



3  $\frac{18 - 17}{468}$

И.В. Бабичев

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ





3

18 - 17  
468

И.В. Бабичев

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ**

*Книга для тренеров и родителей теннисистов*

Москва, 2018 г.

ФБЗ

УДК 159

ББК 88

Б12

РОССИЙСКАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
2018

Литературный редактор Швагер А.А.

Редактор-корректор Когдась О.М.

Б12 Бабичев И.В. Психологическая подготовка юных теннисистов. – Москва, Перо, 2018. – 124 с.

ISBN 978-5-00122-303-0

Издание предназначено для тренеров по теннису, родителей теннисистов, 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.

В книге подробно рассматривается система психологической подготовки юных теннисистов, включающая развитие спортивно значимых качеств, психологическую профилактику в спорте и т.д.

© Бабичев И.В., 2018

© Издательство Перо

Издательство «Перо»

109052, Москва, Нижегородская ул., д. 29–33, стр. 27, ком. 105

Тел.: (495) 973–72–28, 665–34–36

Подписано в печать 20.04.2018. Формат 60×90/16.

Бумага офсетная. Усл. печ. л. 7,75. Тираж 1000 экз. Заказ 257.

Отпечатано в ООО «Издательство «Перо»

## Содержание

Вступительное слово О.И. Жихаревой .....	4
Введение: основы психологической подготовки в теннисе.....	6
Раздел 1. Возрастные и психологические особенности спортсменов, которые необходимо учитывать в процессе их психологической подготовки.....	17
1.1 Этапы развития и возрастные кризисы у детей и подростков .....	17
1.2 Индивидуальные психологические особенности спортсменов ...	31
Раздел 2. Практические рекомендации по осуществлению психологической подготовки юных теннисистов.....	49
2.1 Развитие спортивно значимых личностных качеств .....	49
2.2 Психологическая профилактика неблагоприятных психологических состояний.....	70
2.3 Приемы саморегуляции и психологической борьбы на корте.....	88
Раздел 3. Позитивная и развивающая среда как необходимое условие качественной психологической подготовки юных спортсменов .....	101
3.1 Благоприятный психологический климат тренировочной деятельности.....	101
3.2 Роль родителей в психологической подготовке теннисистов.....	109
Заключение .....	123

В 90-е годы прошлого столетия у нас в стране начался теннисный «бум» – появились настоящие звезды, победители турниров «Большого шлема» и Олимпийских игр, а отечественная школа тенниса по праву заняла место одной из ведущих в мире.

Разрабатывались новые по-настоящему передовые методики, связанные с технической, тактической, физической подготовкой, планированием тренировочного процесса и т.д. Уделялось внимание и психологической подготовке, но исследования были ориентированы в первую очередь на спорт высших достижений.

И сейчас на уровне сборных команд необходимость присутствия специалистов-психологов ни у кого не вызывает сомнений, при этом детский теннис в большинстве случаев оказывается «обделен» вниманием. А ведь юным теннисистам психологическая поддержка нужна ничуть не меньше. Как директор большого количества детских турниров я постоянно наблюдаю детские слезы, истерики и абсолютно безграмотное поведение родителей, а зачастую и тренеров. А сколько мы знаем случаев, когда по настоящему талантливые дети не смогли в итоге себя реализовать именно из-за недостаточной психологической устойчивости.

Между тем наши конкуренты на западе давно привлекают психологов к процессу подготовки теннисистов уже с малых лет, когда те делают только первые шаги в спорте.

Конечно, полностью изменить ситуацию в ближайшее время и внедрить психологическое сопровождение в каждую спортивную школу вряд ли получится. Поэтому тренерам и родителям нужно ориентироваться в вопросах психологической подготовки, чтобы не совершать ошибок, которые негативно повлияют на спортивный путь ребенка.

Надеюсь, что настоящее издание станет хорошим подспорьем на этом непростом пути.

С наилучшими пожеланиями,

Спортивный директор ДЮСШ «Теннис Парк»

к.п.н., доцент О.И. Жихарева

## **Введение: основы психологической подготовки в теннисе**

Психологическая подготовка в спорте высших достижений давно уже стала неотъемлемой частью тренировочного процесса. Во многом благодаря ей спортсмены могут добиваться значимых и стабильных результатов и сохранять свое психическое здоровье вопреки постоянным стрессам – неизменным спутникам жесткой и бескомпромиссной соревновательной борьбы. Спортивный психолог, особенно в западных странах, стал полноправным участником процесса подготовки спортсмена и зачастую играет не менее значимую роль, чем тренер.

В детско-юношеском спорте ситуация несколько иная, особенно это касается отечественного спорта – наличие психолога в спортивной школе все еще большая редкость. Кроме того, не все спортивные специалисты понимают значимость вопроса психологической подготовки юниоров или владеют специальными знаниями и навыками в этой области.

А ведь именно на этапе формирования личности и становления спортивного мастерства психологическая подготовка может играть особую роль. С одной стороны,



закладывается «фундамент» в виде определенных психологических качеств и навыков спортсмена, позволяющих ему успешно реализоваться в будущем, с другой – преодоление каких-либо сложных и кризисных ситуаций в его жизни проходит без серьезных эмоциональных потерь, что немаловажно с точки зрения обеспечения благополучного детства и психического здоровья.

Таким образом, психологическая подготовка в детско-юношеском спорте играет крайне важную роль и ей обязательно нужно уделять внимание.

Что же, собственно, она собой представляет?

Под *психологической подготовкой* в спорте мы понимаем, прежде всего, целенаправленный и организованный процесс, направленный на обеспечение психологической готовности спортсменов к соревновательной деятельности.

В свою очередь, *психологическая готовность* спортсмена определяется возможностью обретения и поддержания им на соревнованиях такого психологического (психического) состояния, в котором он способен добиваться наибольших результатов.

Соответственно, чем ближе спортсмен к своему оптимальному психическому состоянию, тем выше степень его психологической готовности. Это своего рода психологическая форма спортсмена, по аналогии с физической формой. Сразу оговоримся, что эти состояния тесно связаны между собой.

В психологии спорта такое психологическое состояние чаще всего упоминается как *оптимальное боевое состояние* спортсмена. Впервые этот термин использовал известный спортивный психолог Алексеев А.В. и обозначил физический, эмоциональный и мыслительный компоненты оптимального боевого состояния и взаимную связь между ними<sup>1</sup>.

Каждый из этих компонентов крайне важен для достижения наилучших спортивных результатов, и каждый значимо влияет на другие. Например, позитивное мышление и правильные личностные установки во многом определяют необходимый уровень психической активности и эмоционального равновесия у спортсмена, а хорошая физическая форма укрепляет уверенность в своих силах.

---

<sup>1</sup> Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005.

Интересно, что Алексеев А.В. упоминает оптимальное боевое состояние спортсмена применительно к психической подготовке именно в теннисе, и это далеко не случайно.

Многие специалисты сходятся во мнении, что теннис один из самых «психологичных» видов спорта, если не самый. Попробуем объективно обосновать эту точку зрения.

Общеизвестно, что теннис - это жесткое, индивидуальное соперничество, в котором игрок выступает без помощи и советов тренера, без возможности замены, без существенных перерывов и при определенном психологическом давлении со стороны противника, а иногда и болельщиков противника.

Теннис требует от спортсмена, 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.

Известный американский тренер Т. Гэллуэй обозначил это состояние как *«расслабленная сосредоточенность»*.

Представляется, что данная формулировка наиболее точно отражает суть необходимого игроку состояния.

Теннисный матч может длиться от одного до трех – четырех часов. При этом большие перерывы отсутствуют, а паузы в игре строго регламентированы и носят постоянный характер, что, с одной стороны, позволяет «перевести дыхание», с другой стороны, постоянно «грозит» теннисисту потерей необходимого уровня концентрации внимания.

Исходя из всего вышеописанного, можно выделить особенности оптимального боевого состояния в теннисе.

Во-первых, это сложносочетаемость его составляющих: предельная концентрация внимания и одновременно раскрепощенность тела и мысли. Это состояние мы можем обозначить как *особый игровой тонус*.

Во-вторых, это необходимость поддерживать такое состояние в течение длительного периода времени в сложных условиях. Например, когда имеют место провокативное поведение противника, судейские ошибки, не вполне адекватные реакции зрителей, технические паузы и пр.

Имеется немало реальных примеров из мира большого тенниса, когда какое-то слово или мнение, высказанное

противником в перерыве матча, сильно повлияло на психологическое состояние спортсмена и дальнейший ход игры. Или такую роль сыграла затянувшаяся игровая пауза.

Таким образом, мы можем определить оптимальное психологическое состояние в теннисе как *устойчивый и продолжительный по времени особый игровой тонус, позволяющий игроку наилучшим образом реализовывать свой спортивный потенциал на соревнованиях.*

Очевидно, что «входить» в такое сложное состояние на всех соревнованиях может далеко не каждый взрослый и состоявшийся спортсмен, что уж говорить о юниорах.

Для этого спортсмену необходимо, во-первых, обладать целым комплексом личностных качеств, во-вторых, владеть определенными психологическими приемами и навыками саморегуляции, и, наконец, избегать неблагоприятных психологических состояний, вызванных, например, сильным стрессом.

В решении этих задач и состоит процесс психологической подготовки юных спортсменов.

Психологические качества, необходимые человеку для спортивных достижений, мы можем обозначить как *спортивно значимые личностные качества.* Среди них:

волевые качества, мотивация, развитый самоконтроль, высокая самооценка и др.

Возникает закономерный вопрос: «Могут ли такие качества присутствовать у ребенка «от природы» или сами развиться в ходе занятий спортом, или психологической подготовкой необходимо заниматься специально?»

Безусловно, некоторые важные для спорта качества могут быть врожденными, например, у людей с сильной и уравновешенной нервной системой, как правило, хорошая самооценка и развитая способность к саморегуляции. В тоже время высокая подвижность нервной системы может определять неспособность к продолжительной концентрации внимания или слабый самоконтроль.

Очевидно, что и сами по себе занятия спортом, способствуют развитию важных личностных качеств, например, волевой сферы личности.

Вместе с тем, как показывает опыт, некоторые юные теннисисты с изначально «выигрышными» психическими свойствами на ответственных соревнованиях демонстрируют слабую психологическую готовность.

В чем это может проявляться?

*Ситуация, когда спортсмен на соревнованиях демонстрирует значительно более низкий уровень игры,*

чем на тренировках (боится остро атаковать, совершает большее количество ошибок, в целом менее активен и пр.) или эмоциональные срывы, когда эмоции, «захлестнувшие» игрока, реально мешают ему играть.

Бывает, что некоторые юниоры со слабой эмоциональной устойчивостью могут играть, что называется «на зубах», через слезы, и даже добиваться некоторых результатов, но достигается это за счет перерасхода внутренней энергии, что в дальнейшем может вызвать более серьезный эмоциональный срыв.

Другим признаком необходимости дополнительной психологической подготовки юного спортсмена является отказ от борьбы в сложной ситуации – когда противник показал свое значительное превосходство в мастерстве или ведет с крупным счетом.

Все эти признаки могут быть следствием нескольких факторов, основной из которых - недостаточный уровень личностных качеств: низкой самооценки, слабой воли, недостаточной саморегуляции и т.д.

Таким образом, развитие спортивно значимых личностных качеств является одним из основных направлений психологической подготовки.

Помимо этого неотъемлемой частью психологической подготовки теннисистов может быть обучение их некоторым практическим приемам и навыкам поддержания оптимального психологического состояния в ходе теннисного поединка. В основном эти приемы касаются саморегуляции психических состояний и управления эмоциями.

Немаловажное значение для психологической подготовки теннисиста имеет психологическая профилактика, направленная на предупреждение неблагоприятных психических состояний.

Здесь необходимо отметить, что спорт вообще и теннис в частности без каких-либо условностей можно отнести к экстремальным видам человеческой деятельности. Конечно, опасности для жизни он не представляет, но возможность получения серьезной травмы, предельные физические и эмоциональные нагрузки, постоянный психологический стресс – все это оказывает негативное влияние на психику, особенно психику юниора.

Основной стрессующий фактор для юного теннисиста – это даже не сложные условия теннисного поединка, а возможность проигрыша в нем. В теннисе, как и в любом другом виде спорта, подразумевающим поединок двух



соперников и не предполагающем ничейного результата, «горечь» поражения может проявляться особенно отчетливо, в отличие от циклических видов спорта, где каждый спортсмен соревнуется, прежде всего, с секундомером, или командных игр, когда проигрывает не конкретный спортсмен, а целый коллектив.

О развитии спортивно значимых качеств, формировании навыков саморегуляции и психологической профилактики мы подробно поговорим в этой книге.

Таким образом, мы определили психологическую подготовку как *целенаправленный процесс, который может включать развитие определенных психологических качеств личности спортсмена, обучение его специальным приемам и навыкам, а также психологическую профилактику, направленную на поддержание психического здоровья и благополучия спортсмена.*

Каким образом и кто может осуществлять психологическую подготовку спортсменов?

Лучшим вариантом, безусловно, будет участие в этом процессе квалифицированного спортивного психолога, при этом понимающего специфику тенниса.

Но такая ситуация, по-прежнему, довольно редко встречается в нашем детско-юношеском спорте. Поэтому

задача психологической подготовки спортсмена ложится в основном на плечи его тренера. Соответственно, чем выше психологическая компетентность тренера, тем выше вероятность психологической готовности спортсмена.

Необходимо отметить, что роль тренера в процессе психологической подготовки не уменьшается и при участии спортивного психолога. Его авторитет, большое количество времени, проводимого вместе, возможность включать элементы психологической подготовки непосредственно в тренировки, наблюдать за своим учеником и его эмоциональным состоянием - все это делает тренера основным участником процесса психологической подготовки спортсмена.

Важную роль в психологической подготовке юных игроков играют и родители спортсменов. Именно семья играет ключевую роль в становлении личности, и спорт не является исключением. Во многом от родителей зависит уровень самооценки юного спортсмена, его способность к самоконтролю, конструктивная мотивация и многое другое.

Таким образом, психологическая подготовка юных теннисистов это не только насущная необходимость, но и вполне посильная задача при наличии необходимых знаний.

## **Раздел 1. Возрастные и психологические особенности спортсменов, которые необходимо учитывать в процессе их психологической подготовки**

### **1.1 Этапы развития и возрастные кризисы у детей и подростков**

Говоря о психологической подготовке юных спортсменов, необходимо понимать, что у каждого возраста есть свои определенные особенности, которые нужно учитывать.

Ребенок (подросток) находится в постоянном развитии, и у этого развития есть определенные этапы и объективные закономерности. Понимание этих закономерностей, во-первых, позволит получить более объективную картину текущего психологического состояния спортсмена, т.е. насколько те или иные проявления соответствуют возрасту, а во-вторых, сделать процесс формирования личности спортсмена более осозанным и планомерным, и в конечном итоге более эффективным.

Как мы отмечали, процесс психологической подготовки должен включать, в первую очередь, развитие определенных качеств личности: сильной воли,

психической саморегуляции, развитого самоконтроля и других необходимых спортсмену свойств. И важно это не только для спортивных результатов, но и в контексте формирования полноценной и психически здоровой личности.

Известно, что указанные выше значимые психологические качества в раннем детском возрасте (до 7 лет), как правило, малоразвиты и только начинают формироваться. При этом они могут развиваться достаточно активно, так как именно в 6-7 лет начинается так называемый сенситивный период (период, когда ребенок наилучшим образом обучается тем или иным навыкам), благоприятный для развития волевых качеств, самоконтроля и дисциплины, возможностей концентрации внимания. Начинает формироваться самооценка и мотивационная сфера. И если заниматься развитием этих качеств целенаправленно, можно значительно ускорить этот процесс.

Безусловно, все эти качества будут в той или иной мере развиваться сами, по мере взросления ребенка, тем более, если он регулярно занимается спортом. Но основная проблема заключается в том, что к моменту начала соревновательной деятельности (а в теннисе это, как

правило, происходит в 9 лет, а уже с 6-7 лет дети играют соревнования по программе Tennis 10s) значимые для спорта личностные качества в большинстве случаев не сформированы на необходимом уровне.

Вполне возможно, что участие в соревнованиях станет своеобразным ускорителем развития нужных качеств, как реакция на необходимость приспособления к новым условиям. Но это бывает нечасто и при наличии, прежде всего, типологической предрасположенности ребенка к жестким условиям поединка (сильная нервная система) и правильного отношения со стороны тренера и родителей, ориентирующихся, главным образом, на качество игры, а не на ее конечный результат.

В большинстве же случаев юные спортсмены оказываются не готовы к тем новым психологическим нагрузкам, которые предполагает соревновательный процесс, а это и максимальное напряжение физических и психических сил, и возможное сильное переживание поражения. Часто для ребенка это стресс, преодолеть который он еще не умеет.

Бывает, что юный теннисист спокойно воспринимает поражения на турнирах, но происходит это потому, что у него еще не выражена мотивация достижения. Это может

дать родителям и тренеру ложную уверенность в том, что ребенок психологически устойчив и эмоционально стабилен, и что так будет и впредь. В дальнейшем же с развитием представлений о себе и своем месте в окружающем мире у юного спортсмена формируется потребность в самоутверждении и успехе, и от бывшего «спокойного» отношения к неудачам не остается и следа. И в нашей практике было немало подобных случаев.

Во многом ситуация начала участия в соревнованиях напоминает ситуацию, когда человека, не умеющего плавать, толкают в воду на середине реки в надежде на то, что он так быстрее научиться плавать. Скорее всего, как-то, безусловно, научится. Вопрос в том, насколько это будет эффективно в дальнейшем, и какую цену в контексте психологического здоровья и благополучия придется заплатить.

Интересен в этом плане опыт европейских стран, где соревновательная жизнь теннисистов также начинается достаточно рано (6-9 лет), но при этом используются мячи с более медленным отскоком, и до 12 лет не ведется рейтинг игроков, что снижает стрессовое воздействие соревнований.

Применительно к раннему школьному возрасту важно учитывать еще один фактор. По мнению одного из столпов

отечественной психологии Выготского Л.С., в 7 лет происходит *возрастной кризис* и начало нового периода жизни и развития. Кризис этот представляет комплекс значительных внутриличностных изменений при относительно незаметных внешних проявлениях. То, что для ребенка было действительно важным, становится менее значимым, перестраивается его сознание и отношение к окружающему миру. Он может резко измениться и стать более «трудным» в общении, чем прежде. Детская непосредственность в это время, как правило, утрачивается. Ребенок начинает кривляться, капризничать и становится «противным».

К тому же, само по себе начало школьной жизни сопряжено с многочисленными стрессами – учеба, которая не всем дается легко; новый режим жизни, подразумевающий больше ответственности и меньше свободы; появление новых значимых взрослых в лице учителей. Представим, какая психологическая нагрузка ложится на плечи юного теннисиста, который в это же время начинает выступать на соревнованиях.

Таким образом, *на начало соревновательной практики мы, как правило, имеем значительное расхождение между реальными психологическими возможностями юного*

*спортсмена и предъявляемыми к нему требованиями.* При подготовке теннисистов это нужно учитывать, а процесс вовлечения их в соревновательную жизнь сделать плавным и максимально согласованным с их психологическими возможностями.

Безусловно, большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка, прежде всего, особенности его темперамента. Именно они, как обусловленные природно, в детстве играют главенствующую роль. Об этом мы подробно будем говорить в следующем разделе.

Вместе с тем можно выделить и некоторые общие возрастные особенности, которые в большинстве случаев будут проявляться на тренировках и соревнованиях. Остановимся на этом чуть подробнее.

Во-первых, дети младшего школьного возраста импульсивны и склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных побуждений, по каким-то случайным поводам, не обдумав всех возможных последствий своих действий. Причина этого прежде всего в значимой потребности в активности в сочетании со слабостью волевой сферы.

Кроме того, часто встречается капризность и упрямство – своеобразная форма протеста ребенка против тех твердых



требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, что хочется, во имя того, что надо. Это может проявляться и во время тренировок, когда юный теннисист с удовольствием участвует в игровых заданиях, и с большой неохотой выполняет упражнения, связанные с долгими монотонными повторами тех или иных элементов.

Важно помнить, что дети в этом возрасте крайне эмоциональны (с точки зрения взрослого человека). Все, что они наблюдают, о чем думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Они не умеют в полной мере сдерживать чувства, контролировать их внешнее проявление. Это может выражаться в их эмоциональной неустойчивости, частой смене настроения, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха<sup>1</sup>.

Все это следует иметь в виду как родителям, так и тренерам, когда они критически оценивают поведение ребенка на тренировках и соревнованиях. То, что может восприниматься как личный недостаток юного спортсмена, на самом деле особенность возраста.

---

<sup>1</sup> Гусева Т.И., Каратыян Т.В. Психология личности: конспект лекций. ЭКСМО; 2008 г. - 160 с.

Самооценка как личностная функция только начинает развиваться в семилетнем возрасте и не всегда адекватна реальным достижениям и возможностям. Одни дети могут себя переоценивать, другие – наоборот. При этом как переоценка, так и недооценка себя могут касаться как отдельных видов деятельности, так и носить общий характер, когда ребенок в целом самоуверен или, наоборот, не уверен в себе.

Нужно понимать, что если ребенок сталкивается с неуспехом или не выдерживает сравнение с другими детьми, прежде всего, по оценкам окружающих, у него часто возникает чувство неуверенности в себе, формируется заниженная самооценка.

Подобное происходит, когда ребенок, не готовый физически, технически и психологически, начинает участвовать в соревнованиях и проигрывает практически все матчи. Родители и тренеры объясняют ему, что таким образом приобретается соревновательный опыт, не понимая, что в сознании ребенка подобная мотивация не способна вытеснить все психологические «потери», связанные с переживанием неудачи. В результате возникает хроническая неуверенность в своих силах, а мы знаем, что

высокая адекватная самооценка является важным условием психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Наряду с самооценкой важное значение имеет и уровень мотивации спортсмена к тренировкам и участию в соревнованиях. Особого внимания мотивационная сфера юного игрока может потребовать в период подросткового кризиса (около 13 лет). Теннис на некоторое время может уйти на второй план по сравнению с межличностными отношениями или какими-то новыми увлечениями.

Приведем пример. Даниил Б., 14 лет, тренируется с 7 лет. Мама – квалифицированная теннисистка, продолжает успешно выступать в ветеранских турнирах. В 12 лет Даниил подает серьезные надежды, он лучший в своем клубе, а в 14 лет наступает утрата интереса к занятиям. Причин несколько: во-первых, банальная усталость от тренировок и соревнований; во-вторых, приходит понимание, что больших успехов спортсмен, скорей всего, не добьётся; в-третьих, новое серьезное увлечение – игра на гитаре.

И наконец, главная причина – подростковый кризис, подразумевающий прежде всего необходимость противостоять взрослым и действовать, исходя из собственных убеждений и желаний.

Кстати, приведенные выше причины утраты интереса к спорту также могут быть связаны с подростковым кризисом.

Родители поступили мудро и предложили Даниилу облегченный режим тренировок и возможность попробовать себя в новой сфере деятельности. Через год он вернулся к активным тренировкам и связал свою дальнейшую жизнь с теннисом, по крайней мере, на ближайший период. И таких примеров не мало.

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 лет до 13-14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. При этом необходимо сразу оговорить, что бывают случаи условно бескризисного развития ребенка.

Выготский Л.С. выделял возраст 13 лет как переломную точку кризиса, но отмечал, что посткризисные годы (14-15 лет), когда складываются и предъявляются окружающим новые психологические образования, субъективно воспринимаются и родителями, и учителями как наиболее трудные<sup>1</sup>.

Он же выделил два возможных пути протекания этого кризиса:

---

<sup>1</sup> Л.С. Выготский. Педагогическая психология. – Москва: Педагогика, 1991.

- кризис независимости (наиболее распространенный), симптомами которого являются упрямство, негативизм, обесценивание взрослых, протест-бунт, ревность к собственности (требование не входить в комнату, не трогать ничего на столе, «не лезть в душу»); вариант самоопределения «Я уже не ребенок»;

- кризис зависимости, симптомы которого противоположны: чрезмерное послушание, зависимость от старших и т.д. (если развитие осуществляется по этому пути, то в дальнейшем может проявиться запоздалый кризис 17-18 лет); вариант самоопределения «Я ребенок и хочу оставаться им».

С точки зрения развития подростка наименее проблемным является первый вариант. При этом, как правило, могут присутствовать обе тенденции, одна из которых доминирует.

На тренировках симптомы кризиса могут проявляться в оспаривании необходимости тех или иных упражнений или частое высказывание собственной точки зрения. В основном это случается, когда, с одной стороны, юный спортсмен достигает определенных успехов, с другой, взрослые не воспринимают его как равного.

Бывает и другая ситуация, когда спортсмен показательно несерьезен: слишком много шуток, дурачества и пр. Скорей всего, мы имеем дело с выраженной неуверенностью в себе, которая компенсируется обесцениванием целей, кажущихся недостижимыми.

Важно понимать, что многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме ребенка.

Половое созревание непосредственно влияет на его поведение и, как правило, не лучшим образом. Прежде всего, это эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения от экзальтации до уныния. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек – на 13-15 лет.

Все указанные нами возрастные особенности необходимо учитывать в тренировочном процессе и стратегическом планировании развития юного теннисиста, а также в контексте его психологической подготовки.

Приведем пример. Алина С., 14 лет, стала эмоционально неустойчива на корте (выкрики, бросание ракетки и т.д.), чего ранее за ней не наблюдалось. Эта ситуация естественным образом вызвала беспокойство у

тренера и родителей. Сама она не могла объяснить, с чем связаны ее эмоциональные всплески и перепады настроения. Психодиагностика и беседа с психологом не выявили каких-то значимых личных проблем, которые могли бы быть причиной такого состояния. Можно с уверенностью предположить, что причиной всему – характерные для этого возраста гормональные перепады, которые и вызывают эмоциональную неустойчивость.

Кризисные моменты развития ребенка не повод прекращать занятия спортом, а сигнал для того, чтобы принять необходимые меры для их наиболее безболезненного протекания.

Ниже в таблице приведены самые общие рекомендации, на что следует обратить внимание в первую очередь на каждом этапе развития юного спортсмена. Необходимо сразу оговориться, что все возрастные границы имеют достаточно условный характер, так как кризисы и этапы развития ребенка во многом носят индивидуальный характер.

Возраст	Особенности возраста	Основные факторы психологических рисков	Общие рекомендации
<b>7-9 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слабые самоконтроль и концентрация внимания;</li> <li>- доминирование эмоций в восприятии и поведении;</li> <li>- благоприятный период для развития всего комплекса спортивно значимых качеств</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- появление в жизни ребенка большого количества ограничений и обязанностей;</li> <li>- недостаточная физическая и психическая готовность к соревновательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сосредоточенность на дисциплине;</li> <li>- целенаправленное развитие волевых качеств и способности к концентрации внимания;</li> <li>- формирование благоприятной развивающей среды и положительной самооценки</li> </ul>
<b>10-13 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность противостоять взрослым и действовать, исходя из собственных убеждений;</li> <li>- эмоциональная неустойчивость у мальчиков</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «плотный» график тренировок, соревнований и учебы в школе;</li> <li>- завышенные ожидания спортсмена и окружающих его людей;</li> <li>- гормональная перестройка организма у мальчиков</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование конструктивной мотивации и личностных установок;</li> <li>- активное освоение приемов саморегуляции;</li> <li>- активная профилактика неблагоприятных психологических состояний</li> </ul>
<b>14-15 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- появление новых интересов;</li> <li>- потребность в общении с противоположным полом;</li> <li>- необходимость профессионального выбора</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- несоответствие спортивных результатов ожиданиям спортсмена;</li> <li>- гормональная перестройка организма у девочек</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- возможна коррекция мотивационной сферы, поиск новых мотивов;</li> <li>- более глубокое освоение техник саморегуляции и самоуправления</li> </ul>



## 1.2 Индивидуальные психологические особенности спортсменов

Помимо рассмотренных нами общих особенностей детского и подросткового возраста, в той или иной степени присущих многим юным спортсменам, необходимо также учитывать и их индивидуальные психологические различия. Понимание причин этих различий значительно облегчает процесс спортивной подготовки игроков в целом, и психологической в частности.

Эти различия имеют свои социальные (особенности воспитания, обучения и общения) и биологические основания, прежде всего связанные со свойствами темперамента и нервной системы (оба понятия равнозначны), которым уделяется особое внимание в спортивной психологии.

Почему же именно свойства темперамента так важны для спорта? Попробуем разобраться в этом вопросе.

Во-первых, свойства темперамента, как природно обусловленные, менее всех других свойств личности подвержены изменениям в течение всей нашей жизни.

Во-вторых, то или иное свойство темперамента предполагает успешное развитие у человека целого

комплекса личностных качеств, в том числе важных для покорения спортивных вершин.

В-третьих, свойства нервной системы могут определять темповые возможности и предпочтения человека, что для спорта гораздо более значимо, чем для многих других видов деятельности. В конечном итоге применительно к теннису они влияют и на стиль игры теннисиста: атакующий – быстрый и бескомпромиссный, комбинационный – со сменой ритма и разнообразием приемов, или монотонный и однообразный.

К тому же определяются свойства темперамента достаточно надежно и достоверно, а у детей проявления темперамента видны особо отчетливо.

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

Самой широко известной является типология темперамента, включающая четыре типа: *холерик-сангвиник-меланхолик-флегматик.* Она получила подкрепление благодаря исследованиям Павлова И.П., 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).

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 человека как активность в работе и общении, быстрая реакция на внешние воздействия, быстрое



2017253235



возникновение и сила эмоциональных проявлений, способность долгое время выдерживать нервное перенапряжение и т.д.

*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 некоторая эмоциональная «глухота».

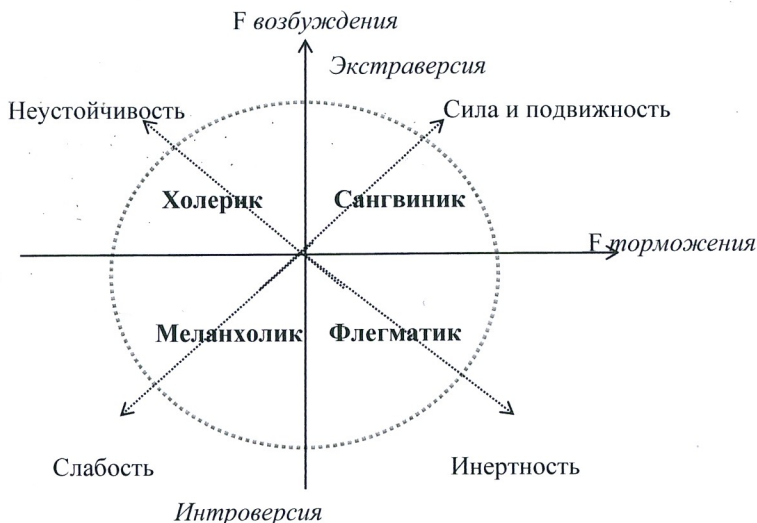
*Подвижность* нервной системы определяют скорость перехода из состояния спокойствия в состояние возбуждения, и наоборот. В деятельности это выражается в способности переключаться с одного предмета на другой и восприятию новой информации.

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

Для наглядности можно использовать следующую «систему координат»<sup>1</sup> (рис. 1).

---

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



**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 возбуждения (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* – человек, нацеленный на общение и внешнее окружение, а *интроверт*, в свою очередь, ориентирован на

свой внутренний мир и малообщителен. Понимание этой особенности человека позволяет объективно оценить те или иные аспекты его поведения на тренировках и соревнованиях, а также, выработать оптимальную форму общения с ним – одним спортсменам необходимо больше общения, в том числе и с тренером, другие часто нуждаются в том, чтобы побыть наедине с самим собой.

Таким образом, *сангвиника* характеризует высокая сила, как возбуждения, так и торможения, высокая подвижность нервной системы и экстраверсия. Эти свойства нервной системы лежат в основе таких значимых качеств спортсмена как высокая активность и работоспособность, стрессоустойчивость, адаптивность к среде, способность быстро переключаться с одного вида деятельности на другой.

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

*Меланхолику* соответствует слабый тип нервной системы. Данный темперамент еще называют *тревожным*, по названию его основной, базовой характеристики. Одновременно с такими качествами, как малая активность, низкая работоспособность и слабая эмоциональная устойчивость, для него свойственны высокая ответственность, дисциплинированность, аккуратность и восприимчивость.

*Флегматика* характеризует высокая сила торможения при слабом возбуждении, а также *тугоподвижность* нервных процессов, что определяет неразвитую способность распределения внимания, слабую поведенческую гибкость, а также для него характерны высокая работоспособность и выносливость при невысоком темпе деятельности и эмоциональная стабильность. В отличие от холерика он крайне терпелив.

Флегматик и меланхолик склонны к интроверсии, то есть к погруженности в себя.

Несмотря на то, что данная всем известная типология темперамента выдержала испытание временем, следует иметь в виду, что «чистые» типы темперамента встречаются не так часто. Любой человек настолько индивидуален, что

полностью не будет соответствовать никакой самой совершенной классификации.

При этом типологический подход интересен тем, что позволяет по внешним признакам и поведенческим проявлениям человека получить качественную психологическую характеристику, позволяющую, в частности, понять его сильные и слабые стороны как игрока, спрогнозировать предпочтительный для него характер игры.

Чтобы повысить объективность психологической характеристики спортсмена, мы рекомендуем использовать типологию, включающую не четыре, а восемь типов темперамента (рис. 2).



**Рис. 2. Восемь типов темперамента**



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. В настоящее время многие специализированные сайты предлагают пройти онлайн-тестирование по этой методике.

Вместе с тем тренеру и родителям будет не сложно определить свойства нервной системы юного спортсмена по результатам собственных наблюдений: по степени активности и насыщенности его мимики, жестов, походки и речи. Живая мимика и жестикуляция, быстрая и насыщенная речь характерны для людей с развитой силой возбуждения и подвижностью нервной системы, соответственно противоположные признаки говорят об обратных свойствах.

Кроме того, можно делать вывод о силе, подвижности и уравновешенности нервных процессов на основании *поведенческих реакций*, наиболее часто повторяющихся как в спортивной деятельности, так и в других сферах интересующего нас человека<sup>1</sup>.

---

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

Высокая сила возбуждения нервной системы спортсмена определяет:

- способность долго выдерживать интенсивную нагрузку;
- повышение работоспособности в трудных ситуациях;
- способность быстро мобилизовать себя в случае неудачи;
- общее стремление к самостоятельности.

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

Основанием для диагностирования относительной силы торможения, в первую очередь, являются:

- высокая работоспособность при монотонии и отсутствии интереса к осуществляемой деятельности;
- общая сдержанность в поведении и общении;
- успешное формирование навыков, связанных с выполнением сложнокоординационных действий;
- общая неторопливость в движениях и общении.

Для слабого торможения характерны противоположные черты спортсмена.

О высокой подвижности нервных процессов в нервной деятельности можно судить по следующим показателям:

- склонность к излишне быстрым движениям, даже при освоении техники, подразумевающей медленное и осознанное выполнение;

- быстрое освоение нового материала и, как правило, быстрое его забывание при отсутствии соответствующих повторений;

- быстрая адаптация в незнакомой обстановке;

- общая подвижность.

Для инертной нервной системы характерно противоположное.

Для достоверного определения свойств нервной системы важно понимание того, что, например, и маловозбудимый человек может прийти в состояние сильного возбуждения, только для него это состояние нехарактерно и неестественно, в отличие от представителя противоположного темперамента.

То же самое и с подвижностью нервных процессов – человек с инертной нервной системой может прийти в «состояние подвижности», но для него это, как правило, выход из своеобразной зоны комфорта. Все эти признаки достаточно явно проявляются в ходе неоднократного наблюдения за ребенком.

Иногда можно определить тип темперамента человека по его реакции на внезапно возникающее препятствие, например, на 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 попробует разобраться с дверью, но менее «жестким» способом, затем попробует найти другой путь, например, влезть в окно; флегматик 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 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 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, в большинстве случаев, не определим никакой внешней реакции.

Интересно, что теннис настолько сложен и многогранен, что выделить однозначно тот или иной тип темперамента спортсмена как наиболее подходящий для него достаточно сложно. Например, игроки с условно холерическим темпераментом могут быть очень эффективны в теннисе. Они крайне активны, и для них

характерны быстрая реакция, высокий темп игры, спортивная агрессия и способность «сражаться до последнего». Это самые «драйвовые» игроки. Они бывают на корте воинами и художниками одновременно. В то же время их излишняя торопливость и эмоциональная несдержанность могут, что называется, сломать игру. Не лучшим образом иногда проявляется и характерная для них излишняя амбициозность. К тому же им зачастую не хватает терпения, в тех случаях, когда тренировки подразумевают длительную монотонную работу и сложные двигательные действия, для успешного освоения которых требуется значительное время.

Представители тревожного или меланхолического темперамента, для которого свойственна низкая сила и возбуждения и торможения (слабая нервная система), наоборот, очень хороши на тренировке. Они лучше осваивают сложные движения, способны длительное время осуществлять тонкую и монотонную работу, дисциплинированны, ответственны и крайне чувствительны.

Как правило, на тренировках у тренера не возникает проблем с такими спортсменами, чего нельзя сказать о соревнованиях. Это те спортсмены, которым в

ответственных играх тяжело показать весь свой спортивный потенциал и умения.

Виной всему присущие им неуверенность в себе, излишняя тревога и волнение (не зря такой темперамент именуется тревожным), недостаток спортивной агрессии и азарта, которые так присущи холерикам. Это тот случай, когда излишняя ответственность за возможный негативный результат как раз, зачастую, к нему и ведет, так как оптимальное психологическое состояние для тенниса предусматривает не только предельную мобилизованность спортсмена, но и определенную психологическую свободу и раскрепощенность.

К тому же теннисисты-меланхолики могут не выдерживать сильного давления со стороны соперника, в том числе и психологического. Это особенно ярко проявляется в детском теннисе, когда излишне самоуверенный соперник подавляет тревожного и излишне чувствительного игрока.

Вместе с тем такие теннисисты способны скрупулёзно соблюдать тренерские установки на игру, хорошо понимать противника и быть на корте предельно аккуратными и расчетливыми. А низкая самооценка может быть причиной сильного стремления к личностным достижениям.

Для теннисистов с темпераментом близким к флегматичному (преобладание торможения над возбуждением, низкая подвижность нервной системы) характерны уравновешенность и эмоциональная сдержанность. Они очень терпеливы и эмоционально выносливы, что обуславливает их способность к стабильной игре.

Как правило, такие спортсмены, в отличие от взрывных холериков, не сразу показывают свои максимальные возможности. Они предпочитают невысокий темп и размеренный стиль игры. В таком случае они могут, что называется, перетерпеть противника.

Справедливости ради, стоит отметить, что среди теннисистов флегматиков не очень много. Скорей всего, причина этого в изначально слабой потребности в соперничестве и достижениях, а также низком уровне спортивной агрессивности.

А у спортсменов, обладающих сангвинистическим темпераментом, азарта, активности и стремления к победам более чем достаточно. Обладая сильной нервной системой, сангвиники в отличие от меланхоликов на соревнованиях способны показать более высокий результат, потому что в условиях соперничества у них появляется мотивация для



старания, которого может категорически не хватать на тренировках.

Высокая подвижность нервной системы обуславливает тактическую гибкость, способность адаптироваться к сопернику и возможность быстро изменить темп игры. Она же является причиной нетерпеливости и слабой возможности сосредотачиваться.

Спортсмены с сангвинистическим темпераментом, равно как и холерики, предпочитают быстрый и атакующий стиль игры, и также склонны к риску, не всегда оправданному. Такие спортсмены стрессоустойчивы и легче остальных переносят неудачи. В то же время они могут быть достаточно легкомысленными и поверхностными, например, в обучении.

Подводя итог вышесказанному, можно констатировать, что изначально теннисист с тем или иным типом темперамента не имеет подавляющего преимущества над соперниками. У каждого есть свои преимущества и недостатки. И только в результате постоянного совершенствования и работы над собой можно эти «природные» недостатки устранить.

Важно, что особенности темперамента всегда будут оказывать свое влияние на стиль игры спортсмена и его неповторимую индивидуальность.

Понимание возрастных особенностей и индивидуальных типологических различий позволяет нам, в первую очередь, выделить «зоны особого внимания» - наиболее уязвимые стороны игрока, которым в процессе психологической подготовки нужно уделить особое внимание.

## Раздел 2. Практические рекомендации по осуществлению психологической подготовки юных теннисистов

### 2.1. Развитие спортивно значимых личностных качеств

Ранее мы уже говорили о том, что важной частью психологической подготовки в теннисе является развитие у юных игроков определенных личностных качеств, необходимых для достижения высоких результатов.

Такие качества мы обозначили как *спортивно значимые личностные качества*. У разных авторов такие качества могут именоваться по-разному, например, часто используется термин *профессионально важные качества* спортсмена. Но, поскольку мы говорим о юных игроках, использование этого термина было бы не совсем корректно.

Обычно такие значимые для спорта качества разделяют на общие (независящие от вида спорта) и специальные (с учетом специфики конкретного вида спорта).

Для тенниса мы выделяем, в первую очередь, такие качества как:

- высокая и адекватная самооценка;
- конструктивная мотивация;

- развитая волевая сфера личности;
- развитый самоконтроль;
- способность к высокой концентрации внимания.

Безусловно, спортивно значимых качеств, необходимых теннисисту, значительно больше. Мы же сосредоточим внимание на тех, которые можно и нужно активно развивать в детском и подростковом возрасте. Это важно и потому, что их развитие и коррекция в более старшем возрасте может быть просто невозможной.

Итак, рассмотрим эти качества подробно и начнем с самооценки.

*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.*

Самооценка может быть высокой или заниженной, а также, адекватной, т.е. в той или иной степени соответствующей действительности, или неадекватной, когда человек существенно занижает или завышает собственные возможности.

Значимость высокой и при этом адекватной самооценки трудно переоценить для спорта вообще и тенниса в частности. Высокая самооценка во многом

предопределяет одно из условий психологической готовности спортсмена к соревнованиям, а именно, *уверенность в своих силах*. Уверенный в своих силах спортсмен меньше волнуется, «не пасует перед авторитетами», эмоционально стабилен и легче «переваривает» негативный результат.

У человека с заниженной самооценкой могут проявляться такие «вредные» для спорта качества как: излишняя самокритика и «самоедство», неудовлетворенность 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.

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

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 (сангвиники, сангвиники-холерики), как правило, имеют более высокую самооценку по сравнению с коллегами, обладающими «тревожным» темпераментом (меланхолики, меланхолики-флегматики).

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.

Каким же образом мы можем поднять самооценку юного теннисиста и помочь обрести уверенность в себе в том случае, если наблюдается устойчивый «дефицит» этого важного свойства?

Одним из важных факторов является позитивный опыт. Успешные выступления на соревнованиях, безусловно, повышают уверенность игрока. При этом для неуверенного в себе 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 соревнованиях. Спортсмен должен быть подготовлен в соответствии с уровнем турнира, а лучше даже выше этого предполагаемого уровня. Постепенно, когда игрок с низкой самооценкой наберет «очки» и станет уверенней, можно постепенно повышать и уровень соревнований.

Кроме того, нужно иметь в виду, что спортсмены со слабой нервной системой (меланхолики) и, как правило, заниженной самооценкой, более нуждаются в поддержке и позитивных оценках тренера. В данном случае «лишняя» похвала будет совсем не лишней.

Родители также могут активно влиять на формирование позитивной самооценки юного спортсмена. Для этого, в первую очередь, необходимо «не завышать планку» требований, и касается это не только спорта. Необходимо понимать, что своими выраженными ожиданиями высоких результатов своего ребенка родители скорее вызовут (усилят) у него повышенную тревогу в отношении возможных неудач и неуверенность в себе.

В одном из последующих разделов мы более подробно поговорим о роли родителей, в том числе, и о формировании высокой самооценки у детей.

Отношение родителей напрямую влияет и на развитие *мотивационной сферы* спортсмена, свойства которой во многом определяют его психологическую готовность к соревновательной деятельности.

В современной психологии вопросам мотивации уделяется крайне пристальное внимание, и это далеко не случайно. Всегда интересно понять, что движет человеком, что лежит в основе его поступков и желаний. В частности для детского спорта важно ответить на вопрос: почему одни дети упорно тренируются, всегда хотят победить, а у других это не так сильно выражено?

Согласно одной из многочисленных теорий мотивации существует два типа мотивации: *мотивация на достижение результата* (мотивация успеха) и *мотивация избегания неудачи*. Для спорта имеет особое значение преобладание одного из этих типов. Поясним это на конкретных примерах.

Анатолий А., 12 лет, всегда «заряжен» на победу, думает, прежде всего, о том, как и за счет чего можно выиграть. Мысли о возможном поражении в матче беспокоят его значительно меньше. На корте он похож на охотника, выслеживающего добычу. В случае неудачи он может эмоционально выражать, прежде всего, некоторое



разочарование результатом или восхищение хорошей игрой соперника. Негативные эмоции, связанные с поражением быстро проходят, спортсмен думает о следующих играх.

Сергей Н., 13 лет, в первую очередь, беспокоится о том, что может проиграть. Во время игры ему ближе ощущение, что охота идет на него и ему необходимо спастись. В случае победы испытывает что-то типа чувства облегчения, а при проигрыше глубоко «погружается» в самокритику и самообвинение. Мысли о предстоящих стартах беспокоят его и вызывают волнение, связанное с негативными переживаниями по поводу возможных неудач.

Первый пример в общих чертах иллюстрирует, что спортсмены, мотивированные на успех ставят перед собой цели, связанные с достижением определенного результата. Для них характерны максимальная мобилизация и сосредоточенность на достижении поставленных целей.

Второй пример показывает, что совершенно иначе ведут себя люди, мотивированные на избегание неудачи. Для них главная цель заключается не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи. Спортсмен, изначально нацеленный на то, чтобы не проиграть, проявляет неуверенность в себе, избегает критики, не

испытывает удовольствия от занятия, в котором возможны временные неудачи.

Стоит ли говорить, какое значение для спорта имеет преобладание того или иного вида мотивации?

Несмотря на определенную взаимосвязь между типом мотивации и свойствами нервной системы, также как и в случае особенностей самооценки, 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.

В первую очередь, необходимо избавиться от страха проигрыша.

Здесь большое значение имеет ориентация спортсмена прежде всего на качество процесса, т.е. игры, а не на ее возможный результат. Спортсмен, «заряженный» на то, чтобы показать все свои возможности, на самоотдачу, на борьбу, имеет значительное психологическое преимущество

перед противником, у которого доминирует установка о том, что он не должен проиграть.

Применительно к теннису, «правильная» установка для юного спортсмена может звучать следующим образом: **«Ты можешь выиграть, если приложишь все свои силы и умения»**, а наиболее неэффективная, при этом довольно распространенная – **«Ты не проиграешь, если не будешь ошибаться»**.

Вообще, реакция теннисиста на ошибку в игре – тема для отдельного разбора в следующих разделах, так как это очень важный аспект психологической подготовки в теннисе.

Таким образом, правильные установки на игру со стороны тренера могут лежать в основе формирования у спортсмена конструктивной мотивации.

Значимость развития *волевой сферы* спортсмена не вызывает сомнения у специалистов, какой бы вид спорта они не представляли, и теннис здесь не только не является исключением, но и наиболее четко это подтверждает.

Достаточно часто, не только в детском теннисе, но и на турнирах Большого шлема бывают ситуации, когда победу одерживает игрок, возможно уступающий технически и физически, но превосходящий соперника в настойчивости и

упорстве на корте. Порой именно стремление превзойти самого себя и собственные возможности, безграничная самоотдача игрока оказывают решающее значение для достижения хорошего результата.

В подобных случаях мы можем констатировать, что у спортсмена достаточно развита, так называемая, сила воли или волевая сфера личности. Известный спортивный психолог, профессор Ильин Е.П. определил волевую сферу спортсмена как *способность преодолевать различные трудности, связанные с тренировочным процессом и соревновательной деятельностью*<sup>1</sup>.

Учитывая тот факт, что спорт, без сомнения, является одним из наиболее сложных и экстремальных видов человеческой деятельности, осуществляемой всегда на пределе возможностей человека, полной различных стрессующих воздействий, наличие развитой силы воли у спортсмена зачастую имеет решающее значение.

Неизбежно возникает закономерный вопрос: «А возможно ли целенаправленно развивать волевые качества теннисиста, особенно в детском возрасте, когда, во-первых, силы воли, зачастую, заметно не хватает, а во-вторых, происходит становление и формирование личности

---

<sup>1</sup> Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

спортсмена?» Для ответа на этот вопрос необходимо более подробно рассмотреть, что же собой представляют волевые качества личности.

В современной психологии спорта волевые качества обычно делят на две группы: первая связана с качествами, характеризующими целенаправленную активность спортсмена, а именно: целеустремленность, решительность, инициативность, энергичность, а вторая – с торможением нежелательных действий и процессов, например, терпеливость, упорство, психологическая выносливость и выдержка.

Основанием для классификации различных волевых качеств выступает то, что в основе качеств первой группы лежит сила возбуждения в нервной системе спортсмена, а в основе второй – сила торможения.

Исходя из этого, можно сделать вполне объективный вывод о том, что в зависимости от типа нервной системы спортсмена, развитие тех или иных волевых качеств будет происходить по-разному. Так, для спортсменов с выраженным преобладанием возбуждения в нервной системе (холериков, сангвиников-холериков) проще развивать у себя настойчивость и решительность, а для

игроков с преобладанием торможения (флегматиков) – терпеливость и выдержку.

Из этого вовсе не следует, что спортсменам невозможно развить качества, не свойственные их темпераменту. Но процесс этот долгий и трудоемкий, требующий от тренера дополнительной психологической компетентности и собственной силы воли, которая в данной ситуации может рассматриваться не только как средство достижения цели, но и как пример для подражания.

Для формирования целеустремленности у юных теннисистов нужно, с одной стороны, периодически проводить сложные и трудоемкие тренировки, а с другой – ставить поэтапные, достижимые цели.

В другой ситуации, когда «планка» изначально поставлена слишком высоко и выглядит малодостижимой, у юниора может возникнуть разочарование и отчаяние от того, что несмотря на все его значительные усилия, поставленная задача не решается. Иными словами, «свет в конце туннеля» должен быть вполне отчетливым и приближающимся пропорционально затрачиваемым усилиям со стороны спортсмена.

Кроме того, крайне важно, настраивая юного теннисиста перед соревнованиями, ставить перед ним

задачу, не связанную напрямую с результатом матча, а на максимальную самоотдачу и старание в каждом действии. Таким образом, можно решить сразу несколько важных задач: с одной стороны, убрать страх за возможное поражение и связанные с ним негативные переживания и излишнее напряжение, а с другой – приучить, что называется, «биться до конца».

Ведь не случайно в спорте существуют награды за «волю к победе» и «приз зрительских симпатий», которые, как правило, как раз на стороне спортсмена с наиболее «бойцовским» волевым характером. Подобные ценностные ориентиры должны быть отчетливо усвоены юными теннисистами, тогда качества настойчивости и решительности будут обретаться более успешно.

Другими важными свойствами волевой сферы являются терпеливость и упорство. В спортивной деятельности терпеливость – это способность человека долго переносить неблагоприятные состояния, а упорство – стремление к достижению цели «здесь и сейчас», на данной тренировке или матче. Не стоит лишний раз говорить о том, насколько эти качества важны в теннисном поединке.

Одним из методов развития у спортсменов способности работать «на преодоление себя» являются «ударные

нагрузки». Естественно, что подобные тренировки должны учитывать физические возможности спортсменов и не проводиться слишком часто.

Развитый *самоконтроль* тесно связан с волевыми качествами человека и является одним из важнейших качеств для спорта. Да и не только для спорта.

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 подразумевает контроль за своими эмоциями и поведением. 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.

Возможно, 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.

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.

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 тренинги.

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

Инструкция для него выглядит следующим образом:

Для начала нужно сесть в кресло и принять наиболее удобную позу. Посидеть в таком положении 5 минут 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.

Другим способом развития самоконтроля у юных теннисистов может быть введение штрафных очков за негативные эмоции в теннисных поединках, например, проводимых в рамках одной спортивной группы или клуба, когда за проявления гнева, досады и других негативных эмоций очки присуждаются сопернику. Как показывает практика, этот способ позволяет мотивировать спортсмена на «правильное» поведение.

Часто для развития самоконтроля и психической саморегуляции у спортсменов психологи прибегают к помощи аппаратов *биологической обратной связи*. Суть данной технологии заключается в возможности со стороны занимающегося контролировать собственные физиологические параметры, например, пульс и давление.

Для детей это может быть реализовано в игровой форме, когда задачей является «удержание» своих физиологических параметров в определенных рамках,

несмотря на «провокации» со стороны компьютерной программы.

В настоящее время несложно подобрать подобный аппарат в свободной продаже – на территории нашей страны несколько предприятий специализируются на их разработке и производстве.

К тому же с помощью данных комплексов можно развивать и другое важное качество – способность к *концентрации внимания*, т.е. способность максимально сосредотачиваться в нужные моменты времени. Также как и другие спортивно значимые качества, способность к концентрации внимания можно и нужно развивать.

Помимо комплексов биологической обратной связи, один из способов – тренировка при наличии отвлекающих факторов<sup>1</sup>.

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 реальные соревновательные условия. Чем больше спортсмен тренируется в неблагоприятных условиях, тем

---

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

лучше он будет готов к тому, чтобы справиться с подобными условиями во время соревнований.

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

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.

Кроме того, для развития концентрации внимания можно использовать и некоторые специальные упражнения:

1. Упражнение «Секундная стрелка». Следите за движением секундной стрелки на часах в течение двух минут и не отвлекайтесь ни мыслями, ни взглядом.

2. Упражнение «Предельная концентрация». Нужно уменьшить громкость радио (телевизора, музыкального центра) до такой степени, чтобы звуки были очень тихими,

но понятными, и три минуты прислушиваться к ним. Больше трех минут выполнять это задание не следует.

3. Упражнение «Будда» заключается в спокойном неподвижном сидении. Для начала нужно удобно сесть и принять наиболее удобную позу. В таком положении нужно находиться около пяти минут и при этом постараться максимально расслабить мышцы и достичь полного спокойствия. В дальнейшем, время можно увеличить до 10 минут и если все будет получаться, то до 15 минут. Не допускайте переутомления этим и другими упражнениями. Будет лучше заниматься немного, но чаще.

4. Упражнение «Снайпер». Вам необходимо наполнить прозрачный стакан водой до краев, и взять его в руку, после чего нужно руку вытянуть перед собой.

Направив взгляд на стакан, нужно постараться держать его так, чтобы не было заметно колебаний воды. Продолжительность упражнения увеличивается постепенно, начиная с 1 минуты, и продолжая до 5 минут.

5. Упражнение «Бегающий взгляд». Попробуйте перемещать взгляд по предметам и их частям, людям, частям лица, одежде - по всему, что видите. Задерживайте взгляд на время от одной десятой секунды (примерно) до 1-2 секунд, не более. Очень важно, чтобы в момент остановки

взгляда на предмете вы успевали увидеть и осознать, что видите. Можно также сделать краткий анализ вещи, а потом сразу перевести взгляд. Отличное упражнение для использования в повседневной жизни. Помогает замечать больше вещей, видеть множество деталей.

Помимо этого, в настоящее время существует множество компьютерных программ, позволяющих в доступной игровой форме развивать концентрацию внимания у юных спортсменов, в том числе, бесплатные приложения для смартфонов.

## **2.2. Психологическая профилактика неблагоприятных психологических состояний**

Очевидно, что даже игрок с хорошо развитыми спортивно значимыми качествами может быть подвержен влиянию ряда негативных факторов, а именно: усталости и стрессу, что в свою очередь, может вызывать пониженное настроение, негативизм, снижение мотивации и другие проблемы психоэмоционального свойства.

Причем совсем не обязательно, что подобные ситуации всегда связаны непосредственно со спортом, особенно когда мы говорим о детях и подростках, которым необходимо еще



и учиться в школе, и постоянно преодолевать новые ступени развития на пути взросления, и не всегда этот путь выглядит безоблачным.

Естественно, что нахождение спортсмена в *неблагоприятном психическом состоянии* не позволяет говорить о хорошей психологической готовности к соревнованиям, да и качество тренировочного процесса может заметно пострадать.

Поэтому важной частью процесса психологической подготовки является предупреждение и коррекция неблагоприятных психических состояний спортсмена. Важно понимать, что *психологической профилактикой* в том значении, в котором она понимается в психологии, а уж тем более коррекцией, должен заниматься хорошо подготовленный психолог. Но это не исключает участия тренера и родителей спортсмена в процессе предупреждения возникновения у него неблагоприятных психических состояний.

Более того, именно от родителей и тренера зависит создание таких условий жизни и деятельности юного спортсмена, которые позволят если не избежать, то, по крайней мере, минимизировать возможность проявления у него таких состояний.

Как уже говорилось, юные спортсмены неизбежно сталкиваются с факторами, способствующими возникновению неблагоприятных психических состояний, среди которых:

- чрезмерные нагрузки;
- периоды отсутствия положительных результатов соревновательной деятельности;
- периоды спада спортивной формы, которое отчетливо ощущается спортсменом;
- «неспортивные» проблемы, которые могут быть связаны с учебой, отношениями с родителями, учителями и сверстниками.

Иногда, когда эти факторы проявляются особенно отчетливо, зачастую совпадая по времени друг с другом, тренеру совместно со спортсменом стоит рассмотреть вопрос о временном снижении нагрузок, т.е. уменьшить количество тренировок и ограничить участие в соревнованиях.

К сожалению, подобные ограничения не всегда возможны, по крайней мере, в нужном объеме. Специфика тенниса с его очковой системой «недружелюбна» к пропускам соревнований – значительный перерыв может

привести к необходимости начинать с начала рейтинговое восхождение.

В ситуациях, когда нагрузки на спортсменов чрезмерны, необходимо еще более внимательно относиться к соблюдению правил *спортивного режима*, в первую очередь, связанных с полноценным питанием, сном и отдыхом. Тут в полной мере должен работать принцип: «Война войной, а обед по расписанию».

И здесь особая роль ложится на плечи родителей – именно они должны контролировать вопросы, связанные с тем, насколько их ребенок следует распорядку дня, как питается и каким образом проводит свободное время. Сразу следует сказать о негативном влиянии столь популярных в последнее время у подрастающего поколения электронных гаджетов, использование которых нужно если не исключить, то, по крайней мере, свести к минимуму.

Важным подспорьем в преодолении больших нагрузок и стрессов может быть *массаж*, важность которого с точки зрения психологической профилактики отмечали еще классики советской психологии спорта. Он не только восстанавливает функциональность мышечной системы, но и оказывает благотворное влияние на психическое

состояние, снимает излишнюю напряженность, нормализует эмоциональную сферу.

Поэтому массаж должен быть прерогативой не только представителей спорта высших достижений, но и юных спортсменов, живущих активной соревновательной жизнью и испытывающих серьезные нагрузки.

Наряду с массажем, спортсмены высокого уровня для своего скорейшего восстановления и повышения физического и психического потенциала часто прибегают к медитативным практикам.

На сегодняшний день наибольшее распространение получили медитативные практики, связанные с индийской *йогой* и китайским *цигуном*. Неслучайно эти направления столь популярны в самых разных странах и культурах. Обе эти школы насчитывают многовековую историю и давно доказали свою эффективность и пользу для физического и психического здоровья своих последователей.

Вместе с тем ряд специалистов неоднозначно оценивают возможность занятий медитацией в младшем школьном возрасте. Кроме того, необходимо знать, что эти занятия могут вызывать привыкание и психологическую зависимость. В любом случае выбор конкретной школы медитации и решение о начале занятий принимать должны

родители юного спортсмена, безусловно, при желании его самого.

Приведем несколько простейших и широко известных техник медитации, которые вполне подойдут для подростков, начиная с 12-13 лет.

Одна из самых простых и эффективных техник - это глубокое почувствованное дыхание. Для осуществления данной техники желателен свежий воздух или хорошо проветренное помещение и возможность принять удобное положение сидя или лежа.

Инструкция для данной техники может звучать следующим образом: необходимо сосредоточиться на своем дыхании и постараться максимально визуализировать (мысленно представить в картинках) данный процесс: представьте, как воздух наполняет ваши легкие, как кислород проникает внутрь вашего тела и насыщает каждую его клетку. Необходимо, по возможности, исключить посторонние мысли. В месте, где осуществляется медитация, желательна тишина или определенный постоянный звуковой фон – ветер, дождь или расслабляющая музыка.

Утром или перед тренировкой целесообразней дышать полной грудью 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 нёба.

Следующая техника медитации связана с определенным звуковым фоном – спокойной музыкой, звуками природы и т.д. Вообще, музыка – одно из самых эффективных средств воздействия на собственное настроение. Энергичная и ритмичная музыка позволяет активизировать нервную систему человека, спокойная – снять возможное напряжение и возбуждение. Об этом, кстати, стоит помнить, готовясь к соревнованиям.

Для выполнения этого упражнения понадобится спокойная умиротворяющая композиция, например, инструментальный медленный джаз, и удобное кресло.

Инструкция для выполнения данной техники: расслабьте мышцы, закройте глаза и включите собственное воображение. Концентрируйте внимание на позитивных вибрациях. Представьте звучащий инструмент и виртуозного музыканта, играющего на нем. Мысленно перенеситесь в концертный зал. Многое зависит от фантазии практикующего.

Часто для такой медитации используются звуки природы, которые создают благоприятную атмосферу для релаксации. Но, важно отметить, что не для всех людей подходят одни и те же звуки. Например, у кого-то птичьи трели могут вызывать раздражение, а шум дождя – уныние. Учитывайте свои предпочтения, опыт медитирования и текущее настроение.

И, наконец, несколько слов нужно сказать о визуальной медитации.

Данная техника заключается в концентрации внимания на каком-то предмете или явлении, например, созерцание огня в камине или пламени свечи, блеска воды в озере или реке, движения облаков или шелеста листвы от ветра.

Медитативные упражнения, основанные на визуальном «насыщении» и концентрации чувств, вызванных созерцанием природных явлений, помогут восстановить душевное равновесие, расслабиться и на время отрешиться от жизненных проблем и тревожных мыслей.

Все представленные техники могут занимать от 10 до 40 минут.

Для достижения результата крайне важно постоянство. Необходимо выбрать определенное время и место и

включить медитирование в программу тренировочного процесса.

Медитативные практики вполне гармонично сочетаются со специальными дыхательными упражнениями, которые могут использоваться как для расслабления, так и для активизации текущего состояния спортсмена. Причем дыхательные упражнения подойдут и детям младшего возраста.

Самая простейшая дыхательная техника для расслабления может выглядеть так: вдох на 4 счета – задержка дыхания на 1-2 секунды – выдох на 4 счета – задержка дыхания на 1-2 секунды. Для активизации – вдох на 4 счета и резкий выход.

Эти же несложные и не занимающие сколько-нибудь значительного времени техники можно использовать непосредственно во время теннисного матча, о чем мы более подробно поговорим в следующем разделе.

В настоящее время существует множество различных дыхательных техник, школ и специалистов, к выбору которых необходимо подойти крайне тщательно, особенно если речь идет о детях, которым не все техники, даже достаточно популярные и действенные, могут подойти.



Важнейшим, а может и самым важным, моментом психопрофилактики теннисистов является предупреждение появления сильных страхов, связанных с возможным поражением. Зачастую этот страх связан с неприятными воспоминаниями спортсмена о прошлых неудачах и сопровождавших его при этом переживаниях и негативных эмоциях.

И здесь ключевую роль может играть «правильное переживание» поражения, в котором значимую роль могут играть и тренер, и родители спортсмена.

Для этого мы рекомендуем придерживаться нескольких простых правил:

**1. Не критиковать игру спортсмена сразу после проигранного матча,** даже если он совершил какие-то «непростительные» ошибки, тем более, не делать это в грубой и уничижительной форме. Как показывает практика, некоторым тренерам, и в особенности родителям, это дается не просто – они так вовлекаются в процесс «боления», что не могут не выплеснуть накопившиеся эмоции.

**2. При оценке игры сосредоточиться на элементах, которые получались у теннисиста.** Это может звучать следующим образом: «Да, возможно, это не лучший твой матч, но подача сегодня получалась отлично». Это важно не

только потому, что в какой-то мере успокаивает спортсмена, но и формирует уверенность, что, например, подачу он умеет выполнять хорошо.

**3. При общении с проигравшим необходимо учитывать его эмоциональное состояние.** Это значит, что ваш эмоциональный фон должен в какой-то мере соответствовать эмоциям ребенка, необходимо быть, что называется, «на одной волне». Здесь важно, что юный спортсмен скорей всего огорчен, и ему нужна толика сочувствия и понимания. Поэтому жизнерадостный вид родителей, встречающих его со словами: «Ну, ничего страшного, не корову же проиграл», может вызвать эмоциональное отторжение. Также как и разочарование с их стороны, которое может лишь ухудшить и без того не лучшее настроение юного спортсмена.

Ну и главное, о чем приходится говорить постоянно, важно ориентироваться, в первую очередь, на качество игры, на самоотдачу и старание юного спортсмена, а не на конечный результат. Лучше всего здесь работает старинный девиз: *«Делай, что должно, и будь, что будет».*

Наилучшая установка перед игрой может звучать следующим образом: *«Необходимо все сделать для победы»*

– все, на что ты способен в настоящее время, а может и больше», в противовес установке «Ты должен победить».

Задача спортсмена на соревнованиях - показать свой уровень игры, потому как выиграть возможно не всегда (это зависит не только от него), а показать все на что способен игрок в данный момент, задача практически всегда посильная.

Таким образом, такая установка меняет задачу с неопределенной вероятностью выполнения на задачу, выполнение которой зависит только от самого спортсмена. В такой ситуации тревожность юного теннисиста в отношении результата может заметно снизиться.

Вообще необходимо отметить, что ориентация преимущественно на процесс, а не на результат, позволяет профилактировать не только неблагоприятные психические состояния, которые могут возникать время от времени, но и развитие более устойчивых состояний, близких к расстройству личности, в частности, *перфекционизма* или *комплекса отличника*.

Об этом стоит сказать отдельно, потому что по нашим многолетним наблюдениям, эта черта присуща многим юным теннисистам, особенно девочкам и девушкам.

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, неоправданное стремление к идеальному результату, стремление к безупречности и совершенству, доведенное до крайности.

О «нездоровом перфекционизме» и пойдет речь далее.

Можно предположить, что в его основе лежит, с одной стороны, выраженная 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 насыщаем, и для него 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.

Интересно, что «истинный» спортсмен-перфекционист может быть недоволен собой даже в случае безоговорочной победы, например, когда совершил слишком много, по его мнению, невынужденных ошибок.

Возникает закономерный вопрос: «А может быть это совсем неплохо для достижения высоких спортивных результатов?»

Здесь необходимо вернуться к вопросу об оптимальном психологическом состоянии, которое помимо предельной мобилизации подразумевает позитивизм, раскрепощенность движений и свободу мысли, которых перфекционисту может категорически не хватать.

Кроме того, спортсмен-перфекционист, который более других нацелен именно на результат, в ситуации, когда матч складывается не в его пользу, испытывает и куда более сильный груз негативных эмоций. Он гораздо острее

реагирует на собственные ошибки, зачастую занимаясь самокритикой непосредственно в ходе матча.

Помимо негативного влияния перфекционизма непосредственно на игру, следует иметь ввиду, что эта личностная черта в гипертрофированном виде в большинстве случаев способствует формированию неблагоприятного психического состояния для ее носителя – перфекционист доволен только в те моменты, когда достигает нужного результата, и длится это недолго.

Вряд ли кого-то из родителей устроит ситуация, когда психоэмоциональное благополучие их ребенка серьезно нарушено. Безусловно, в такой ситуации лучше обратиться к психологу.

Вместе с тем и родителям, и тренеру стоит лишний раз обратить внимание на приоритет качественной игры по отношению к ее результату, а также дать понять юному спортсмену, что уровень уважения к нему и принятие его как личности мало зависит от количества его достижений.

Важное значение, причем не только для профилактики выраженного перфекционизма, имеет формирование у юных спортсменов позитивного и адекватного восприятия окружающей их действительности.

Очевидно, что разные люди могут совершенно неодинаково воспринимать одни и те же явления и факты своей жизни, как в известном примере про стакан, который может быть наполовину полон или наполовину пуст.

Так, например, один спортсмен воспринимает своего соперника как «врага», а другой как помощника в повышении собственного уровня спортивного мастерства, один воспринимает соревнования как нелегкое, а иногда и не совсем приятное испытание, а другой – как возможность показать себя и получить удовольствие от «жаркой схватки».

Позитивное восприятие действительности во многом помогает преодолевать трудности и придает спортсмену дополнительные силы, и, наверное, его можно рассматривать не только как инструмент психологической профилактики неблагоприятных психических состояний, но и как важное качество личности, поэтому так важно помочь юным теннисистам в его формировании.

Во многом позитивность восприятия человека зависит от его индивидуальных психологических особенностей: темперамента, самооценки и т.п., но это не значит, что существуют какие-то непреодолимые ограничения в

формировании позитивного восприятия у тех, кто в этом нуждается.

Попробуем разобрать наиболее типичные «ошибки» восприятия юных спортсменов, с которыми нам приходилось сталкиваться. Ниже приведены несколько примеров таких ошибок, а также позитивные установки, на которые их нужно заменить. На языке психологии это называется *рефрейминг* - прием, позволяющий изменить точку зрения, а, следовательно, восприятие события или предмета.

«Сильный соперник это опасно, я могу проиграть»	«У сильного соперника я могу многому научиться и повысить свой уровень»
«У меня плохая подготовка – я проиграю»	«С моей подготовкой я могу побороться со своими соперниками»
«Проигрыш на соревнованиях – это всегда очень плохо»	«Не бывает чемпионов, которые не проиграли в своей жизни достаточное количество матчей»  «Проигрыш, возможно, более ценный опыт, чем победа. Не зря говорят: за одного битого двух небитых дают»
«Я много ошибаюсь, у меня ничего не получается»	«Я овладеваю сложным делом, мне тяжело, но я продолжаю работать»
«Стыдно проигрывать, потому что зрители, которые смотрят матч, уважают только победителей»	«Зритель уважает спортсмена, прежде всего, за бойцовский характер»



«Судьи обычно настроены ко мне недружелюбно»	«Судьи, также как и все другие люди, могут ошибаться»
«Тренер критично настроен ко мне, потому что у меня слабые способности»	«Тренер очень внимателен ко мне – значит, что он верит в то, что из меня что-то получится»

Очевидно, что приведенный нами перечень возможных примеров «искаженного» восприятия далеко не исчерпывающий. Важно, что, показав спортсмену противоположный позитивный взгляд на предмет, можно изменить его восприятие и оценку этого предмета на более продуктивную.

Для детей и подростков большое значение для формирования позитивности восприятия имеет характер оценивания их деятельности и поведения со стороны взрослых. Например, оценивая освоение юным спортсменом какого-либо приема можно сказать: не «у тебя пока получается плохо», а «ты можешь и лучше» или «ты движешься в нужном направлении, нужно только немного постараться». В большинстве случаев, от того как взрослые оценивают ребенка зависит и то, как он будет оценивать себя сам, в том числе, и во время поединка.

### 2.3. Приемы саморегуляции и психологической борьбы на корте

Для начала необходимо сказать несколько слов об особенностях предматчевого настроения, от которого зависит если и не вся игра, то, по крайней мере, ее успешное начало. Вообще, вопросам предстартового состояния спортсмена уделяется особое внимание в спортивной психологии, потому как, даже у опытных спортсменов, оно может нуждаться в некоторой коррекции.

Одной из важных характеристик предстартового состояния является уровень возбуждения спортсмена, который во многом определяет его активность на старте. Причем как чрезмерное возбуждение, приводящее к излишней торопливости, так и недостаточное возбуждение и, как следствие, малая активность, могут негативно сказаться на начале матча.

Спортсмены с существенным преобладанием возбуждения над торможением в нервной деятельности (выраженные холерики), перед стартом могут быть излишне перевозбуждены, а спортсменам с противоположными характеристиками (выраженным флегматикам) может этого

возбуждения не хватать. При этом стоит иметь в виду, что и оптимальный уровень возбуждения у них будет различным.

В наиболее заостренной форме и в сочетании с неуверенностью в себе излишнее возбуждение может приводить к состоянию, которое классиками спортивной психологии обозначено как *предстартовая лихорадка*, а дефицит возбуждения – к *предстартовой апатии*.

Для того, чтобы по возможности избегать подобных состояний, опираясь на понимание индивидуальных особенностей спортсмена, стоит предпринять определенные меры для их предупреждения.

Соответственно, спортсменам, склонным к перевозбуждению, необходимо освоить навыки, способствующие успокоению, например, глубокое дыхание, о котором мы говорили в предыдущем разделе, а спортсменам, «подтормаживающим» в начале игры, научиться дополнительно активизировать себя, в том числе за счет более длительной предматчевой разминки.

Давно известным и простейшим способом регулирования психической активности человека является музыка. Только одним спортсменам нужны успокаивающие, способствующие релаксации композиции, а другим – ритмичные и динамичные. Кстати, довольно часто к этому

способу предстартового настроя прибегают и представители спорта высших достижений.

Помимо регуляции предстартового состояния, необходимо поддерживать оптимальное возбуждение и в ходе всего матча.

Юным теннисистам, склонным к перевозбуждению, нелишним будет научиться эффективно использовать игровые паузы, во время которых можно успокоиться, например, используя все тоже глубокое дыхание. Главной задачей здесь для них будет четко зафиксировать, что они перевозбуждены и поэтому недостаточно эффективны, например, неоправданно повышая темп игры или усиливая удары в ущерб их точности.

Для того, чтобы отработать реакцию спортсмена на такое состояние необходимо отработать подобный навык на тренировке, когда тренер постоянно будет обращать внимание игрока на необходимость взять паузу и успокоиться в ситуациях, когда его возбуждение начинает заметно превышать оптимальный уровень.

Тем спортсменам, которые обычно недостаточно активны, следует использовать игровые паузы для повышения своего игрового тонуса, например, посредством имитации ударов и серий легких прыжков.

Индивидуальные различия игроков обуславливают и разнообразие **игровых ритуалов**, которые будут использоваться в игре. Не секрет, что у всех теннисных «звезд» есть свои индивидуальные ритуальные действия: похлопывания, одергивания, поглаживания или же целые комплексы подобных манипуляций.

Значение ритуалов для тенниса сложно переоценить. По мнению Д. Лоера, перед началом розыгрыша каждого очка стоит повторить привычный набор движений – это залог сохранения психологического равновесия во время всего матча. Это помогает, что называется, настроиться на «свою волну».

Очевидно, что игрокам разных темпераментов целесообразно использовать и разные ритуальные действия. По нашему мнению, тем спортсменам, кто обычно излишне порывист и эмоционален, нужны успокаивающие ритуалы, содержащие поглаживания. И наоборот, тем теннисистам, которым не хватает мобилизованности на борьбу, можно рекомендовать похлопывания и другие приободряющие действия, которые активизируют игрока и повышают его игровой тонус.

Представляется, что теннисный ритуал не должен содержать излишнее количество действий. Желательно, чтобы действия ритуала выглядели естественно и уместно.

Одним из важнейших навыков, способствующих поддержанию игрового тонуса юных теннисистов, является «правильная» реакция на собственные невынужденные ошибки. Пожалуй, досада на свои ошибки - это худшее эмоциональное проявление. Она более всего деморализует и «разваливает» игрока, и спортсмену не всегда удается с этим справиться.

В этом случае мы рекомендуем использовать такой хорошо знакомый тренерам технический прием как имитация удара (а лучше двойная) с одновременным внутренним убеждением: «В следующий раз попаду» и визуализацией этого процесса. Этот нехитрый прием позволяет спортсмену выместить досаду на свои «неумелые» действия из внутреннего диалога, а также дополнительно мобилизовать себя на продолжение борьбы.

На важность **внутреннего диалога**, который спортсмен зачастую ведет сам с собой, следует особо обратить внимание. У некоторых юных спортсменов диалог из глубоко внутреннего превращается в открытый разговор с самим собой во время матча.

В свое время американский тренер Т. Гэллуэй отметил всю важность внутреннего диалога теннисиста и показал, как меняя структуру этого диалога, можно качественно изменить игру. Показательно, что предложенная им система применительно к теннису, в дальнейшем стала использоваться как система самоуправления и самосовершенствования и в других областях деятельности, в том числе и в бизнесе.

Важно понимать, что если внутренний диалог у спортсмена имеет критический оттенок, то он лишь дополнительно усиливает давление – как будто у него появляется новый критик и контролер. Например, на соревнованиях юных теннисистов часто приходится слышать фразы, обращенные к самим себе: «Что ты сделал?!», «Как так можно?!» или «У тебя ничего не получается» и т.п.

Для того чтобы перевести ведущийся внутренний диалог теннисиста из негативной плоскости в конструктивную, необходимо, в первую очередь, превратить диалог в монолог: не «Ты ошибся», а «Мне необходимо доработать в этом движении». Таким образом, исключается внутренний критик.

Кроме того, необходимо критическую составляющую внутреннего разговора заменить на корректирующую. Например, заменить «Ты плохо это делаешь» на «Мне нужно докрутить (довести, согнуть), и тогда получится как надо».

В свою очередь, негативную оценку уже совершенного действия поменять на позитивную установку на будущие действия: «У тебя получился плохой удар» можно заменить «В следующий раз я сделаю правильный удар».

Мы уже не раз говорили о важности уверенности спортсмена в собственных силах. Причем уверенность в себе в теннисном поединке может иметь двойную ценность: с одной стороны, она позволяет поддерживать оптимальное психологическое состояние спортсмена в сложных ситуациях, с другой - является эффективным средством **психологической борьбы** с соперником, а такая борьба является неизменной и важной составляющей для любого спортивного поединка.

Об этом стоит поговорить более подробно.

Широко известны случаи, когда более подготовленные теннисисты проигрывали своим соперникам, не выдерживая именно психологического давления с их стороны, которое



могло быть выражено в различных формах, иногда выходящих за рамки общепринятых нравственных норм.

Например, любая невербальная агрессия, выраженная в жестах или мимике, то или иное уничижение личности соперника, задевание «за живое», намеки на какие-то личные недостатки или особенности и т.д., для чего иногда бывает достаточно коротких диалогов, возникающих между теннисистами перед матчем или при смене сторон. История тенниса знает немало таких примеров.

Оставим нравственную сторону данного вопроса в стороне и признаем всю важность психологической борьбы в теннисе. Она имеет значение и для профессионалов, и уж тем более для юных спортсменов, гораздо более восприимчивых к тем или иным психологическим воздействиям.

Например, более самоуверенный спортсмен, в жестах и других действиях выражающий свое мнимое или реальное превосходство над соперником, оказывает на последнего значимое психологическое давление и, возможно, снижает его «боевой дух». Как говорится: «наглость города берет».

Важную роль здесь играют индивидуальные особенности спортсмена и, в первую очередь, свойства темперамента и уровень самооценки. Например,

теннисисты с выраженной силой возбуждения нервной деятельности и хорошей самооценкой имеют определенное преимущество в психологической борьбе по отношению к тревожным спортсменам с пониженной самооценкой, восприимчивым к словам, легкоранимым.

Но из этого вовсе не следует, что такие спортсмены не могут овладеть **«уверенным поведением»** на корте как приемом психологической борьбы и способом ответного давления на соперника.

Таким образом, демонстрация «уверенного поведения» является одним из эффективных и относительно несложных психологических приёмов на корте, который поможет юному теннисисту добиваться нужного результата в соревнованиях.

Очевидно, что спортсмен, демонстрирующий уверенность в каждом жесте и взгляде, оказывает более значимое психологическое давление на соперника, чем тот, кто проявляет свое волнение и тревогу.

При этом демонстрация уверенности в себе помимо психологического давления на соперника оказывает определенное стимулирующее воздействие и на внутреннее состояние самого игрока.

Важно понимать, что эмоциональная сфера и поведение человека взаимосвязаны. Переживаемые человеком гнев, обида или радость, неизбежно находят отражение в его поведенческих реакциях.

При этом существует и обратная связь: регулируя свое поведение посредством волевых усилий, можно добиться необходимых изменений в эмоциональной сфере – понизить тревожные ожидания, обрести душевное равновесие, позитивное восприятие действительности, то, что оказывает непосредственное влияние на оптимальное боевое состояние спортсмена.

Так общеизвестно, что растягивая лицо в улыбке, можно добиться более позитивного настроения. Другой пример: попробуйте выработать уверенную походку, а потом пройти двести метров, и вы почувствуете, что тем самым укрепили уверенность в своих силах, успокоились, если перед этим волновались.

Известный теннисный психолог Д. Лоер рекомендует своим спортсменам всегда держать ракетку вверх – это означает постоянную «боеготовность» и желание бороться.

Таким образом, демонстрация уверенности в своих силах, даже если спортсмен не уверен в себе (а как раз в подобной ситуации это становится особенно важно),

является эффективным психологическим приемом на корте, который важен как с точки зрения психической саморегуляции, так и с точки зрения психологического противостояния.

Говоря о психологических приемах, которые могут быть использованы в теннисном матче, мы уже отмечали такую важную и неотъемлемую составляющую тенниса как **паузы**, постоянно возникающие в игре.

В том или ином виде паузы используют практически все ведущие теннисисты. При этом, различия в использовании пауз во многом отражают индивидуальные психологические особенности каждого теннисиста – кто-то максимально расслабляется, кто-то, наоборот, сосредоточен, кто-то использует медитативные практики.

Как показывает практика, даже без использования специальных приемов, пауза позволяет игроку стабилизировать свое психическое состояние, если он, например, излишне возбужден.

Не менее важны и паузы, обозначенные нами как *тактические* и являющиеся элементом психологической борьбы и дополнительного давления на соперника.

Тактические паузы могут использоваться, прежде всего, при негативном сценарии матча, когда противник,

что называется «поймал игру». И основная функция таких пауз – максимально затруднить для него возможность поддержания удобного для него ритма и темпа игры, например, на его подаче.

Вопрос о нравственной составляющей подобных приемов остается открытым, но формального нарушения регламента игры не происходит, в связи с чем он активно применяется и мастерами большого тенниса.

Когда мы говорим о полноценной психологической подготовке юного спортсмена, нельзя не упомянуть такой аспект поведения на корте как демонстрация уважения со стороны спортсмена ко всем участникам соревновательного процесса: к сопернику, к судьям, к зрителям и, конечно, к самому себе.

Очевидно, что уважающий себя спортсмен, даже юный, не будет прибегать к каким-либо недостойным и неблагоприятным действиям как на корте, так и вне его, а самоуважение, в свою очередь, является крайне важной потребностью любого человека.

Это важно во многих смыслах: демонстрация уважения к сопернику – имиджевый момент, повышающий самооценку спортсмена и ответное уважение к нему со стороны зрителей, судей и противников. Кроме того, это

скорее проявление силы во всех ее смыслах, а не слабости или излишней «мягкости» спортсмена.

Безусловно, что уважительное отношение спортсмена к своим соперникам, судьям и зрителям – это гораздо больше, чем просто психологический прием в игре. Это должно стать составляющей личной идеологии игрока, лежащей в основе формирования и становления его личности, реализующейся не только в спорте, но и в остальных сферах ее жизнедеятельности.

### **Раздел 3. Позитивная и развивающая среда как необходимое условие качественной психологической подготовки юных спортсменов**

#### **3.1 Благоприятный психологический климат тренировочной деятельности**

Очевидно, что для каких-либо значимых спортивных достижений юному теннисисту нужно обладать определенным уровнем способностей, много тренироваться и иметь квалифицированного наставника. Но, помимо выполнения данных условий, крайне необходимо, чтобы и та среда (спортивная школа, группа), в которой он формируется как спортсмен и как личность, наибольшим образом этому способствовала.

Это особенно важно, когда ребенок находится на индивидуальном домашнем обучении, что сейчас не так уж редко. В этом случае групповые спортивные занятия, общение со сверстниками и совместная деятельность становятся для ребенка (подростка) необходимым условием, чтобы избежать негативных последствий в будущем, связанных с социальной дезадаптацией и неразвитыми коммуникативными навыками.

Но не каждый спортивный коллектив можно в полной мере считать развивающей средой – для этого он должен удовлетворять ряду условий. С одной стороны, необходимы уважительные и позитивные отношения с партнерами, с другой – определенный уровень взаимной конкуренции, иными словами, спортсмены должны быть примерно равны по своим возможностям.

В таких условиях юный теннисист и тренируется с удовольствием, и сохраняет нужный уровень мотивации на достижение более высокого уровня спортивного мастерства. В результате все участники группы, совершенствуясь сами, еще и «подтягивают» друг друга.

На практике часто бывает, что сформировать конкурентную группу в теннисной школе возможно, а поддерживать позитивный психологический климат, по тем или иным причинам, не всегда получается. В результате возникают скрытые, а иногда и открытые конфликтные ситуации, которые для многих юных спортсменов могут быть дополнительным стрессующим фактором, оказывающим, негативное влияние на процесс формирования их психологической готовности к соревновательной деятельности.



Рассмотрим несколько рекомендаций, предупреждающих возникновение конфликтных ситуаций и «нездоровой» конкуренции в спортивной группе.

Зачастую в спортивных группах, изначально сформированных из равных по способностям и уровню подготовленности игроков, возникает ситуация, когда кто-то из спортсменов показывает заметно лучший результат, а кто-то значительно отстает. Такие вещи неизбежны, но в большинстве случаев и при правильном подходе поддаются корректировке.

Соответственно, тренеру необходимо избегать явного деления своих воспитанников на «отличников» и «отстающих». По крайней мере, важно, чтобы на виртуальной «доске почета» периодически менялась фотография, т.е. у каждого игрока должна быть возможность стать положительным примером для остальных.

Если же юному спортсмену из раза в раз давать понять, что он худший в группе (либо неосознанно, либо в надежде стимулировать его на большую самоотдачу), то в большинстве случаев сложно ожидать от него позитивного восприятия тренировок и, тем более, адекватной самооценки.

Кроме того, вполне можно предположить, что «обиженный» спортсмен постарается каким-либо образом компенсировать упавшее самомнение, например, начнет унижать или задирать более «успешного» члена группы, особенно, если тот младше его по возрасту.

Безусловно, тренер вполне может выделить кого-то из занимающихся в конкретной ситуации. Например: «Посмотрите на Сашу. Вот так нужно бить справа». Неплохо, если в следующий раз положительным примером будет уже другой спортсмен, достойный этого.

Излишне говорить, что наставнику совершенно недопустимо иметь «любимчиков», которым по субъективным или объективным причинам достается больше моральных преференций и меньше критических замечаний.

Таким образом, ровное и объективное отношение тренера ко всем своим воспитанникам - необходимое условие поддержания позитивных взаимоотношений в спортивной группе.

Очень важно избегать моментов, когда в группе появляется неформальный лидер, особенно не являющийся таковым с точки зрения спортивного мастерства. В таких случаях может возникнуть своеобразная «дедовщина».

Это особенно вероятно в тех коллективах, где спортсмены разного возраста, и старшие могут оказывать определенное негативное давление на младших. Если тренер «сквозь пальцы» смотрит на возникновение в группе своеобразной иерархии, ни о каком благоприятном психологическом климате речь идти не может. В этом смысле, предпочтительнее, чтобы спортивный коллектив формировался из сверстников.

Ситуации, когда одни спортсмены систематически третируют других, должны однозначно рассматриваться как грубое нарушение дисциплины и предупреждаться в самом начале. Юные теннисисты должны понимать, что лидер у группы всегда один, и это - тренер, и все спортсмены равноправны и равнозначны для него.

Важным спутником позитивного микроклимата в любом коллективе является непринужденная атмосфера общения и проявление юмора. Хорошая добрая шутка способствует снятию излишнего напряжения, неизбежно возникающего в процессе трудоемких и продолжительных тренировок.

Хотя возможен и обратный эффект, когда объектом пусть и безобидной шутки становится кто-то из юных спортсменов, обладающих тревожным темпераментом:

вместо расслабленности возникнет дополнительное напряжение (по крайней мере, со стороны «обиженного») или даже некоторая отчужденность.

Кроме того, возможно, что в дальнейшем спортсмен может стать объектом насмешек со стороны других детей, что, безусловно, станет для него значимой психологической проблемой.

Здесь стоит отметить, что важнейшими признаками благоприятного психологического климата, с точки зрения основателя отечественной педагогики Макаренко А.С., являются чувство собственного достоинства, защищённость каждой личности, гордость за свой коллектив, соблюдение необходимых норм поведения. И все это является важной задачей для тренера.

Улучшить психологическую атмосферу в детском спортивном коллективе можно целенаправленно, включая в тренировочный процесс упражнения, выполнение которых требует четкого коллективного взаимодействия. Положительно сказываются на «тимбилдинге» командные соревнования, когда теннисисты представляют не только себя, но и свой клуб или спортивную школу.

Не лишним в этом плане будет использование и специальных психологических упражнений и тренингов.

Простейшим упражнением на укрепление доверия в коллективе является работа в парах, когда один участник отклоняется назад и начинает медленно падать, не сгибая ног, а задача другого участника «поймать» падающего на руки. Конечно, здесь необходимо учитывать физические возможности участников, чтобы исключить травмирование спортсменов.

Можно использовать и более трудоемкие методы, например, тренинг **«Позитивная самопрезентация»**, который помимо задач по укреплению коллектива, призван повысить уровень самооценки юных спортсменов.

Суть тренинга состоит в моделировании ситуации, когда участники (в возрасте от 9 до 14 лет) выступают в роли соискателей «очень интересной работы» в «самой престижной теннисной академии» и должны наилучшим образом презентовать себя и свои возможности ведущему (он же по сюжету президент этой академии).

В начале тренинга участникам предлагается написать самопрезентацию (резюме) - «хвалебную оду» себе по следующей структуре:

- сильные стороны личности участника, в том числе, как спортсмена (например, сильная воля, интеллект);

- имеющиеся у него самые различные полезные навыки (например, умение готовить, водить машину и пр.);

- полезные функции в семье и обществе (например, забота о младшем брате);

- достигнутые результаты в спорте и учебе.

После этого каждый из участников тренинга зачитывает написанное им вслух, а остальные участники добавляют свои положительные отзывы и мнения о выступившем, представляемые в свободной форме. Задача – убедить ведущего (он же директор академии) взять этого участника на хорошую работу. С точки зрения укрепления группы, это ключевой момент. Он позволяет участникам по-новому взглянуть на партнеров, акцентируя внимания на их положительных сторонах, убедиться в том, что у всех есть несомненные достоинства, а также в том, что в группе присутствует взаимное уважение, необходимое для достижения поставленных целей.

Ведущий (психолог, тренер другой группы, директор спортивной школы) оказывает помощь участникам в формулировании их мыслей, добавляет свои отзывы об участниках.

Продолжительность занятия составляет от 50-60 минут. Количество участвующих – от 4 до 7 человек.

Помимо повышения взаимного уважения в спортивной группе и повышения самооценки ее участников, тренинг позволяет приобрести начальные навыки составления резюме и самопрезентации, столь необходимые каждому человеку в современном обществе.

### **3.2 Роль родителей в психологической подготовке теннисистов**

Влияние родителей на формирование психологической готовности к соревнованиям у юных теннисистов действительно невероятно велико. И вопрос, в первую очередь, не в том, чем они могут помочь, а в том, чем они не должны навредить своему ребенку в плане его психологической устойчивости.

Необходимо отметить, что роль «правильного теннисного родителя» весьма не проста, и не всем дается одинаково легко. Родителей спортсменов ожидают непростые испытания в виде своеобразных ментальных ловушек, о которых мы поговорим более подробно.

#### **Ловушка собственных амбиций.**

Приводя своего ребенка в спортивную секцию люди, как правило, преследуют вполне определенные цели. Это,

как минимум, физическое развитие детей и овладение ими новой спортивной дисциплиной, а, как максимум, достижение определенных спортивных результатов.

Само по себе желание некоторых родителей спортивной карьеры для своих детей не является чем-то противоестественным, однако не все родители могут объективно оценить реальные возможности своего ребенка на определенном этапе его спортивного становления. Важно понимание того, что все дети развиваются по разному: одни могут «выстрелить» рано, к другим мастерство приходит намного позже.

Сложность еще заключается в том, что в отличие от циклических видов спорта, где оценка динамики спортивного развития может носить вполне объективный характер, выраженный в конкретных цифрах (секунды, метры, очки и т.п.) в игровых видах спорта, а особенно в теннисе, четко определить это значительно сложнее.

Наиболее объективная оценка может быть дана по результатам выступления спортсмена на соревнованиях, что и является для большинства родителей мерилom роста спортивного мастерства их ребенка. Но проблема заключается в том, что результаты соревнований в теннисе зачастую не отражают реальные возможности спортсмена.



Естественно, что родители, всем сердцем желают успехов своему ребенку, активно болеют за него и т.д. Однако при этом часто проявляется обратная зависимость – чем больше родители желают победы для своего спортсмена, тем более осложняют его выступление на соревнованиях с точки зрения его психологической готовности.

**Важно помнить, что родительское желание спортивных достижений своему ребенку не должно превышать его собственную потребность в успехе!**

При этом нужно понимать, что потребность в достижениях, как мы уже говорили ранее, формируется у разных детей в разное время и воспитывать ее специально не нужно.

В противном случае юный спортсмен будет желать победы только для того, чтобы не разочаровать или «обидеть» своих родителей, испытывая при этом тревогу, что может потерять их расположение. Соответственно, цена ошибки для игрока вырастает многократно, а с ним растет и внутреннее напряжение, которое совсем не способствует хорошей игре.

Очень важно понимать чем обусловлены родительские, иногда крайне завышенные, амбиции. Трудно найти

родителей, которые не радовались бы успехам своих детей. Это более чем естественно. Но, если это желание чрезмерно, вполне вероятно, что родители реализуют в такой ситуации собственные честолюбивые замыслы посредством своих же детей и рискуют не только не добиться желаемой цели, но и серьезно осложнить психологическое благополучие ребенка.

В чем это может проявляться на практике?

Д. Лоер в своей книге для родителей, чьи дети играют в теннис, достаточно подробно разобрал эти ситуации<sup>1</sup>. Следует отметить, что мы вполне разделяем его точку зрения на этот вопрос.

Например, многие родители оказывают *дополнительное давление* помимо того, которое юный спортсмен получает от соревнований, что может усиливать и без того выраженный стресс.

Необходимо отметить, что такое давление может носить и невербальный характер. Иногда приходится слышать от родителей своеобразное оправдание: «Мы же ему (ей) ничего не высказываем», но не стоит забывать, что дети прекрасно чувствуют настроение своих родителей и то напряжение или досада, которые они испытывают, скорее

---

<sup>1</sup> Лоер Дж., Кан Е. Книга для родителей чьи дети играют в теннис. Сэнтэ. 2008, 63 с.

всего, передадутся ребенку. Соответственно, родителям прежде чем они начнут настраивать юного спортсмена нужно научиться правильно настраивать самих себя.

Очень часто родители пытаются дополнительно стимулировать юного спортсмена. И одна из грубейших ошибок - *воздействие страхом*, когда родители используют наказание, а также угрозу лишить своего уважения, каких-то благ и подарков, чтобы заставить своих детей играть лучше.

К сожалению, это может сработать, но лишь в течение какого-то времени. Дети начинают работать на пределе своих возможностей и добиваются видимого успеха, в результате чего у родителей возникает уверенность, что их тактика выбрана правильно. Но присутствующий психологический риск оборачивается опасностью для психического здоровья детей и не исключает серьезных эмоциональных срывов через какое-то время.

Необходимо также отметить, что и система поощрений юного спортсмена не должна быть четко привязана к положительным результатам соревнований. Ожидание значимого поощрения также может вызвать дополнительное напряжение и в конечном итоге отрицательно сказаться на результатах.

Не менее губителен и такой стимул, как *порождение чувства вины*. Вербально это может выглядеть следующим образом: «Зачем мы тратим столько денег и времени на твои тренировки, если ты не можешь выигрывать?» или «Мы столько для тебя пожертвовали, по крайней мере, ты мог бы больше стараться». В этом случае у ребенка может возникнуть чувство, что из-за его «плохого» тенниса другие члены семьи в чем-то себя ограничивают, соответственно, когда он проигрывает, то задумывается: «Все столько сделали, а что же я». Особенно это касается детей с тревожным темпераментом и без того излишне склонных к самокритике.

По сути такой прием является формой манипуляции и не только не приводит к положительным результатам в спорте, но и в дальнейшем может осложнить отношения родителей и детей. Например, в подростковом возрасте может возникнуть активное сопротивление родительскому давлению и плохо скрытому манипулированию, например, в виде «ответной атаки»: «Я вас просил столько вкладывать в мои занятия? Вы меня спрашивали о моих желаниях?»

Часто приходится сталкиваться со своеобразной *эмоциональной глухотой*, когда родители не понимают проявления неуверенности или волнения своих детей перед

соревнованиями. Исследования показали<sup>1</sup>, что у детей, которым свойственно повышенное беспокойство, родители, как правило, не чувствуют проявления этих черт. Дети говорят, что они боятся играть, они нервничают или переживают напряжение. «А что тут такого», - обычно говорят эти родители.

Негативное влияние имеет и излишняя критика со стороны родителей, особенно непосредственно по результатам матча: ребенок, в любом случае, сильно расстроен и дополнительные замечания от отца или матери: «Почему ты слева не играл и т.д.?», – усиливают его негативное состояние, которое может ослабить его желание тренироваться и участвовать в соревнованиях дальше.

Зачастую критика со стороны родителей в случае неудачного выступления юного игрока бывает следствием другой психологической ловушки – **ловушки теннисного болельщика**.

Очень многие родители присутствуют на играх своих детей и крайне эмоционально вовлекаются в этот процесс, что совершенно не удивительно – теннис может захватить и тех взрослых людей, которые ранее имели о нем весьма смутные представления.

---

<sup>1</sup> Лоер Дж., Кан Е. Книга для родителей чьи дети играют в теннис. Сэнтэ. 2008, 63 с.

Казалось бы, что здесь может быть опасного для юного спортсмена?

Опасность может заключаться в том, что играющий на соревнованиях ребенок в полной мере лицезреет эмоциональные проявления своих родителей. Когда он видит их радость, как правило, в тех случаях, когда розыгрыш (гейм, сет) выигран, положительные эмоции самого ребенка только увеличиваются. Но когда он видит нескрываемое расстройство и негативизм, его собственная досада и неудовлетворенность собой только многократно повышаются.

Соответственно, родители, с целой «палитрой» эмоциональных переживаний на лице встречающие юного спортсмена после проигранного матча, еще более усиливают его негативные ощущения от соревнований.

Еще хуже, когда родители, раздосадованные результатом, начинают критиковать проигравшего. К сожалению, очень часто приходится с этим сталкиваться. При этом они сами зачастую не понимают, что всего лишь «выплескивают» собственное расстройство – расстройство болельщика.

Здесь важно то, что даже если эта критика справедлива и имеет определённые основания, к положительным

изменениям в такой ситуации она точно не приведет, а лишь дополнительно усилит переживания самого спортсмена.

Достаточно часто родители не ограничиваются ролью болельщика и примеривают на себя роль «знатока» тенниса – **ловушка излишней вовлеченности** родителей в теннис.

Здесь речь не идет о тех ситуациях, когда родители действительно хорошо играют и разбираются в теннисе, и могут, если надо, помогать в тренировках, например, периодически спаррингуя своего ребенка. Мы говорим о тех случаях, когда родители, по сути, не имеющие к теннису какого-либо отношения, начинают пытаться разобраться во всех его тонкостях, и им кажется, что у них это получается.

Зачастую такие родители начинают вмешиваться в тренировочный процесс и сбивают своими советами своих же детей. Критика в такой ситуации может и не иметь выраженного эмоционального окраса, но в большинстве случаев дополнительно усиливает давление на ребенка. У него может возникнуть закономерный вопрос: «Кого слушать – тренера или родителей?»

Часто в подобной ситуации у юных игроков, особенно в подростковом возрасте, может возникнуть желание оказать сопротивление родительскому давлению, понимая,

что в теннис они играют уж точно лучше, чем их родители. Поэтому компетентность родительских советов вызывает у юного спортсмена обоснованное сомнение.

Из всего сказанного вовсе не следует, что родители не могут способствовать росту спортивного мастерства своего ребенка и его психологической устойчивости. Наоборот, ни тренер, ни психолог в этом плане не смогут обойтись без активного участия родителей и их позитивной роли.

Во-первых, родители могут формировать у ребенка правильное отношение к спорту - *сосредотачивать внимание на спортивном мастерстве, а не на спортивных результатах.*

**Выдвигая на передний план мастерство, родители помогают юниору добиться самого высокого уровня, который он может достичь.**

Такие родители понимают, что эмоциональное благополучие ребенка, его становление как личности значительно важнее, чем результат матча.

Во-вторых, родители могут *создать позитивную атмосферу, благоприятный психологический климат* для своего ребенка, что будет, безусловно, повышать эффективность любой деятельности, какой-бы он не занимался.



Когда спортсмен находится в позитивном состоянии, он почти не испытывает стресса, беспокойства или давления. Игрок становится более резким, более скоростным, более гибким в принятии решений и, самое главное, получает больше удовольствия от самого процесса игры.

Благоприятная атмосфера способствует и формированию позитивного восприятия действительности у ребенка, о важности которого мы говорили ранее. Ничто так не способствует формированию этого качества у детей, как его наличие у родителей.

Здесь необходимо отметить огромную значимость *личного примера* в воспитании детей. Вряд ли ребенок будет дисциплинированным, волевым и целеустремленным, если он не видит этого в собственных родителях, сколько «нотаций» от них на эту тему он бы не слышал.

Однако при демонстрации личного примера важно не перегнуть палку. Слишком «идеальные» родители, не имеющие каких-либо «изъянов» - фактор, который может усилить детские «комплексы неполноценности» по отношению к родителям, о которых говорил еще известнейший австрийский психолог А. Адлер.

Таким образом, положительный, но естественный и искренний (в данном случае, не исключающий возможность ошибок и несовершенства в чем-либо) пример поведения со стороны родителей - наилучшая основа для развития значимых качеств личности, важных не только для спорта, но для любой другой деятельности.

Помимо воспитания значимых личностных качеств у юных спортсменов родители могут оказать неоценимую помощь в формировании предстартового настроения у своих детей. В этом плане их возможности выше, чем у тренера, по объективным причинам: больше времени вместе, выше уровень доверия и значительнее влияние на ребенка.

Мы можем рекомендовать несколько правил, которые помогут в формировании предстартовой готовности юного спортсмена.

Во-первых, необходимо понимать, что определенный уровень предстартового волнения – это нормальное состояние для спортсмена, и во многом зависит от его индивидуальных особенностей.

Поэтому не нужно лишний раз акцентировать внимание на этом волнении или пытаться успокоить ребенка формулировкой: «А что тут волноваться?», – как

будто для этого нет причины. И в том, и в другом случае волнение может только усиливаться.

Во-вторых, нужно передать ребенку наиболее нужные ему в этот момент ощущения и эмоции. Например, определенный уровень уверенности и спокойствия, но не безразличия и равнодушия.

Еще раз напомним простую формулу: дети в большинстве случаев - отражение своих родителей, их качеств, взглядов и их поведения.

Другая, крайне значимая, функция, которую выполняют родители – **организаторская**. Совместить серьезные занятия спортом с учебой в школе – весьма непростая задача, с которой юному спортсмену без помощи родителей иногда не справиться. Тем более что ребенку нужен еще и отдых, без которого невозможно полноценное восстановление, а дети в большинстве случаев не отдают себе отчет в его необходимости.

Наличие оптимального распорядка дня, в котором помимо тренировок должно быть достаточно места для выполнения домашнего задания и свободного времени для удовлетворения своих интересов, является важным условием и для психологической готовности спортсмена в том числе.

Таким образом, именно на плечи родителей ложится основная функция по формированию позитивной среды, в которой он развивается и как спортсмен, и как личность, от условий которой во многом зависит и процесс эффективной психологической подготовки юного спортсмена.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическая подготовка в современном спорте является неотъемлемой частью тренировочного процесса и призвана не только повысить соревновательные результаты спортсменов, но и во многом обеспечить их спортивное долголетие и более высокое качество жизни.

Применительно к детско-юношескому спорту помимо этого решается не менее, а наверно и более значимая задача – гармоничное развитие личности, предупреждение психологических травм, психоэмоциональное благополучие детей, серьезно занимающихся спортом.

Мы выражаем надежду, что представленные в данном издании материалы помогут специалистам, занимающимся подготовкой юных теннисистов, повысить эффективность этого процесса и избежать многих ошибок и проблем, возникающих вследствие недостаточного внимания к вопросам психологии.

КН-П-18-  
-034127

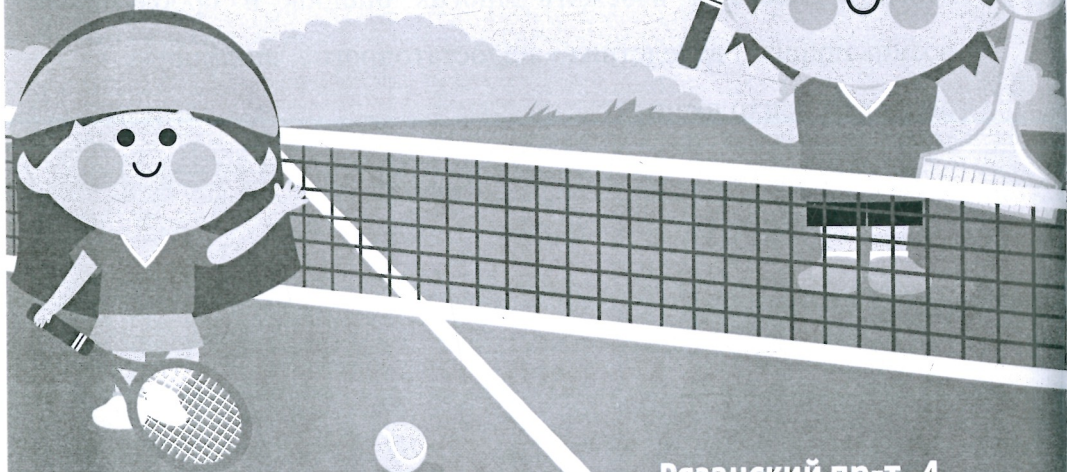


# Теннис Парк приглашает всех малышей от 3 лет на увлекательные занятия теннисом!

Ракетки и мячи предоставляются  
бесплатно! А также заряд энергии,  
улыбки и море удовольствия!

**Приходите,  
будет интересно!**

А также группы для взрослых  
и индивидуальные занятия!



[www.tennis-park.ru](http://www.tennis-park.ru)

Рязанский пр-т., 4  
+7 495 287 39 00



2017253235



ISBN 978-5-00122-303-0



9 785001 223030