 10 -15 минут.

Близким к самоконтролю является такое крайне важное для теннисиста качество как *саморегуляция психических состояний*.

Согласно определению В.И. Моросановой, под саморегуляцией понимаются «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека, «целостность индивидуальности и становление бытия человека»¹.

Саморегуляцию можно определить, как способность управлять своим психоэмоциональным состоянием. И, если самоконтроль все же в большей степени относится к аспектам поведения, в том числе и внешним проявлениям эмоций, то саморегуляция - это управление своим внутренним состоянием. Например, спортсмен может внешне быть спокойным, но при этом испытывать сильные негативные эмоции, которые отражаются на качестве его игры. В этом случае необходимо говорить о недостаточном развитии возможностей его саморегуляции при развитии самоконтроле.

Стоит ли говорить о значимости способности к саморегуляции психологических состояний для тенниса? Она очевидна.

Если слабый самоконтроль больше присущ спортсменам с сильным возбуждением и подвижностью, то слабая саморегуляция, как правило, связана со слабой нервной системой. Именно спортсмены с тревожным темпераментом, склонные к самообвинению и «самокопанию», тяжелее всего переходят в нужное состояние. О методах обретения ОБС мы подробно говорили в предыдущем разделе.

Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО. — М.: Наука, 2010.

Другим спортивно значимым психологическим качеством, на которое мы обращаем внимание, является *адаптивность*.

Как говорил Чарльз Дарвин: «Выживают вовсе не самые сильные виды, и даже не самые разумные. Выживают те, кто быстрее других приспосабливается к переменам».

В психологии под адаптивностью обычно понимается активное приспособление индивида к условиям социальной среды, эффективность которого зависит от большого количества факторов – это и свойства нервно-психических процессов, и особенности воспитания, а также требования самой среды, в которой личность находится в данный момент. Способность творчески и активно приспосабливаться к изменяющимся условиям среды, в пределах норм, установленных в этой среде, определяется личностными адаптационными способностями.

Человек, обладающий высокой адаптивностью, быстрее приспосабливается к незнакомой обстановке, сохраняет работоспособность, невзирая на окружающие перемены, менее конфликтен и агрессивен, способен быстрее выработать стратегию своего поведения, обладает более высокой эмоциональной устойчивостью, а также, может изменить и совершенствовать свои умения и навыки соответственно среде, в которой находится.

Стоит ли говорить, насколько данные качества важны для теннисиста?

Авторами отмечено, что, например, игроки с высокой адаптивностью одинаково играют и на «домашних» кортах, и «в гостях», чего нельзя сказать о теннисистах, у которых это качество нуждается в дополнительном развитии.

Кроме того, адаптивные спортсмены легче переносят необходимость увеличения тренировочных нагрузок, лучше приспосабливаются к различным схемам и стилям игры своих противников – могут «подстраиваться» под них, т.е. более гибкие тактически. То есть развитая адаптивность предопределяет такое качество как *тактическая гибкость*, крайне необходимая для любого теннисиста.

Адаптивность, а, следовательно, и тактическая гибкость, в значительной степени связана со свойствами нервной системы – ее силой и подвижностью.

Таким образом, спортсменам с тугоподвижной нервной системой необходимо обратить особое внимание на развитие тактической гибкости.

По мнению авторов, при подготовке таких спортсменов тренеру необходимо обращать более пристальное внимание на использование большего числа тактических схем и приемов.

Среди черт характера, которые мы рассматривали в первой главе, наименьшую тактическую гибкость могут демонстрировать спортсмены с выраженным застреванием, особенно в состоянии повышенного возбуждения.

Бывает, что такой спортсмен «заводится» и начинает действовать однообразно. И здесь важно научить его вовремя «останавливаться», например, грамотно использовать паузы, возникающие в игре.

При этом застревающие игроки могут демонстрировать высокий уровень развития другого спортивно значимого качества – *концентрации внимания*, т.е. способности максимально сосредотачиваться в нужные моменты времени. Спортсмены же с подвижной нервной системой, особенно в юниорском возрасте, могут часто отвлекаться от игры, а спортсменам со слабой нервной системой сложно сохранять внимание долгое время.

Также как и другие спортивно значимые качества, способность к концентрации внимания можно и нужно развивать.

Один из способов – тренировка при наличии отвлекающих факторов¹.

Можно научиться справляться с отвлекающими факторами регулярно проводя тренировочные занятия при наличии этих факторов. Например, некоторые тренеры по теннису привлекают на занятия людей, которые разговаривают или перемещаются вдоль корта, тем самым имитируя

¹ Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Учебник для студентов, преподавателей, работников физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998, - 336 с.

реальные соревновательные условия. Чем больше спортсмен тренируется в неблагоприятных условиях, тем лучше он будет готов к тому, чтобы справиться с подобными условиями и во время соревнований.

Кроме того, можно использовать, так называемые, ключевые слова¹.

Ключевые слова используют для «включения» необходимой реакции спортсмена. Они могут носить инструктивный (например, «следи за мячом» «растаскивай») и мотивационный или эмоциональный (например, «сильнее», «двигайся», «расслабься») характер.

Главное – чтобы ключевое слово было простым и автоматически «включало» нужную реакцию. Очень важно отработать использование таких ключевых слов на тренировках, перед тем как применять их в соревновательных условиях.

Подводя итоги вышесказанному, можно констатировать, что спортсменам с разными свойствами нервной системы необходимо обращать внимание на развитие определенных спортивно значимых качеств, и в этом также проявляется сущность предлагаемого авторами индивидуального подхода к подготовке теннисистов.

¹ Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Учебник для студентов, преподавателей, работников физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998, - 336 с.

Выводы по главе

Во второй главе подробно рассмотрены построение тренировочного процесса, эффективного общения со спортсмена, их подготовка и настрой на соревнования, развитие значимых спортивных качеств и пр., на основе индивидуальных отличий спортсменов.

Раскрыта сущность категории «оптимальное боевое состояние» и способы его формирования и поддержания в теннисе в зависимости от психологических особенностей теннисистов. Представлены различные психологические техники для развития необходимых теннисисту качеств.

Вопросы и задания для самопроверки

1. В чем заключаются особенности общения людей с разными типами темперамента?
2. Назовите отличия в формировании соревновательного графика для спортсменов с разным типом темперамента.
3. Дайте свое определение оптимальному боевому состоянию.
4. От чего зависит формирование ОБС?
5. Перечислите спортивно значимые качества теннисиста

Список литературы

1. *Алексеев А.В.* Психическая подготовка в теннисе – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005.
2. *Бабичев И.В., Жихарева О.И., Латин А.Ю.* Особенности оптимального боевого состояния в теннисе и способы его формирования. Вестник спортивной науки. № 1. 2016.
3. *Ильин Е.П.* Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 384 с: ил. — (Серия «Хрестоматия по психологии»).
5. *Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.* Основы психологии спорта и физической культуры. Учебник для студентов, преподавателей, работников физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998, - 336 с.

Заключение

Современный спорт предъявляет серьезные требования к личности спортсмена и различным аспектам его подготовки. Не стоят на месте и методы, используемые в тренировочном процессе теннисистов.

Предлагаемая авторами индивидуализация подготовки теннисистов, на основе их психологических особенностей, должна существенно повысить эффективность работы тренера, как с точки зрения конечного результата, так и в разрезе более комфортного психологического климата тренировок.

Вместе с тем, индивидуальный подход в работе со спортсменами предполагает качественную психологическую подготовку самого тренера и постоянное совершенствование имеющихся психологических навыков.

Данное пособие как раз и нацелено на формирование такой необходимой тренерской компетенции, вместе с тем, без практического применения полученных знаний и желания самосовершенствоваться со стороны тренера достижение необходимой квалификации вряд ли возможно.

18--3774

Бабичев Игорь Витальевич

Жихарева Ольга Игоревна

**Индивидуальный подход при подготовке теннисистов
с учетом их психологических особенностей**

Учебно-методическое пособие

Корректурa авторов

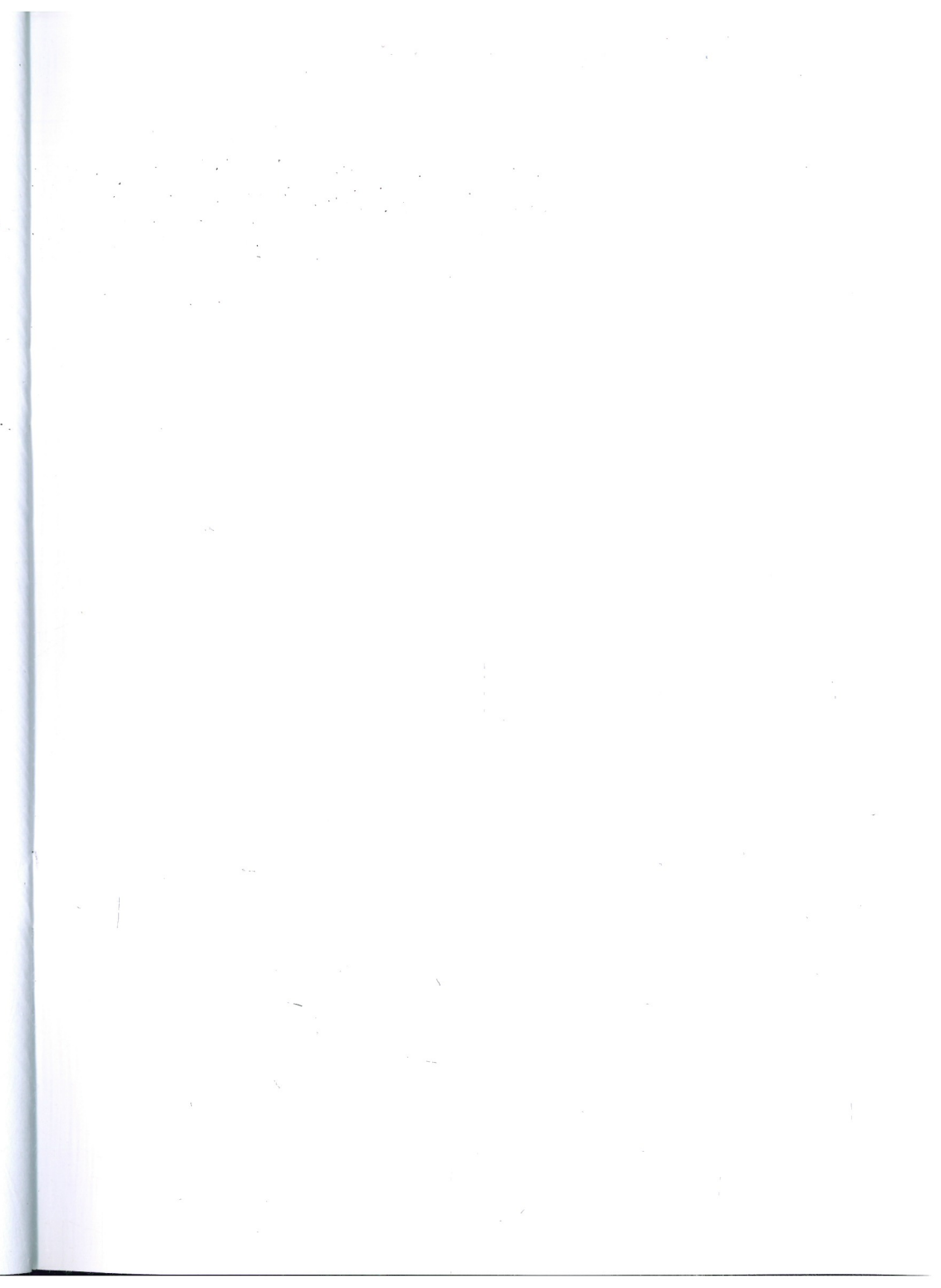
Подписано в печать 22.02.2017 г. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Формат 60x84 1/16. Усл. печ.л. 3,75.
Уч.-изд. л. 4,0. Тираж 100 экз. Заказ № 004.
Издательство ООО «Олитех».
420094, РТ, г. Казань, ул. Чуйкова, д.2.

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии ООО «Олитех»
420094, г.Казань, ул. Чуйкова, 2.

ISBN 978-5-9500425-2-2



9 785950 042522



2017276113

