

1091

3 98-7/1091-2



И.Ш. ТУЧАШВИЛИ, А.В. РОДИОНОВ

**ПСИХОТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ТЕННИСИСТА**



МОСКВА 1997

808

10708

9051
232/21

3 98-7/1091-2

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ РАДИОТЕХНИКИ,
ЭЛЕКТРОНИКИ И АВТОМАТИКИ (ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)**

И.Ш. ТУЧАШВИЛИ, А.В. РОДИОНОВ

ПСИХОТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

СПОРТИВНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ



МОСКВА 1997

ББК – 75.577

Т 92

УДК – 796.342

Рецензенты: С.П. Белиц-Гейман, В.Н. Янчук

Т92 И.Ш. Тучашвили, А.В. Родионов. Психотактическая подготовка теннисистов. Учебное пособие/ Московский гос. ин-т радиотехники, электроники и автоматики (технический университет) – М., 1997. – 68с.

ISBN 5-7339-0084-9

В пособии рассматриваются практические аспекты раздела спортивной подготовки, которая в последнее время иногда называется психотактической подготовкой. Основанием для применения такого понятия является специфика подготовки высококвалифицированных спортсменов в любом игровом виде спорта, а в теннисе особенно, когда формирование тактических навыков и совершенствование приемов тактической деятельности неразрывно связаны с проблемой психологической подготовки: развитием специальных игровых способностей, управлением психическим состоянием спортсмена, которыми во многом определяются принимаемые им тактические решения.

Пособие рассчитано на преподавателей и тренеров кафедр физической культуры, тренеров СДЮШОР, УОР и спортивных команд, а также для теннисистов, квалификации не ниже I спортивного разряда.

Табл. 1.

Ил. 1.

Библиогр.: 39 назв.

Печатается по решению редакционно-издательского совета Московского государственного института радиотехники, электроники и автоматики (технический университет).

ЕКЛ4204000000-40

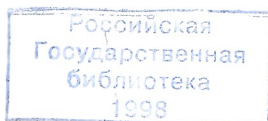
Т Без объявл.

ББК - 75.577

IK8(03)-97

ISBN 5-7339-0084-9

© И.Ш. Тучашвили, А.В. Родионов, 1997



2010413025

1. Спортограмма тенниса

В доступной нам литературе мы не обнаружили достаточно полной спортограммы тенниса, несмотря на то что практически в каждой работе по теории и методике тенниса имеется материал, так или иначе характеризующий структурные особенности самой игры, требования к исполнителю, объективные и субъективные условия игровой деятельности. Однако в том случае, когда особенности игры систематизируются, чаще всего они рассматриваются с психологических позиций, поэтому носят название "психологической характеристики тенниса" (О.А. Черникова, 1959, М.А. Матова, 1965), психограмма тенниса (R. Nideffer, 1976, F. Antonelli, A. Salvini, 1978); лишь в работе А.П. Скородумовой (1984) приводится подробный анализ деятельности теннисиста, который с некоторыми допущениями можно было бы назвать спортограммой тенниса; однако, в анализе этой игры, предпринятом автором, практически нет характеристики ее тактического и психологического содержания. Вполне обоснованно соответствующий раздел в книге назван автором "Характеристика двигательной деятельности теннисиста".

Мы считаем, что спортограмма тенниса должна предусматривать анализ объективных и субъективных условий игры, ее технического, тактического и психологического содержания, объективных и субъективных трудностей, возникающих у спортсмена при выполнении тех или иных игровых действий, требования к теннисисту со стороны физических и психических качеств.

Для разработки спортограммы игры в теннис представляется перспективным поэтапный анализ содержания игры, которая "разложена" на основные игровые приемы. Такого рода поэтапные анализ с использованием подходов в виде разработки аналитического графика (А.А. Толчинский, 1932), применяемого при составлении профессиограмм (Е.М. Борисова, 1974; О.И. Белкина, 1969) в спорте впервые предложен А.А. Гераськиным (1984). Такой график позволил объединить результаты изучения отдельных игровых приёмов в развернутую спортограмму вида спорта. Разделы графика составлены так, чтобы наиболее полно отразить структуру деятельности с выявлением различных факторов, существенно влияющих на эту деятельность. Однако мы считаем, что такого рода методический подход не исключает описательной характеристики спортограмм (в частности, тенниса), которые основываются на анализе, названном нами "монографическим".

Игра в теннис представляет собой вариант антагонистической игровой деятельности с непосредственным противоборством, с опосредованным физическим контактом (Т.Т. Джамгаров, 1979; В. Cratty, 1973).

С позиции инженерной психологии (М.А. Матова, 1965) теннис характеризуется следующими специфическими особенностями: большая изменчивость сигналов, несущих информацию, высокая динамичность сенсорного поля; быстрый темп предъявления сигналов; дефицит времени; дискретность восприятия (выбор значимых моментов) и ответных действий; необходимость вероятностного прогнозирования будущих ситуаций, создаваемых противником; высокая устойчивость по отношению к внезапным посторонним раздражителям, а также раздражителям-помехам; результативный

характер каждого действия; большая ответственность за каждое действие.

Приведенные характеристики, следует дополнить еще рядом положений, отражающих специфику тенниса как спортивной игры: отсутствие непосредственного кинестезического контакта с мячом (сложность опосредованной кинестезии, связанная с необходимостью выполнять удар ракеткой); малый угловой размер мяча; сложность баллистики мяча, связанная с ограниченностью игрового поля по длине и ширине, а также наличием сетки, определяющей угол полета мяча; большая скорость полета мяча, вариации его вращения, траектории и направления полета, мешающие опознанию перцептивного образа; высокий темп игры, приводящий к быстрой смене отдельных циклов; постоянный поиск оптимального варианта реализации движения по параметрам скорость, точность, сила; готовность к выполнению ответных действий в течение длительного времени.

Специфика тенниса заключается в том, что требует одновременно и взаимосвязанного проявления высокого уровня атлетической и интеллектуальной подготовленности спортсмена. С одной стороны, невозможно добиться успехов в современном теннисе без высокого развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. С другой стороны, решение сложных тактических задач в условиях все возрастающего дефицита времени (особенно при игре на жестком покрытии) требует наличия психических качеств, не только точного, но и быстрого оперативного мышления.

Поскольку деятельность теннисиста можно представить в виде цепи, состоящей из отдельных последовательных циклов, М.А. Матова сформулировала задачу выделения наименьшего, функционально

значимого, звена этой цепи. Речь идет о наименьшем игровом фрагменте или циклограмме, то есть комплексе действий "от удара до удара".

В состав такого цикла автор выделяет следующие существенные моменты.

1. Восприятие:

- а) местоположения противника, его позы-установочных и локомоторных подготовительных поз;
- б) его удара по мячу, вплоть до завершения;
- в) полета мяча.

2. Оценка особенностей перемещения мяча (направление, траектория, вращение, скорость).

3. Принятие решения, выбор оптимального варианта ответных действий.

4. Подготовка к осуществлению ответного действия.

5. Принятие определенного положения (подход к мячу - рывок, перебежка или прыжок, замах и т.п.), удобного для удара по мячу.

6. Соотнесение предполагаемого места приземления мяча с действительным и внесение соответствующих корректив в начатое движение (сенсомоторная коррекция).

7. Удар по мячу.

Такого рода подход позволяет выделить моменты игры, которые не только раскрывают ее особенности, но и указывают на качества индивида, необходимые для успешной игровой деятельности.

С точки зрения моторной, физиологической и отчасти тактической характеристики тенниса А.П. Скородумова выделяет следующие его основные факторы:

- 1) неопределенность количества действий, их времени и общего объема нагрузки;
- 2) неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций ;
- 3) варьирование степени усилий;
- 4) чередование длительности усилий и отдыха;
- 5) опосредованное выполнение ударного действия;
- 6) особенности, связанные с проведением турниров.

Наиболее характерные технико-тактические особенности современного тенниса сформулированы С.П. Белиц-Гейманом.

1. Ярко выраженный творческий характер игры, опирающейся на большое разнообразие техники и гибкость тактики.
2. Активный, мощный, темповый характер игры. Усиление как средств нападения, так и приемов защиты. Широкое использование сильных ударов в различных по высоте точках и частых выходов к сетке.
3. Сочетание в игре быстрого темпа с высокой точностью. Острота и разнообразие плавировки мяча при ударах. Сведение до минимума числа ошибок.
4. Превращение подачи в главное средство нападения, а приема подачи - в средство контратаки. Широкое использование быстрого нападения.

5. Очень высокое мастерство и широкое использование игры у сетки. Умение хорошо выполнять удары с лета, полулета и над головой в различных по высоте точках и в сложных игровых условиях.
6. Активная и разнообразная защита, придание защите характера контратаки, широкое использование при обводке крученых ударов.
7. Большое разнообразие и динамичность техники, основанной на максимально целесообразных и экономичных движениях, позволяющих наиболее полно использовать скоростно-силовые возможности теннисиста.

Выделяются следующие умения и навыки, а также требования, предъявляемые к спортсмену:

- 1) владение всем арсеналом современных ударов, свободное варьирование ударов по направлению, характеру вращения, скорости и форме траектории полета мяча. Достижение в игре острой и разнообразной плавировки мяча;
- 2) быстрая и хорошая приспособляемость к игре на площадках с различными покрытиями, умение варьировать свои движения в зависимости от быстро и неожиданно изменяющихся игровых условий;
- 3) свободное изменение силы своих ударов, сочетание в игре мощных ударов с ударами средней силы и ударами мягкими;
- 4) свободное выполнение ударов во всех трех по высоте точках - высокой, средней и низкой - и варьирование быстроты ответных действий;

5) владение ударами из любых точек площадки, свободное применение ударов с хода.

В теннисе стресс довольно четко может разделяться как эмотивное напряжение и напряжение, связанное с решением тактических задач. Причем во втором случае стресс возникает и не только как следствие сильного эмоционального возбуждения, но и как следствие разности эмотивного напряжения соперников. Спортсмен видит, что соперник перед поединком явно более спокоен, чем он сам. На одного это действует угнетающе, а другой впадает в еще более сильное эмоциональное возбуждение. В. Nawrocka считает, что в этом случае особую роль играет "умственная быстрота", а также невротичность спортсменов. Очевидно, теннисист, способный быстрее оценивать все характеристики ситуации, быстрее сможет правильно оценить степень своего эмотивного напряжения и применить необходимые средства саморегуляции.

Как писал П.А. Рудик, успешность многих спортивных действий в большой степени зависит от точности восприятия различных условий среды, в которых они выполняются. В основе таких восприятий лежит высокоразвитая дифференцирующая деятельность анализаторов, принимающих участие в выполнении данного физического упражнения. Несколько иначе рассматривает такое понятие А.Ц. Пуни, который применил термин "специализированное развитие чувствительности и ощущений": оно выражается в том, что под влиянием специфических условий деятельности специализируется развитие ощущений и восприятий в форме различного рода комплексов. Ю.А. Жемчужников по отношению к теннису назвал такие специализированные восприятия "теннисными чувствами".

Одна из первых попыток изучения специализированных восприятий в теннисе была предпринята О.А. Черниковой (1959), которая рассматривала специализированную мышечно-двигательную чувствительность теннисиста с помощью прибора, позволяющего оценивать степень дифференцировки усилия при ударе мяча о ракетку. Было установлено, что такая чувствительность не является чисто мышечной; она связана также с кожными ощущениями давления, возникающими в ладони руки, держащей ракетку, а также суставными ощущениями. Несколько позже, такое комплексное ощущение было названо "чувством мяча" (С.П. Белиц-Гейман, 1966). Еще позднее было предложено рассматривать такое специализированное восприятие более широко, называя его "чувством мяча и площадки" с выделением в то же время, как частный случай, "чувство площадки".

Мы считаем, что эти специализированные восприятия ("чувство мяча" и "чувство площадки") должны быть, безусловно, выделены как самостоятельные. Помимо того, нами предложено рассматривать следующие специализированные восприятия:

- 1) "чувство времени собственного сосредоточения перед подачей";
- 2) "чувство ракетки";
- 3) "чувство сетки";
- 4) "чувство поля подачи";
- 5) "чувство ритма подачи";
- 6) "чувство времени полета мяча";
- 7) "чувство передвижения противника";
- 8) "чувство покрытия";
- 9) "чувство времени передвижения" (тайминг);

10) "чувство оптимального удара.

Остановимся на анализе отличительных особенностей основных игровых действий и связанных с ними специализированных восприятий.

Особенность удара с полулета заключается в том, что мяч принимается в самой низкой точке в начальный момент его отскока. Удары с полулета - одни из сложнейших приемов техники. Они чаще используются в трудных игровых условиях, требуют очень быстрой реакции и хорошо развитого "чувства мяча". Предельная экономичность движений, очень короткий замах, точка удара далеко перед собой - вот главные особенности этих ударов. Удар с полулета по своим структурным характеристикам в основном соответствует ударам по мячу с отскока, а по временным - ближе к ударам с лета.

Укороченный удар отличается короткой траекторией полета и неожиданным отскоком: при сильной "подсечке" мяча он может отскочить не вперед, а назад, в направлении сетки. Укороченный удар чаще применяется с отскока (иногда с лета и полулета). В основном он носит тактическую окраску и преследует цель поставить соперника в неожиданно затруднительное положение. Укороченный удар требует хорошо развитого "чувства мяча", умения тонко и быстро управлять ракеткой. Неожиданность применения - главное требование к укороченным ударам. Основное в технике выполнения укороченного удара - придание мячу вращения в противоположную направлению полета сторону при короткой и низкой траектории.

"Свеча" - это удар с высокой траекторией, применяемый преимущественно для обводки противника, стоящего у сетки. При "свече", по сравнению с другими ударами, мяч находится в полете

значительно дольше, что облегчает подготовку к его отражению. Поэтому техника "свечи" и ее совершенствование должны отвечать следующим двум требованиям: удар нужно применять неожиданно, с точки зрения выбора соответствующего игрового момента, и своими движениями теннисист не должен задолго до удара обнаруживать намерение направить мяч высоко вверх. Основной вид "свечи" это обводящая длинная свеча с крутой, дугообразной, средней по высоте траекторией полета мяча и приземлением мяча у самой задней линии. Такая "свеча" применяется неожиданно с расчетом на то, что противник у сетки не успеет достать неожиданно направленный через него мяч. Используется еще и другой вид "свечи"; очень высокая, с быстрым, почти отвесным снижением мяча. Такая "свеча" не является обводящим ударом, так как противник успевает отойти назад от сетки и подготовиться к отражению мяча. Ее применяют с целью создать затруднения при ответном ударе, вынудить противника отступить с атакующей позиции, а также с целью выигрыша времени для занятия тактически целесообразной позиции и подготовки к последующим действиям. Сильное поступательное вращение мяча (крученая "свеча") создает крутую дугообразную траекторию полета и вызывает стремительный отскок мяча. Это помогает осуществить обводку. Крученая "свеча" имеет и другое очень важное преимущество. Это единственный вид "свечи", при котором удар по мячу может наноситься с большой силой, и поэтому мячу может быть сообщена довольно большая скорость (С.П. Белиц-Гейман). "Свеча" выполняется, как правило, ударом по отскочившему мячу (реже с лета и полулета).

Основным активным противодействием "свече" является удар над головой ("смеш"), выполняемый, как правило, в высокой точке. По

технике выполнения он напоминает подачу, но может производиться во время быстрого передвижения теннисиста (нередко боком или спиной вперед, скрестным шагом), а иногда и в сложном прыжке. Удар над головой отличается своей результативностью, зачастую завершает розыгрыш очка. Выполнение удара над головой требует высокого уровня физической подготовленности. Особые требования предъявляются к специальной прыгучести, гибкости, прыжковой ловкости, "быстрой" силе при выполнении ударного действия.

По своей тактической направленности и психологическому содержанию удар над головой по существу является аналогом ударов с лета, их технической разновидностью, поэтому его выполнение проходит на том же фоне психической деятельности и требует высокого уровня развития тех же психических качеств, какие необходимы для эффективного выполнения ударов с лета.

Удары и передвижения теннисиста являются хотя и основными, но "первичными" элементами игровой деятельности. Как правило, каждый игровой эпизод представляет собой систему разнообразных ударов и передвижений соперников, причем эти игровые действия логически связаны между собой, определяя структуру игрового противодействия. В качестве элемента такого противодействия В.Н. Янчук выделил так называемый элементарный цикл игры: логически связанные блоки последовательных действий теннисиста, направленных на решение главных задач, в процессе розыгрыша очка между двумя последовательными ударами.

Данные анализа литературных источников, а также специальное теоретическое построение спортограммы с помощью аналитического "графика" позволяет выделить следующий комплекс физических и психических качеств теннисиста, которые должны стать предметом

специального исследования для последующего включения в "профиль" теннисиста.

1. Физические качества.

1.1. Скоростно-силовые качества.

1.1.1. Быстрота движений.

1.1.2. "Быстрая сила" удара.

1.1.3. Прыгучесть.

1.1.4. Скоростная выносливость.

1.2. Ловкость.

1.3. Выносливость.

1.3.1. Общая выносливость.

1.3.2. Специальная выносливость.

2. Психические качества.

2.1. Интеллектуальные качества.

2.1.1. Оперативная память.

2.1.2. Оперативное мышление.

2.1.3. Рефлективное мышление.

2.2. Перцептивные качества.

2.2.1. Быстрота восприятия и переработки информации.

2.2.2. Чувство времени.

2.3. Психомоторные качества.

2.3.1. Быстрота простой двигательной реакции.

2.3.2. Быстрота реакций при дифференцировке действий.

2.3.3. Точность антиципирующей реакции при восприятии движения объекта от 0,3 до 1 с.

2.3.4. Сенсомоторная координация.

2. Тактическая подготовка

Тактика - это совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования. Она направлена на целесообразную реализацию сил и возможностей спортсмена и на максимальное использование недостатков, промахов соперника (А.В. Родионов).

Если выше мы рассматривали наиболее тесно связанные между собой физическую, техническую подготовку, техническую и тактическую подготовку, то в данном случае целесообразно выделить еще одну тесную связь между тактической и психологической подготовкой.

Тактическая подготовка подразумевает совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач. Тактическая деятельность - это решение задач, возникающих в процессе контрдействия (взаимодействия) с соперником (партнером). Задача соответствует определенным условиям борьбы; сами эти условия в отношении тактической деятельности составляют проблемную ситуацию. Частные компоненты проблемной ситуации, когда спортсмен оказывается в определенных условиях взаимодействия с соперником, определяют тактическую задачу. Задачи в спорте решаются на фоне непрерывного

изменения условий борьбы по ходу самого решения, при необходимости его реализации в ограниченное время, при большой плотности моторных действий. Эффективность решения определяется, следовательно, уровнем психических качеств в сфере перцепции, интеллекта и психомоторики.

Тактические решения в теннисе разделяют на предварительные и соревновательные. Первые принимаются до начала матча, вторые - в ходе его. Так, планирование стратегии и тактики на предстоящие матчи со знакомыми соперниками может служить примером первой группы решений. Ко второй группе относятся, например, решения по прогнозированию тактического плана незнакомого соперника в процессе уже начавшейся игры. Соревновательные решения, в свою очередь, разделяют на оперативные, принимаемые в процессе розыгрыша очка, и промежуточные, принимаемые в игровых паузах, специальных перерывах для отдыха. В быстрой, темповой игре подготовка и принятие многих оперативных решений как бы сливаются с их реализацией (С.П. Белиц-Гейман).

Соревновательная борьба в теннисе осуществляется с помощью широкого круга разнообразных тактических действий, которые можно разделить на три классификационные группы:

- 1) действия по тактическому анализу, прогнозированию и программированию;
- 2) двигательные игровые действия;
- 3) действия соревновательного поведения.

Все три вида действий выступают в единстве, находятся в тесной взаимосвязи, взаимозависимости, и поэтому их раздельное

рассмотрение носит во многом условный характер, хотя каждый из видов действий и имеет относительно самостоятельное значение.

Тактика, как система нацеленных на достижение победы действий, и предполагает объединение в единое целое всех этих видов разнообразных действий, установление их задач, направленности, взаимосвязей, способа и средств осуществления (С.П. Белиц-Гейман).

Тактика - это совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнований. При этом обязательно подразумевается умелое использование приемов ведения спортивной борьбы, которая способствует нейтрализации сильных сторон соперника и максимально полному использованию сильных сторон самого спортсмена.

Функции тактики есть целесообразность применения приемов и средств (технических, физических, психических), определяют ее особую роль в структуре спортивного мастерства как синтезирующее начало.

По Л.П. Матвееву, смысл тактики состоит в использовании таких способов ведения состязания, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Тактика это совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования, она направлена на целесообразную реализацию сил и возможностей спортсмена (команды) на максимальном использовании недостатков соперника.

Поскольку спортивная деятельность содержит психический (целеформирующий) и моторный (исполнительный) компоненты, то

тактика есть реализация целеформирующей деятельности через моторную.

По мнению В.А. Аркадьева, тактика выступает как специфическое умение или способность вести борьбу на основе понимания обстановки в целом, учета действий и возможностей противника, индивидуальных особенностей и своего потенциала.

Г.В. Барчукова подчеркивает, что тактика в спортивных играх - составная часть мастерства спортсмена, задачей которой является целесообразное применение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника в конкретных условиях соревнований для достижения поставленной цели.

Тактику в играх Н.П. Клусов определил как комплекс индивидуальных, групповых и командных действий, наиболее целесообразно используемых с учетом конкретного противника и особенностей поединка в целях завоевания игрового преимущества и в конечном итоге, победы. Автор выделяет главную задачу тактики: правильно определить и творчески использовать в каждой конкретной игре средства, способы и формы ведения борьбы, ведущие к победе над конкретным противником, в конкретных условиях.

Любопытной представляется схема, предложенная польским ученым В. Draez, иллюстрирующая процесс принятия решения теннисистом (рис.1).

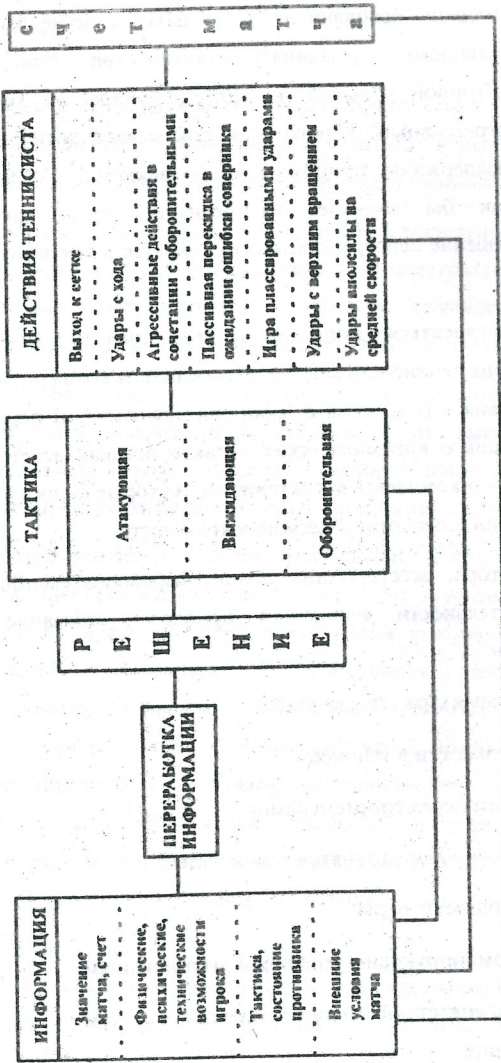


Рис. 1. Принятие решений теннисистом (по В. Драез)

Сам по себе подход, основанный на попытке классификации психической деятельности ("решения"), тактической ("тактика теннисиста") и моторной ("выход к сетке", "удары с хода") представляется прогрессивным. Однако как показывает логический анализ, здесь не выдержаны принципы классификации. Согласно схеме, тактика как бы вытекает из решения, тогда как в действительности решение непосредственно включается в тактическую деятельность.

Трудно также согласиться с попыткой автора включить в единую систему такие действия теннисиста как "удары с верхним вращением" и "агрессивные" действия в сочетании с "оборонительными". В первом случае речь идет лишь о кинематических характеристиках действия, тогда как во втором - о комплексе характеристик, которые относятся к категории психической и психотактической деятельности.

По мнению автора, всесторонний анализ соревновательной и тренировочной деятельности теннисиста привлечет внимание к следующим позициям:

- особенностям характера теннисиста;
- структуре деятельности в теннисе;
- задачам, стоящим перед спортсменами;
- факторам, мотивирующим занятия теннисистов;
- практической пользе от игры;
- факторам, детерминирующим успешным выступлениям;
- разнообразию препятствий, стоящих на пути к высокому развитию в теннисе;

- процессу подготовки и его результатам;
- социальной структуре отношений в командах и клубах.

В теннисе специалисты более точно определили тактику как систему действий ограниченного масштаба, нацеленную на решение текущих задач борьбы в процессе непосредственного розыгрыша очка.

В этом случае сложность тактической деятельности состоит в том, что если игрок промахнется, его никто не подстрахует, неудачный удар не сможет компенсировать товарищ по команде, здесь спортсмен надеется на самого себя, на свой опыт, чувства, интуицию и т.д.

Игровое состояние, адекватное соревновательной установке, может быть достигнуто сочетанием очень высокой психической выносливости и реакции на усложнение условий деятельности даже при низких значениях способности к коррекции своих действий.

Исследование показало, что любые недостатки теннисистов психофизиологического порядка могут быть успешно заменены или дополнены качествами личностного плана, что значительно повышает успешность реализации их спортивной деятельности. А.П. Скородумова приводит любопытные данные о концентрации теннисистов в связи с деятельностью мозга. Было выявлено, что во время подготовки к удару активизируется левое полушарие (усиливаются мыслительные процессы, внимание, воображение, обостряется восприятие). Чем ближе момент контакта с мячом, тем более задействуется правая половина, отвечающая за моторную деятельность.

Тактическая подготовка теннисиста имеет свою специфику в связи с влиянием следующих факторов: уровень подготовленности спортсмена, период подготовки, вид игры (одиночная, парная). В

частности, Т.В. Корнеева разработала и экспериментально опробовала комплекс упражнений, моделирующий условия соревновательной деятельности в парных играх. Упражнения направлены на совершенствование технико-тактической подготовленности теннисных пар, развитие согласованной оценки игровой ситуации, творческого мышления игроков и их способности прогнозировать действия партнера и противников.

В связи с тем, что перед нами стояла задача показать место тактической подготовки в структуре современной системы подготовки теннисиста, здесь мы не рассматриваем частные стороны этого элемента системы. В методической литературе имеются достаточно разработанные рекомендации по созданию учебных тактических задач их решению (В.Н. Полтев), оптимизации стратегии борьбы в экстремальных ситуациях игры (В.Н. Янчук) и против конкретного соперника (Г.А. Кондратьева, П. Сегура).

3. Место психологической подготовки в системе спортивной подготовки теннисиста

В связи с тем, что определения психологической подготовки не встречаются в фундаментальных трудах и учебниках мы считаем, что ее можно определить следующим образом.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Мы потому говорим о результатах, адекватных возможностям спортсмена или команды, поскольку психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда или спортсмен не может добиться высоких спортивных достижений, результат будет адекватным возможностям, т.е. невысоким.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- 3) психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

Относительно самостоятельным подвидом является психологическая подготовка тренера, играющая особую роль в любых спортивных играх, потому что реально ни в одном другом виде спорта, как в играх, тренер не участвует так активно в постоянном непосредственном управлении соревновательной деятельностью своих подопечных. По содержанию основных средств психической регуляции подготовка тренера и спортсмена во многом совпадают, поэтому тренер может сам настраиваться на игру практически также, как и спортсмен. Что касается его воздействий на спортсменов, то все, что дальше будет описано, и есть психорегуляция со стороны тренера (так называемая "гетерорегуляция"), потому что мы считаем именно тренера лучшим психологом, особенно непосредственно при подго-

товке к игре и в ходе самой игры. Остальные средства воздействия, о чем специально говорится, может применять сам спортсмен - в этом случае речь идет об "ауторегуляции".

О трех видах психологической подготовки теннисиста и пойдет здесь речь.

Общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

Прежде чем говорить об универсальных приемах, обеспечивающих готовность спортсмена к эффективной соревновательной деятельности, необходимо представить, какое состояние благоприятствует такой деятельности, и какое - мешает. В общих чертах психическим состоянием называют целостную характеристику психической деятельности за определенный период, связанную с определенной динамикой психических процессов и психофизиологических функций и отражающую реакцию человека на воздействие факторов внешней и внутренней среды. Примерами могут служить возбужденное или заторможенное состояние, состояние

страха, уверенности в своих возможностях, радости, настороженности, ярости и т.д.

В игровых видах спорта, как и во всех других, в которых большую роль играет тактика, принято различать напряженное состояние (а в спорте значительное напряжение неизбежно) двух видов:

- 1) операциональную напряженность, связанную с трудностями решения тактических задач;
- 2) эмоциональную напряженность, связанную с отношением спортсмена к тем или иным ситуациям.

Хотя они и взаимосвязаны, но бывает, что спортсмен начинает игру с чрезмерной эмоциональной напряженностью, но несколько удачных тактических ходов - и напряженность исчезает, а бывает в игре с не очень сложным соперником судейские ошибки, обидные реплики с трибун "выводят из себя" и портят всю игру.

В принципе психическая напряженность не только неизбежна, но и необходима; в спокойном состоянии играть эффективно нельзя. Но при длительном или сильном воздействии возбуждающих или затормаживающих воздействий наступает перенапряжение, уже неблагоприятное состояние. В англоязычной литературе состояние напряженности называется стрессом (потом термин стал привычным во всем мире), причем положительное напряжение называется эвстрессом, а отрицательное - дистрессом.

Обычно стрессовая ситуация вызывает повышение уровня активизации, мобилизацию сил, однако может вызывать и дезорганизацию поведения и деятельности. Противодействие неблагоприятным стрессогенным факторам осуществляется

специальным овладением приемами регуляции психического состояния.

Прежде всего, в систему противодействий влиянию дистресса должно входить управление мотивацией спортсмена. Спортивная мотивация проявляется прежде всего в уверенности в себе. Важно не столько повышение уровня спортивного мастерства, сколько формирование у спортсмена уверенности в том, что его мастерство обеспечит высокий спортивный результат. Дело тренера - налаживать положительные отношения между спортсменами и надежную связь между ними и собой, стимулировать положительную самооценку спортсменов, сводить к минимуму любые факторы, вызывающие потерю уверенности в своих силах. Давно известно, что успех человек склонен объяснять внутренними причинами ("я сумел"), а неудачу - внешними ("мне помешали"). В спорте такую особенность необходимо использовать при управлении мотивацией. Каждый малейший успех надо использовать для повышения у спортсмена чувства уверенности в своих силах. Иное дело - неудача. Здесь, как считают психологи, должен быть принцип "50:50", т.е. примерно в половине случаев соглашаться со спортсменом, что в неудаче меньше всего виноват он, а в половине - подчеркивать его недостатки, но при этом сразу показывать пути исправления.

По мнению J. Loehr, теннисистов необходимо учить релаксации и визуализации с детства; необходимое условие таких мероприятий - сохранение спортсменами спокойствия. Задача: научить теннисистов идти от матча к матчу, от турнира к турниру, адекватно расходуя психическую энергию. В тренировке следует делать акцент на нестандартных ситуациях, сложных розыгрышах очка, привлекая различных спарринг-партнеров.

P.R. Surburg предлагает визуальное воздействие на теннисиста с целью одновременного снижения стресса, формирования образа оптимальных тактических решений.

Английский психиатр Г.Ю. Айзенк рассматривает характер связей между желанием достичь успеха и степенью этого успеха в теннисе. Он выделяет такую черту личности, обуславливающую специфику поведения спортсмена, которая связана с желанием выиграть любой ценой и названа Айзенком "инстинктом убийцы"; автор считает, что хотя такая черта является стимулом хорошего состояния, сам он стоит на стороне спортсменов, отличающихся наряду с хорошими бойцовскими качествами высокой моралью, что позволяет завоевывать любовь зрителей.

В.А. Демин выделяет такую черту личности теннисиста как игровой интеллект. Вопросы распознавания и прогнозирования, оптимизации принятия решений и ликвидации информационных конфликтов - вот далеко не полный перечень проблем, так или иначе затрагивающих механизмы интеллектуального поведения.

В связи с указанными выше качествами и свойствами личности теннисиста, разрабатываются приемы по совершенствованию "положительных" качеств и нивелировке влияния "отрицательных" качеств, что является основным направлением общей психологической подготовки.

Как показывают исследования (В. Жур, Т. Иванова, Т. Корнеева, Н. Рожкова) тренировочная и соревновательная деятельность в теннисе обусловлена значительной психической напряженностью, сопровождающую эту деятельность. В тренировке теннисистов психическая нагрузка зависит от целого ряда факторов: режим

тренировки, работа над техникой, подготовленность партнера, установка на тренировку и т.п. Психическая напряженность в соревновании зависит от целого ряда факторов. Факторы первой группы условно называют "предсоревновательными". К ним относятся: значимость для спортсмена данного соревнования в целом, влияние на классификацию, степень вероятности победы, значимость данного матча (командной встречи) для исхода соревнования. Факторы второй группы условно называют "ситуационными". Они характеризуют динамику психической напряженности в ходе встречи с учетом счета по партиям, геймам в текущей партии, по очкам в текущем гейме. Третья группа факторов характеризует степень физического и психического утомления. Четвертая группа факторов связана с личностными особенностями. В первую очередь, к ним надо отнести особенности мотивации, свойств нервной системы, уровень притязаний, общеэмоциональной устойчивости и устойчивости в стрессе, тревожности (Т. Иванова, Т. Корнеева, Н. Рожкова).

Рассмотрим тот круг психических качеств, который необходим теннисисту для достижения спортивного успеха. Материалы научно-методической литературы довольно разноречивы. О.А. Черникова, А.И. Шокин называют следующие ведущие психические качества теннисиста: интенсивность и устойчивость внимания, способность к переключению внимания, чувство спортивного соперничества. Хотя в данном случае имеют место явные терминологические неточности ("психическими качествами" называются те компоненты психики, которые в одном случае явно относятся к категории "психических функций", в другом - "способностей", в третьем - "эмоций"), указаны действительно значимые факторы успешной соревновательной деятельности в теннисе. Такого же рода замечания можно сделать и по

отношению к другой работе (А.П. Скородумова), в которой в качестве свойств личности рассматриваются в основном мотивы спортивной деятельности.

В то же время высказываются следующие ценные положения. Среди свойств личности теннисиста называются: повышенная эмоциональная устойчивость, твердость характера, уверенность в себе, самостоятельность в оценке сложных ситуаций, пониженная тревожность, способность к самоконтролю, настойчивость в достижении цели, инициативность и смелость, стремление к лидерству. Помимо этого, даются следующие методические рекомендации по психологической подготовке теннисиста, которые заключаются в следующем: повысить устойчивость в стрессе и тем самым понизить напряженность возможно, во-первых, за счет освоения всего арсенала технических действий, повышения стабильности и эффективности технических приемов, выполняемых в напряженных ситуациях. Во-вторых, за счет повышения общего уровня функциональных возможностей организма и развития на их основе физических качеств. В-третьих, за счет совершенствования свойств личности, формирования мотивов деятельности и, наконец, регуляции непосредственного психического состояния.

Т.С. Иванова предлагает оценивать психическую напряженность игры по трем уровням и показывает, что эффективность игровой деятельности зависит не только от объективно заданного уровня, но и от индивидуальных особенностей личности теннисиста.

Специальная психологическая подготовка

В том случае, когда психологическая подготовка имеет целью подведение спортсмена к высшему уровню, готовности к

ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена, формирование у спортсмена психических "внутренних опор", преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с ее планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности теннисиста, а также его состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок, при общей тенденции к снижению такого напряжения. В последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода "разрядку".

В работе Т.С. Ивановой изучалась взаимосвязь между динамикой эффективности соревновательной деятельности теннисиста и степенью воздействия состояния психической напряженности (как правило, психическая напряженность рассматривается как синоним стресса). Показано, что психическая напряженность не только влияет на эффективность соревновательной деятельности, но и может направляться с помощью психолого-педагогических воздействий, что позволяет повысить эффект тактических решений. Для этого необходимо управлять мотивацией и целеполаганием спортсмена, переводить тактические установки из сферы оценки возможного результата в сферу предметной деятельности, когда теннисист обращает внимание прежде всего на точность технико-тактических

действий, как бы "оставляя" на втором плане оценку их возможного результата.

Существуют и другие способы управления стрессом с целью повышения эффективности тактической деятельности теннисиста. Одним из таких способов является формирование установки на специфические психофизические напряжения, когда спортсмен, принимая тактическое решение, основное внимание уделяет, например, дифференцированию силы удара (H. Nahary).

Z.R. Tschäkert предлагает систему психорегулирующих воздействий теннисиста с целью оптимизации его психического состояния и принятия адекватных тактических решений. В систему входят:

1. Определение типичных тактических ошибок и соответствующих им стрессовых состояний.
2. Анализ проблемной ситуации.
3. Изменение иррациональных ожиданий и настроения на игру.
4. Психогигиеническая тренировка (изучение тактики расслабления).
5. Формулы самовнушения и формирования зрительного образа того теннисиста, который является образцом в плане стрессовой устойчивости.

Завершая анализ данной проблемы, следует указать, что вопросы психологической подготовки теннисистов наименее разработаны. Здесь нет таких фундаментальных исследований, какие имеются, например, по разделам физической или технической подготовки. Круг изучаемых психических качеств ограничен, применяемые методики

чаще всего не идут дальше анкетирования и наблюдений, полученные данные редко подвергаются системному рассмотрению, а методические рекомендации направлены лишь на решение узких учебных задач. Возрастающая роль психологических факторов в современном теннисе делает все более актуальной проблему их выделения, изучения и интерпретации.

4. Средства психотактической подготовки

Тактическая деятельность теннисиста, основанная на оценке ситуации и принятии оперативных решений, является, по своей сути, психической деятельностью. Можно вполне согласиться с мнением польского психолога Б. Навроцкой, которая считает, что основное достоинство сильного теннисиста это "умственная быстрота". Поэтому тактическая подготовка теннисиста в действительности представляет собой психотактическую подготовку.

Прежде всего, рассмотрим генерализованные средства психорегуляции, которые входят в систему психотактической подготовки.

Такая система в качестве основных своих разделов содержит управление психическим состоянием спортсмена даже безотносительно к специфике спортивной деятельности. Управляя состоянием, мы формируем свойства личности. Если спортсмен постоянно находится в тревожном ожидании предстоящих соревнований, постепенно это станет привычным состоянием и перерастет в устойчивую черту личности, которая называется личностной тревожностью. Постоянная

неконтролируемая агрессивность становится со временем чертой личности, а с этим трудно справиться.

Известный спортивный психолог Г.Д. Горбунов писал, что общая психологическая подготовка представляет собой процесс развития свойств личности посредством систематического управления психическим состоянием. Целенаправленная и достаточно продолжительная общая психологическая подготовка приводит к тому, что необходимость управления спортсменом извне становится все меньше и меньше. Усовершенствованная система саморегуляции позволяет спортсмену успешно управлять собой в условиях все возрастающих психических и физических напряжений и перенапряжений, благодаря чему появляется возможность в полной мере раскрыть мышечную, функциональную и интеллектуальную подготовленность.

Существуют приемы психической регуляции (чаще всего - саморегуляции), которые не зависят от особенностей вида спорта и подходят, например, для снятия перенапряжения в любом случае. Прежде чем приступать к овладению приемами такой саморегуляции, необходимо знать признаки неблагоприятного психического состояния. При всем разнообразии индивидуальных вариантов таких признаков их делят на две основные группы: признаки соматической и когнитивной тревожности. Наиболее типичные для первой группы:

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;

- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса ("хриплый");
- дрожание мышц, тремор;
- покраснение кожи, особенно лица ("вазомоторика");
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна и часто снимается хорошей разминкой. Больше того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься. Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует чувство свежести даже после ночного сна, часто бывают головные боли, сон короткий, причем в сновидениях происходят неприятности с самим спортсменом или его близкими.

При всем многообразии программ психической регуляции основными являются:

1. Программы воздействия на физиолого-соматический компонент человека

При этом не только регулируется соматическая напряженность, но и опосредованно создается необходимое состояние готовности к трудной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки;
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

2. Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания (постановка целей, при которой человек ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров как на необходимую и даже желательную часть своего самосовершенствования);

- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов;

- аутотренинг (здесь имеется в виду та специфическая форма аутотренинга, которая связана с формированием готовности к конкретной деятельности, а не традиционная аутогенная тренировка в понимании ее автора - И.Г.Шульца).

3. Программы воздействия на поведение: контроль и регуляция поведенческих реакций

Психосоматическая регуляция

Исходным пунктом любой психорегулирующей работы, будь то комплексная программа или регуляция, направленная на физиологосоматический или поведенческий компонент, необходимо прежде всего, чтобы спортсмен имел четкое представление о себе и своем теле, потому что зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое "Я" и лучше управляет своим поведением. Особую роль играют лицо и мимическая мускулатура (здесь мы не будем останавливаться на роли

ладоней и подошв, массируя которые можно воздействовать на любой орган и тоже регулировать психическое состояние).

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало, потому что глядя на себя можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.). Одной из первых рекомендаций психорегулирующего свойства является следующая: "Хотите успокоиться - проследите, чтобы были расслаблены мышцы лица, особенно лба, щек и глаз." На начальной стадии такой психорегуляции рекомендуется в сложный момент задавать себе вопросы для самоконтроля: "Как лицо? Не сжаты ли зубы?" На следующем этапе уже начинается тренировка расслабления как главная часть психомышечной тренировки: "Мое внимание останавливается на моем лице. Мое лицо спокойно. Мышцы лба расслаблены. Мышцы глаз расслаблены. Мышцы щек расслаблены. Губы и зубы разжаты. Мое лицо как маска."

После этого переходят на регуляцию тонуса скелетных мышц.

Предварительно напрягаются мышцы рук (например, сжимаются в кулак), затем расслабляются в сопровождении следующих регулирующих формул: "Внимание на руки! Мои пальцы расслаблены. Мои пальцы и кисти расслаблены. Мои предплечья и плечи расслаблены. Мои руки полностью расслаблены." И вновь мы обращаемся к своему лицу: "Мое лицо спокойно и неподвижно".

Затем напрягаются мышцы ног, например, из положения сидя немного привстать с переносом тяжести всего тела на пятки, и проговариваются следующие формулы: "Внимание на ноги! Мои

пальцы ног расслаблены. Мои стопы и голени расслаблены. Мои бедра расслаблены. Мои ноги полностью расслаблены. Мои руки и ноги полностью расслаблены. Все мое тело спокойно и неподвижно".

Затем напрягаются мышцы шеи, например, максимально отодвинув голову назад, и применяются такие формулы: "Мышцы шеи и затылка расслаблены. Моя спина расслаблена. Грудь и живот расслаблены. Все мое тело спокойно и неподвижно. Мое лицо, мое тело полностью расслаблены."

Снижение тонуса скелетных мышц средствами психомышечной тренировки обычно сопровождается появлением состояния покоя, уравновешенности, спокойной уверенности в своих силах. Поэтому она и называется психомышечной тренировкой, поскольку регулирует не только состояние мышц, но и психическое состояние. Это состояние, произвольно формируемое, называется релаксацией, то есть снижением психической активности на фоне "мышечного расслабления".

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойней, размеренней дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль проходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Изменение ритма дыхания способствует и повышению уровня "активации человека". На этом построена методика дыхательных упражнений "пранайама" как часть известной индийской системы "хатха-йога". Специалисты направлены изучают технику "полного вдоха" - это максимальное использование легких и получение как можно большего количества "праны" (дающего жизнь вещества, извлекаемого из воздуха).

Затем изучается медленное и ритмичное дыхание как средство регуляции. Его общий вид:

- произвести глубокий выдох через нос, втянуть живот;
- медленно вдохнуть, расслабить мышцы живота;
- продолжать вдох, распрямить грудную клетку;
- продолжать вдох, поднять плечи;
- задержать дыхание;
- произвести глубокий выдох, расслабить плечи, втянуть живот.

Между повторениями связки "вдох-выдох" нужно удлинять паузу, постепенно удлиняя ее до счета "10".

Для овладения техникой дыхания рекомендуют такие упражнения:

- представьте себе светящийся шарик;
- "поместите" его мысленно в вашем животе;
- постарайтесь "мысленным взором" проконтролировать его перемещение таким образом:
- при вдохе он опускается вниз, при выдохе поднимается вверх и занимает исходную позицию; чем глубже дыхание, тем больше амплитуда движения "шарика" и наоборот; чем чаще вы дышите, тем быстрее движется шарик и наоборот. Изменяйте глубину и частоту дыхания, не теряя из виду перемещения созданного образа "светящегося шарика".

Чередование глубокого вдоха и резкого выдоха, короткого вдоха и медленного, "полного" выдоха (на 2, 4, 8 тактов) способствует повышению уровня активации. После каждой серии дыхательных упражнений производится самоконтроль сердечной деятельности по

пульсу. Если мы хотим учащения пульса, то просто контроль за ним, на фоне такого желания, уже дает нужный эффект.

В раздел "Общая психологическая подготовка" должны обязательно входить упражнения на концентрацию, пользоваться которыми можно в любых ситуациях, как спортивных, так и житейских. Вот вариант такого упражнения:

- Сядьте в свободную расслабленную позу.

- Сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха (как описано выше), закройте глаза и полностью расслабьтесь. Еще глубже...

- По мере расслабления представьте себе ваши руки и проговорите про себя: "Я спокоен, мое тело расслаблено... Мои руки расслабленные и теплые... Тепло разливается от локтя до пальцев... от локтя до плеча... Мои руки теплые и расслабленные...". Продолжая представлять свои руки, эти формулы надо повторять несколько раз.

После окончания такого сеанса откройте глаза. Несколько раз напрягите и расслабьте ваши руки и почувствуйте, как руки, а затем шея, грудь, живот наполняются энергией.

Выберите какой-нибудь маленький предмет в поле вашего зрения, сконцентрируйте на нем свое внимание. Просто наблюдайте за ним безо всяких умозаключений. Постарайтесь исключить при этом все ваши мысли и телесные ощущения. Отвлекайтесь от всего прочего, все внимание - на этом предмете. Постепенно восприятие этого предмета полностью заполнит ваше сознание. По окончании процедуры закройте глаза, глубоко вдохните и медленно выдохните. Повторите такое упражнение несколько раз в день. Со временем вы убедитесь в том, как быстро возникает ощущение концентрации после таких сеансов.

Представление успешных действий в дремотном состоянии улучшает психическое состояние, воздействуя на альфа-волны коры головного мозга, и закрепляет технико-тактические навыки, поэтому его называют альфа-визуализацией.

Термин "визуализация" не всегда означает, что спортсмен может использовать только зрительные образы. Чаще бывает необходимость при мысленном представлении своих игровых действий задействовать все органы чувств. В таком случае игрок должен в процессе моделирования ситуации мысленно "увидеть" соперника на площадке, "услышать" звук удара ракеткой по мячу, "почувствовать" ее соприкосновение с мячом. Альфа-ритм возникает в коре головного мозга в момент засыпания или сразу после пробуждения. Поэтому такую визуализацию надо проводить в дремотном состоянии, и она эффективно помогает создавать психическое состояние, характерное для данного игрока. Визуализация в форме бета-программирования более осознанная, она бывает тогда, когда спортсмен находится в состоянии бодрствования и помогает ему заранее проигрывать тактические ситуации игры, а не просто ощущения от какого-то действия.

Таким образом, визуализация может быть двух видов. При внешней - спортсмен видит себя как бы со стороны, как на экране телевизора, при второй - игрок "помещает" себя в игровую ситуацию и мысленно не только выполняет действия, но и старается "почувствовать" их, как они протекают на самом деле. Исследования показали эффективность того и другого вида визуализации спортсмен должен сам решить, какой ему больше подходит.

Психокогнитивная регуляция

В процессе психотактической подготовки развиваются необходимые свойства и качества спортсмена, а также создаются условия для полной реализации его возможностей в тренировочном процессе.

Психологи считают, что спортивное совершенствование неотделимо от постоянной работы спортсмена над точностью ощущений при выполнении двигательных действий. Можно сотни раз за тренировку выполнять подачу, но без оценки всех своих ощущений после каждой попытки и анализа причин любой, самой незначительной ошибки, прогресса в эффективности подачи не будет. Важно и запоминать все свои ощущения после особенно удачной подачи. Необходимо еще помнить о том, что существует критическая точка для любых повторений игровых действий, после которой отдача от таких повторений снижается. Опытным путем можно установить для каждого игрока такую критическую точку, чтобы не работать над совершенствованием приема без реальной пользы.

В любое тренировочное занятие по возможности надо включать вариант "идеального" выполнения движений (но не тактических действий), которое называется идеомоторным выполнением. Вообще этот приём можно использовать практически в любой обстановке и особенно эффективно - перед сном. Когда мысленно выполняется не технический прием сам по себе, а целая и главное - конкретная игровая ситуация, это уже называется ментальным выполнением действия. Это наиболее сложный вариант визуализации, о котором уже речь шла выше. Ментальные действия несут большой эмоциональный заряд. Можно вспомнить последнюю игру (или любую удачную) и мысленно вновь проиграть какой-то эпизод: удачный прием подачи, эффективный кросс и т.д.).

В систему психотактической подготовки входят вербальные (словесные) средства воздействия тренера на спортсмена в предсоревновательных ситуациях:

1. *Создание внутренних психических опор.* Этот прием применяется в последних тренировках и наиболее эффективен по отношению к чувствительным, эмоционально реактивным, неуравновешенным спортсменам. Он основывается на том, что убеждение спортсмена в его высоком потенциале искусственно подкрепляется созданием условий, при которых потенциал должен проявиться.

2. *Рационализация.* Это универсальное средство годится для любых спортсменов, но особенно подходит для мнительных, которых в теннисе немало, и игроков с признаками психического пресыщения. Заключается в рациональном объяснении тренером механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и логического поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активации. Это может делать и сам спортсмен в форме самовнушения. Например, при появлении беспричинного раздражения: "Я знаю, что раздражительность - один из признаков вхождения в спортивную форму; раз я стал раздражительным, значит я близок к пику и готов сыграть хорошо". Или: "У меня появляются признаки предстартового волнения (такие-то) - это волнение можно использовать и настроить себя на активную игру".

3. *Сублимация.* Прием заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в игре задач. Здесь существует принцип "Белой обезьяны" (Хаджа Насреддин обещал толпе чудо при условии, что в это время никто не будет думать о белой обезьяне; чудо

не состоялось, но люди признались, что невольно думали о запретном). Так и в спорте: если стараться не думать об исходе предстоящей игры, то невольно только об этом и будешь думать. Чаще всего сублимация заключается в "переводе" суждений спортсмена из эмоционально окрашенной оценки наиболее вероятного исхода игры в сферу технико-тактического ее содержания. "Лучше буду подавать не так мощно, но безошибочно" и т.д.). Особенно нуждаются в сублимации спортсмены, со слабой нервной системой или потерявшие веру в свои возможности, вследствие спортивных или житейских неудач и травм.

4. Десенсибилизация. Моделируются неблагоприятные психические состояния в игре (рекомендуется применять за один-два дня до ответственной игры). После релаксации спортсмен мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других играх, лучше всего с тем соперником, с которым предстоит играть. Негативные эмоции, которые при этом возникают, играют роль "очншения" (катарсиса). Такое средство, правда, противопоказано особо мнительным спортсменам. А после таких неприятных воздействий вспоминается, наоборот, успешная игра с внушением, что теперь будет только так.

5. Деактуализация. Заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящей игре. Различаются прямая деактуализация, когда показываются его реальные слабости, и косвенная, когда намеренно выделяются те сильные стороны конкретного спортсмена, которым сопернику нечего противопоставить. Для применения такого вербального воздействия нужен тонкий психологический подход и педагогический такт тренера, иначе слишком прямолинейным убеждением можно добиться отрицательного эффекта.

Программы воздействия на поведение

Большинство средств психорегуляции на этапе специальной психологической подготовки объединяются в форме так называемой ментальной (умственной) тренировки.

По определению шведского психолога Л.-Э.Унестоля, ментальный тренинг представляет собой комплекс средств, включающих:

- умение спортсмена распознавать и точно оценивать ситуацию;
- умение точно контролировать собственные психофизиологические и поведенческие реакции на ту или иную обстановку;
- специальные приемы внушения и самовнушения.

Эти приемы основаны на словесных воздействиях, описанных выше, и образах, которые формируются у спортсмена, когда он представляет (визуализирует) различные игровые ситуации и свои действия в них. Визуализировать можно себя, собственный образ (использование видеозаписей позволяет теперь спортсменам хорошо видеть себя со стороны), причем не только зрительный, но и мышечно-двигательный, тактильный, а также соперников, партнеров.

Используются программы ментального тренинга, направленные на освобождение спортсмена от отрицательной информации (неприятных воспоминаний), изоляцию от обстановки предстоящих соревнований, формирование двигательных программ "идеальных" действий, образа "Я", успешно действующего в трудной ситуации (отбил трудный мяч, мощно пробил сам), концентрации на предстоящую игру, когда вся установка направлена на создание готовности успешно сыграть "здесь и сейчас".

Как и большинство других средств ауторегуляции ментальная тренировка включает в себя как приемы визуализации, так и самовнушения. Вот пример одного из таких вариантов.

1. Выберите место, где бы вас никто не потревожил 10-15 минут. Займите удобную позу. Закройте глаза, дышите спокойно и глубоко. Расслабляйтесь в течение 2-3 минут.
2. Представьте себе перед собой белый экран. Сосредоточьте на нем внимание.
3. Вообразите круг, который заполняет экран и медленно раскрасьте его голубой краской.
4. Сделайте цвет круга как можно более глубоким и сочным, затем медленно измените цвет. При возможности повторите процедуру, сменив несколько цветов.
5. Теперь пусть круг исчезнет. Расслабьтесь и проследите за спонтанными образами, которые могут возникнуть.
6. Вообразите на белом экране чашку, рассмотрите ее со всех сторон, наполните ее цветной жидкостью (сок, фруктовая вода).
7. Теперь пусть этот образ исчезнет, а появится другой - теннисный мяч. Рассмотрите его внимательно.
8. Расслабьтесь и следите за спонтанными образами, которые будут возникать в сознании. Если это игровые эпизоды, пусть они будут незначимыми (например, играет какая-то пара и мяч легко перелетает с одной стороны площадки на другую).
9. Выберите несколько эпизодов вашей игры, когда вы сыграли особенно удачно. Полубуйтесь на свою игру.
10. Игра продолжается. Расслабьтесь и наблюдайте за ней.

11. Представьте себе лица своих родных, друзей, партнеров и самого себя.
12. Закончите сеанс тремя циклами полного дыхания.

Психологическая защита в ходе игры

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий - создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия в основном перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения:

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции - я этому научился.
4. Последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Я в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг - едины.
8. Я представляю себя счастливым и успешным.

Вся предыгровая подготовка направлена на достижение оптимального состояния или, как называют его в англоязычной литературе, - IPS ("идеальное психическое состояние"). Оно формируется, в основном, за несколько часов до игры. Средства

психической регуляции при этом направлены на то, чтобы: а) сосредоточить внимание, б) задействовать внутренние и внешние стимулы, в) изолировать настраивающегося игрока от окружающих.

Индивидуализация психологической подготовки

Предлагаются варианты психологической подготовки в зависимости от психологических особенностей теннисиста. Нами, совместно с Б.Н. Пьяновым, было проведено исследование, на основании которого все теннисисты были распределены по трем группам, с характерными особенностями мыслительной деятельности:

1. Рациональный тип, отражающий склонность к практическому преобразованию, перedefыванию, улучшению, усовершенствованию и действительной реализацией планов.
2. Рефлексивный тип, выражающий склонность к познанию взаимосвязей между объектами и явлениями, к объединению частей в целое, к оценке зависимости отдельных процессов в общей системе функционирования.
3. Рецептивный, воспринимающий тип, отражающий склонность к оперированию образами, фантазией, к воображению и творчеству.
4. В табл. 1 описаны особенности индивидуального стиля мышления теннисистов и связь этого стиля с отдельными элементами подготовленности.

Условно мы выделим три "стороны" характеристики ИСД: "нейтральная", "сильная" и "слабая".

Нейтральная сторона - это характеристика ИСД со стороны протекания интеллектуальных процессов и проявлений психодинамических, характерологических свойств.

Например, у теннисистов рационального типа выделяется склонность к практическим действиям, усовершенствованию и действенной реализации планов, независимости, автономности.

Необходимо отметить, что выделение обобщенной характеристики ИСД, "сильных" и "слабых" сторон спортсмена довольно условно, при том, что в одних случаях значение слабой стороны может быть абсолютным (например, недостатки в силовом компоненте физической подготовленности, что является препятствием к достижению высоких результатов в современном теннисе). Другие элементы характеристики, отнесенные нами к "слабым" сторонам, не являются также в абсолютном смысле "слабыми" (например, невысокий темп игры, характерный для теннисиста рационального стиля, может создавать благоприятные условия для проявления их сильных сторон, в частности, склонности к последовательной реализации принятого плана игры).

При выборе средств и методов индивидуализации подготовки теннисистов с различным ИСД в основу также положены обобщенные характеристики, представленные в табл. 1. Это дает возможность дифференцированно подбирать не только средства игрового характера, но и психолого-педагогические средства, направленные на повышение мотивации игровой деятельности, создание предпосылок к развитию тех сторон индивида, которые необходимы в игровой деятельности и способствуют оптимальным проявлениям "сильных" сторон конкретного стиля игры.

Таблица 1. Особенности индивидуального стиля мышления теннисиста

Исд	Сильные стороны	Слабые стороны
РАЦИОНАЛЬНЫЕ	<p>Склонность к практическим действиям, усовершенствованию и действенной реализации планов, независимость, автономность</p> <p>Устойчивость психики, сообразительность, автономность, независимость, состоятельность, "быстрая разрядка" после неудачи; хорошее развитие физических качеств, силы и выносливости; надежность и стабильность игровых действий, высокая результативная активность; хорошая скорость переработки информации, интенсивное и устойчивое внимание</p>	<p>Фригидность, склонность придерживаться ранее выбранного плана; недостаточная двигательная координация; недостаточно высокий темп игры; невысокая переключаемость внимания</p>
РЕФЛЕКСИВНЫЕ	<p>Склонность к познанию, объединению частей в целое, к оценке значимости отдельных процессов, рассуждением о возможных действиях и их последствиях</p> <p>Глубокая оценка замыслов соперника, высокая соревновательная мотивация, хорошая двигательная координация; надежность и стабильность игровых действий; высокий уровень вероятностного прогнозирования, большой объем оперативной памяти</p>	<p>Пассивность, зависимость, эмоциональная неустойчивость, тревожность, пониженная тренировочная мотивация; недостаточная сила и выносливость, недостаточная активность и невысокий темп игры; недостаточная интенсивность</p>
РЕЦЕПТИВНЫЕ	<p>Восприимчивость, склонность к оперированию образами, беспечность, спонтанная активность с выраженным свойством беспечности</p> <p>Реакция и стабильность нервной системы, "быстрая разрядка" после стресса, радикализм, самостоятельность, способность к саморегуляции, хорошие скоростные качества, высокий темп игры, хорошая результативная активность; быстрые и точные психомоторные реакции</p>	<p>Чрезмерная импульсивность, завышенная самооценка, неустойчивость психических состояний; недостаточная надежность и стабильность игры; невысокая интенсивность и устойчивость внимания</p>

Средства индивидуализации подготовки мы делим таким образом на две группы:

1) психолого-педагогические средства оптимизации проявлений конкретного стиля игры и создание условий для его формирования:

2) средства игровой подготовки, направленные на развитие необходимых физических и психических качеств, а также тактических навыков.

Применение средств в форме преимущественно психологических или преимущественно физических упражнений реализовывалось нами в единой системе как интегральный метод "сопряженных воздействий".

В последнее время большинство методистов склоняются к такому принципу: на первоначальном этапе занятий спортом, в период активного развития специальных качеств и навыков, основное внимание необходимо уделять подтягиванию "слабых" сторон; на последующих этапах, когда начинается процесс спортивного совершенствования, основное внимание уже уделяется развитию "сильных" сторон, что создает предпосылки для компенсации "слабых".

Теннисисты с рациональным ИСД

Целевое задание: экспромтная реализация игровых планов.

а) психолого-педагогические средства

Такое средство психолого-педагогического воздействия как "*формирование внутренних опор*" применяется во всех без исключения группах спортсменов.

Для такого типа они формируются как создание уверенности спортсменом в его способности к анализу игровой ситуации, принятию

правильного решения и его последовательной реализации. В качестве примеров такой индивидуальной черты приводилась игровая деятельность И. Лендла, М. Навратиловой и др.

"Снятие запрета на ошибку". Спортсменам перед игрой с относительно несильным соперником рекомендовалось принимать несколько вариантов плана игры и стремиться максимально разнообразить их в соответствии с меняющейся обстановкой. При этом указывалось, что ошибка в применении плана игры не так страшна и ее можно исправить в зависимости от характера темпа матча.

"Деактуализация соперника". Указывалось на преимущество в тактической подготовленности и в способности не только принять правильные решения, но и последовательно реализовать его, чего соперник не может сделать столь же эффективно.

"Десенсибилизация". Это довольно рискованное психолого-педагогическое средство. Спортсмену предлагается вспомнить случаи, когда его план игры натолкнулся на более эффективный план соперника; вспомнить, какое неблагоприятное состояние при этом возникает; убедить себя в том, что при следующей встрече с этим соперником будет принят другой план, который обязательно принесет успех.

"Самоубеждение". Оно основывается на том, что спортсмен обращается к нравственной стороне своей личности и ставит перед собой задачи преодоления недостатков своего стиля, в частности связанных с чрезмерной опорой на предварительный план и отказ от гибкой смены плана.

Среди элементов ментального тренинга выделяются представления скоростных действий, которыми спортсмен опережает

соперника; разнообразных действий, ставящих соперника в тупик; мощных ударов, особенно при подаче, и точной обводке соперника при защитных действиях.

б) Средства игровой подготовки

Здесь относятся подготовка и принятие тактических решений, оценка соперника, прогнозирование хода игры, а также специальные игровые упражнения.

Специфика данного ИСД заключается в том, что спортсмену предлагается составлять план в соответствии со всеми особенностями конкретного соперника. При построении плана игры - выбрать ключевой пункт, ключевое решение, ключевое понятие, реализация которого решающим образом повлияет на воплощение этого плана наиболее эффективным образом; также ключом может быть, например, "Как можно чаще выхожу к сетке", "Бью все под удар слева", "Стремлюсь избежать длительного розыгрыша мяча".

Специальные игровые упражнения

1. Заранее обусловленные ответы с выходом к сетке, с различными вращениями на различные виды подачи по силе, по вращению мяча.
2. Игра со спарринг-партнером, задача которого - постоянно разыгрывать комбинации из ударов, выполняемых в одной последовательности. Игроку необходимо как можно раньше выявить последовательность ударов. Спарринг-партнер должен постепенно усложнять комбинации.
3. Тренер подкидывает мячи. И.П. игрока на задней линии, 1-й мяч - игрок, входя в корт между задней линией и линией подачи.

выполняет реверс, 2-й мяч - с лета слева, 3-й - с лета справа. Игроки выполняют задание по очереди.

4. Игра с лета в высокой точке с партнером, играющим в одном из углов площадки.
5. Удары с лета в высокой точке против двух партнеров, направляя удары поочередно в углы площадки.
6. Парная игра с установкой часто перемещаться вдоль сетки для перехвата мяча.
7. Игрок А подает и выполняет "треугольник", игрок Б принимает в правом углу и передвигается вдоль задней линии, но направляет мячи только в правый угол. С короткого удара по линии игрок А выходит к сетке, а игрок Б должен обвести его в трудной игровой ситуации.

Все эти упражнения, как и для других стилей игры в основном заимствованы из методических статей ежегодника "Теннис", опубликованных в 1976-1990 г.

Теннисисты с рефлексивным ИСД

Целевое задание: реализация принятых решений активными средствами.

а) психолого-педагогические средства

"Формирование внутренних опор". Опора формируется на основе осознания собственных рефлексивных возможностей. При этом спортсмену в общих чертах описываются механизмы рефлексивного мышления и вероятностного прогнозирования. Приводятся в качестве примера конкретные спортсмены, при этом тщательно разбираются их тактические действия с просмотрами видеозаписи. Выделяются

ситуации, в которых конкретный спортсмен рефлексивного типа мог сыграть аналогичным способом.

"Снятие запрета на ошибку". Прием используется при подготовке к игре с относительно несильным соперником. Спортсмену предлагается в отдельные моменты игры навязывать сопернику рефлексивный поединок, строя рискованную тактику на основе предугадывания каждого последующего хода соперника. При этом объясняется, что возможные в таком случае просчеты в полной мере компенсируются точным предугадыванием и упреждающим действием.

"Деактуализация соперника". Спортсмена убеждают в том, что он быстрее других просчитывает варианты, поэтому может побеждать даже физически более сильных соперников.

Такого рода убеждения носят более углубленный характер; на конкретных примерах показывают грубые просчеты достаточно сильных игроков, которые данный спортсмен никогда не допустил бы в силу своих тактических способностей.

"Десенсибилизация". Спортсмену предлагается вспомнить конкретный случай, когда соперник его явно переиграл тактически, поставив в неудобное положение перед теми зрителями, которые спортсмену особенно дороги. После этого рассматривается конкретный случай, как таких ситуаций можно не только избегать, но и использовать их в своих интересах.

"Самоубеждение". Спортсмену рекомендуется формула самоубеждения, по которой он ориентируется на эффективную и вариативную игровую деятельность, на исследование множества тактических взаимосвязей, которые необходимо постоянно сравнивать

между собой, на стремлении открывать в обычных, заученных игровых действиях неожиданные возможности.

"Ментальный тренинг". Спортсмену предлагается представлять игровые действия в сочетании плавных и быстрых жестких движений; наблюдение за собой как бы со стороны, когда оригинальными тактическими действиями соперник ставится в беспомощное положение; визуализация активных атакующих действий, когда мяч "убивается" мощным ударом в свободный угол площадки; представление о себе как о спортсмене, действующем смело и раскованно.

б) Средства и методы игровой подготовки

В отличие от спортсменов рационального типа, построение предварительного плана игры носит более конкретный характер с выделением достаточно большого числа возможных вариантов борьбы соперников. Наиболее типичные "ключи": "Действуй быстро и расковано", "Чем дольше будет "перестрелка", тем вероятнее я поймаю соперника на ошибке", "Угадаю замыслы соперника, не дам распознать свой".

Специальные игровые упражнения

1. Игра против нескольких спарринг-партнеров, последовательность подачи мячей неизвестна.
2. Игроки стоят на задней линии в левом углу. 1 - быстро перемещаясь в правый угол - удар справа с отскока; 2 - удар с лета слева; 3 - удар справа с задней линии по мячу, переброшенному через игрока свечой; 4 - удар слева с отскока; 5 - удар над головой из середины корта.

3. Игрок А подает и выполняет "треугольник", игрок Б двигается по задней линии; с короткого удара игрок А выходит к сетке; игрок Б должен выполнить обводящий удар, находясь в трудной игровой ситуации.
4. Теннисист А играет с лета, Б и В - на задней линии. Оба они посылают низкие удары произвольно, затем выполняют свечу - игрок А отвечает на нее ударом над головой; игроки Б и В снова выполняют один-два низких удара и снова свечу; игрок А отходит от сетки и отбивает с отскока, а затем сразу же возвращается.
5. Игрок А подает, игрок Б принимает. Теннисист А играет только в правый угол, игрок В выполняет "треугольник" на задней линии. На короткий удар он отвечает плоскорезанным и выходит к сетке; два-три удара игрок Б выполняет, играя низко над сеткой, и посылает обводящую свечу, которую игрок А "убивает".
6. Игрок А подает и выходит к сетке, игрок Б принимает мяч ударом по линии, выполняет два-три удара с лета, затем посылает свечу, которую А отбивает с отскока, отходя назад и с 1-го удара же выходит к сетке; игрок Б выполняет "треугольник" до ошибки.

Теннисисты с рецептивным ИСД

Целевое задание: рациональное сочетание экспромтных и преднамеренных действий.

а) Психолого-педагогические средства

Направление психолого-педагогической работы тренера заключается в создании условий, при которых спортсмены могут с

максимальной эффективностью использовать свою интуицию, способность быстро принять решение, на самые незаметные признаки изменения ситуации. Спортсменам необходимо создавать также условия, при которых "умственная" часть игровой деятельности приобретает более значимую роль, чем это получается произвольно. Опора только на интуитивные решения может лишь обеднить тактический репертуар таких спортсменов; при работе со спортсменами такого типа необходимо стремиться не только формировать подробные тактические планы игры, но и добиваться максимально полной их реализации.

"Формирование внутренних опор". Основой такой опоры является осознание спортсменами своих высоких скоростных возможностей. В данном случае неважно, что он больше осознает себя как обладающего хорошим физическим качеством быстроты; позднее придет осознание своей способности быстро просчитывать варианты и принимать оригинальные решения. "Внутренние опоры" формируются по осознанию преимуществ реактивной и стабильной нервной системы. В качестве примера можно привести психологические и игровые характеристики таких спортсменов как А. Агасси, Г. Иванишевич, Е. Кафельников.

"Снятие запрета на ошибку". Этот педагогический прием дает особый эффект в процессе психолого-педагогических воздействий на спортсмена рецептивного типа. Спортсмена целесообразно ориентировать на применение рискованных ходов, на стремление постоянно обострять игру. Мы объясняем в таком случае спортсменам, что ошибок у них при таких вариантах игры оказывается намного меньше, чем удачных действий.

"*Деактуализация соперника*". Показывается, что соперник явно проигрывает в ситуации, когда надо принять не только быстрое, но и оригинальное решение.

"*Десенсибилизация*". Реактивность психики и недостаточная эмоциональная устойчивость спортсменов рецептивного типа не позволяют широко использовать такой прием как "десенсибилизация".

"*Самоубеждение*". Оно у представителей этой группы тесно связано с самоприказами типа "Соберись!", "Смелей!", "Ты это можешь!". Используются также приемы, основанные на движениях, позах и внешних воздействиях, приводящих к снижению уровня возбуждения:

- произвольная выдержка выразительных движений, свойственных возбуждающему состоянию ("маска спокойствия");
- произвольная регуляция дыхания путем измерения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания;
- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
- успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Полезна также конкретная оценка действий в виде вопросов "Что делать?", "Что удалось?", "Что получилось?", "Что необходимо сделать и как, чтобы получилось?".

"*Ментальный тренинг*". При работе со спортсменами рецептивного типа используются следующие элементы "ментального тренинга": воспоминания об удачно сыгранных матчах, с выделением ситуации красивого розыгрыша мяча; вытеснение мыслей о

возможном успехе или неуспехе мыслями о тактической целесообразности тех или иных игровых действий; представление о сопернике, отстающем во времени в своих игровых действиях; представление сложных многоходовых (реальных или надуманных) игровых ситуаций; представление о действиях, выполняемых медленно, но точно, красиво и эффективно.

б) Средства и методы игровой подготовки

Специальные игровые упражнения для теннисистов

1. Спортсмен стоит на хавкорте, затем двигается влево, отбивая мячи с лета справа. Всего набрасывается 4 мяча.
2. То же, но в другую сторону, отбивая мяч с лета слева.
3. Один партнер выполняет удары мягко, другой - с максимальной силой.
4. Вызов партнера к сетке укороченным ударом и обводка "свечой".
5. Игра одновременно двумя мячами. Игра на счет в усложненных условиях (против двух партнеров - "американка") в различные моменты тренировки.
6. Игра только на одном поле подачи, чередуя удары укороченные со "свечой".
7. Игра со счетом на половине корта. Один играет только с лета, другой - только ударами с отскока.
8. Удары слева - выполняемые стоя, подсакивая только на правой ноге.
9. Удары слева - выполняемые стоя, подсакивая только на правой ноге.

Специальные игровые упражнения (Комплекс 2)

1. Распознавание тактических комбинаций спарринг-партнера.
2. Игра с отработкой элементов, например, три длинных удара, один короткий. Прием подачи в определенную точку площадки, дифференцируя силу и вращение мяча.
3. Обводка низом против партнера, которому дана установка все время идти к сетке.
4. Парная игра против партнеров, которым дана установка часто пользоваться "свечой".
5. Теннисисты А, Б и В на задней линии. Игрок А подает и выходит к сетке. Игроки Б и В выполняют низкие удары, а затем "свечу". Игрок А, отбивая "свечу", отбегает на заднюю линию, делает несколько ударов оттуда и после укороченного мяча идет к сетке. Игроки Б и В выполняют низкие удары, затем "свечу", которую игрок А старается "убить".
6. Игроки А и Б находятся на задней линии. Игрок А - в правом углу и выполняет "треугольник". Б двигается на задней линии, с короткого удара выходит к сетке; А выполняет "свечу", Б отбивает ударом над головой; А выполняет низкий удар, Б играет с лета; А отвечает обводящей "свечой", Б отходит назад, отбивает "свечку" на задней линии продолжает двигаться вдоль задней линии, выполняя "треугольник" и т.д. Теннисисты меняются местами через десять минут, играя поочередно в правый и левый угол площадки.
7. Двойной "треугольник" на задней линии. Игроки А и Б располагаются на задней линии; игрок А, находясь в правом углу, выполняет два удара кроссом, два удара по линии и т.п.

8. Теннисист А играет с лета, Б - на задней линии. Выполняет пять-шесть ударов кроссом. Игрок Б посылает "свечу", игрок А отвечает ударом над головой; В отбивает ударом по линии и затем выполняет "треугольник". Розыгрыш продолжается до ошибки.
9. Разыгрывание "треугольника" с неожиданным повторением удара кроссом или по линии.

Приведенные здесь упражнения не являются догмой. Вполне возможный вариант, когда упражнения, рекомендуемые одному типу, могут подходить и для другого. Это во многом зависит от того, какие установки сформированы перед спортсменом, какие ставятся перед ним конкретные задачи, на какие элементы упражнения тренер обращает особое внимание.

Типовые характеристики, представленные на табл. 1, дают возможность варьировать средства педагогических воздействий, применять широкий спектр упражнений, наиболее соответствующих индивидуальному стилю игровой деятельности конкретного спортсмена.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

2. Белиц-Гейман С.П. Анализ и оценка соревновательной деятельности теннисиста // Теннис (ежегодник). - М.: Физкультура и спорт, 1982. - с. 5-8.
3. Белиц-Гейман С.П., Скородумова А.П. Итоги международной научно-методической конференции специалистов по теннису европейских стран // Теннис (ежегодник). М.: Физкультура и спорт, 1981. - с. 26-30.
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 134 с.
5. Газиев М.Р. Психологическая подготовка теннисистов (о методе аутогенной тренировки) // Теннис (ежегодник). - М.: Физкультура и спорт, 1978. - с. 14-17.
6. Гем И. Современный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 210с.
7. Герон Э. Психоспортограмма // Психология и современный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - с. 40-61.
8. Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств у спортсменов // Психология и современный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1973 - с. 121-143.
9. Жур В.П. Психическая нагрузка теннисиста // Теннис (ежегодник). - М.: Физкультура и спорт, 1976. - с. 53-55.

10. Иванова Т., Корнеева Т., Рожкова Н. Соревновательная деятельность в условиях повышенной психической напряженности // Теннис (ежегодник). - М.: Физкультура и спорт, 1982. - с. 10-13.
11. Иванова Т.С. Психологический анализ проявления направленности личности теннисистов (по материалам зарубежных публикаций) // Теннис (ежегодник). - М.: Физкультура и спорт, 1983. - с. 12-14.
12. Келлер В.С., Сайчук Л.В. Регулирование психической напряженности - важнейшее условие целесообразного управления процессом достижения спортивной формы // Теор. и практ. физ. культ. - 1970. - № 5. - с. 7-10.
13. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. - Киев: Здоров'я, 1977. - 183 с.
14. Киселев Ю.Я. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям // Психология спорта высших достижений. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - с. 102-122.
15. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности. Психология индивидуальных различий. Тесты - М.: Московский университет, 1982 - с. 74-77.
16. Корх В.А. Повышение психологической устойчивости теннисиста // Теннис (ежегодник). - М.: Физкультура и спорт, 1980. - с. 42-46.
17. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 222 с.

18. Матова М.А. Совершенствование двигательных реакций как основа психологической подготовки теннисистов // Психологическая подготовка спортсмена.- М.: Физкультура и спорт; 1965. с.24-25.
19. Психология спорта высших достижений / Ред. А.В.Родионов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 142 с.
20. Пуни А.Ц. Психология. Учебник для техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 249 с.
21. Пьянов Б.Н. Индивидуализация тактической подготовки теннисистов 13-16 лет в зависимости от особенностей интеллектуальной деятельности: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
22. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей.- М.: Физкультура и спорт. 1973. - 203 с.
23. Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте: Автореф. дисс. ... док. пед. наук. - М., 1990. - 46 с.
24. Стингер Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 152 с.
25. Скородумова А.П. Напряженность матча и свойства личности // Теннис (ежегодник). - М.: Физкультура и спорт, 1983. - с. 9-12.
26. Тучашвили И.Ш. Формализованная запись игровых действий теннисиста на площадке // Теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1969.

27. Тучашвили И.Ш. Индивидуализация подготовки квалифицированных теннисистов в зависимости от особенностей стиля деятельности: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1995. - 26 с.
28. Черникова О.А., Шокин А.И. Психические качества теннисиста // Теннис (ежегодник). - М. : Физкультура и спорт, 1978. - с. 18-19.
29. Antonelli F., Salvini A. Psicologia dello Sport. - Roma: Jambarto editore, 1978. - 559 s.
30. Bracz B Psychospolecane wwarvnkowanie tenisa. - Praca avtorska. Krakow, 1978. - 268 s.
31. Cratty B.J. Psychology in comtemporarv sport. - Englewood Cliffs. New Jersev: Prentice-Hall, 1973. - 292 p.
32. Fish R.A. The Anatomy and Psychology of Tennis. - London: Maylana press LTD. 1968. - 393 p.
33. Loehr. J. How to enter the Lone // Word tennis. - 1984, July. - p. 56.
34. Nidiffer R.M. The inner athlete: Mind plus muscle for winning. - New York: Thomas V. Crovell Compani, 1976. - 258 p.
35. Murphy S.H. Principles of learning with implications for teaching tennis // J. Hits. phys. educ. recreat. - 1962. - N2. - p. 26-28.
36. Singer R.N. Coching athetics and psychology. -New York.: Mecraw Hill Book, 1972. - 366 p.

37. Surbura P.R. Audio, visual and audio-visual instruction with mental practice in developing the forehand tennis drive // Res Quart. - 1968. - N39. - p. 728-734
38. Thorpe J.A. Intelligence and skill in relation to success in singles competition in badminton and tennis // Res Quart. - 1967. - N38. - p. 119-125.
39. Tschakert R. Psychoregulations training bel elnem tennis-spieler // Deutsche tennis zeitung. - 1987. - N5. -s.57-59.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Спортограмма тенниса	3
2. Тактическая подготовка	15
3. Место психологической подготовки в системе спортивной подготовки теннисиста	22
4. Средства психотактической подготовки	32
Библиографический список	62

Игорь Шотович Тучашвили
Альберт Вячеславович Родионов

Психотактическая подготовка теннисиста

Редактор Корнева С.Ю.

Литературный редактор Костыгина Н.К.

Лицензия № 020456 от 04.03.97.

Подписано в печать 21.11.1997. Формат 60x84 1/16.

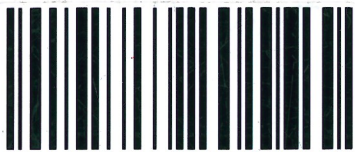
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,95. Усл.кр.-отт. 15,8.

Уч.-изд л. 4,25. Тираж 100 экз. С 540.

Московский государственный институт радиотехники,
электроники и автоматики (технический университет)
117454, г. Москва, пр-т Вернадского, 78



9 5 2 6



2010413025