

МБОУ «СОШ №97» г. Кемерово  
Подразделение дополнительного образования детей

**Особенности психологической подготовки младших школьников.**

Статья

Толстикова Елена Игнатьевна,  
педагог дополнительного образования  
Подразделения дополнительного  
образования детей  
МБОУ «СОШ №97»  
г. Кемерово

г. Кемерово, 2021

Одним из решающих факторов успеха при относительно *одинаковых* уровнях физической и технико-тактической подготовленности игроков в настольный теннис является психическая *готовность* теннисиста к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технико-тактической подготовленности, а с другой позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.)

Психологическая подготовка осуществляется в процессе многолетней подготовки теннисиста на протяжении всей его спортивной деятельности и направлена на непрерывное развитие и совершенствование мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, нацеленности на достижение высоких спортивных результатов; это и воспитание специфических психических качеств, способствующих успешности реализации своих способностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка теннисиста направлена на формирование у него установки на соревновательную деятельность, на создание условий для адаптации к экстремальным условиям в такой деятельности. Для соревновательной деятельности в настольном теннисе характерны повышенное внимание и зрительное восприятие; быстрота сенсомоторного реагирования оперативного мышления; поиск неожиданных решений возникающих игровых задач; настойчивость, решительность, смелость и сообразительность; эмоциональная устойчивость; широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, быстрота и точность сложных двигательных реакций; легкость выработки и перестройки двигательных навыков.

Важное свойство — *наблюдательность* (быстро угадать ситуацию, смену ситуаций, поведение соперника и т.д.).

Для достижения успеха необходимо хорошее развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, выдержки самообладания, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности.

А. Сторожилец указывает: «Главное в НТ – строго управляемая рассудком воля к победе плюс мысль к игре. Техника является лишь оружием достижения победы.

Воля – это умение преодолевать трудности на пути к цели, поэтому тренировка должна быть сложнее и напряженнее любого поединка. Выполнять большую по объему и интенсивности ежедневную работу могут только настойчивые и волевые люди.

Волевые действия всегда являются осознанными и осмысленными. В любом волевом действии, то есть конкретном проявлении воли, всегда имеет место интеллектуальная основа».

*Целеустремленность* является качеством, цементирующим всю структуру волевых качеств. Очень важно ставить себе трудные, но реально достижимые цели, которые должны все время усложняться по мере их выполнения.

*Решительность* — свойство воли, которая помогает игроку во-время принять правильное решение и без промедления решить ситуацию оптимальным действием — ударным актом. Важную роль в решении имеет предвидение игровой ситуации — антиципация.

*Самообладание* — свойство воли сосредоточиться во время тренировок и соревнованиях, управлять эмоциями, контролировать рои в сложностях борьбы.

*Самостоятельность* – свойство спортсмена верить в свои силы без посторонней помощи. Оно проявляется в индивидуализации подготовки и соревновательной деятельности (тактика, анализ, видеозаписи)

*Самоконтроль* – систематическое исследование своих поступков, здоровья, уровня моторных способностей, изменение кондиции и функций при тренировочных нагрузках. Ведение дневника, видеозаписей помогает регулированию тренировочного процесса, объему и интенсивности нагрузок, рекреации, а также анализу выступлений на соревнованиях.

*Сосредоточенность* – способность игрока быстро реагировать на ситуацию и игру, на деятельность соперника. Основа — внимательность и готовность действовать в основном игровом положении – исходной стойке, а также при действиях — ударах.

*Психическая выносливость, стабильность* — способность показывать спортивного подготовленность, самообладание в длинном поединке или серии встреч, несмотря на неблагоприятные факторы — такие, как счет во встрече или предыдущий результат встречи, «неприятная» ракетка (например, «длинные пупыри» и стиль игры соперника, правильная тактика в заключительных фазах (концовках) партий; оптимальная активность, эмоциональное и т.п.)

Поэтому каждый педагог мечтает об универсальном ученике, который очень похож на обыкновенного человека. Разница в одном – он быстрее “схватывает” и “перерабатывает” то, что ему объясняют.

И здесь не играет роли – кто педагог: живой человек, книга или видеокассета. Универсальный ученик способен быстро отсеять ненужное и впитать главное.

Настольный теннис построен на логике, координации движений и предугадывании. Последний фактор – складывается и вытекает из первого и второго.

Логика и координация позволяют универсальному ученику перенимать даже самые сложные элементы настольного тенниса. Он интуитивно их чувствует, хотя, спроси его – почему надо делать так, а не иначе – скорее всего, не ответит. И эти два качества позволяют универсальному ученику предугадать ответные ходы противника. Он лучше других знает, после какого движения следует тот или другой удар, в каком направлении, с каким вращением.

Универсальный ученик, конечно, может не справиться с приемом подачи. Но его выводы последуют незамедлительно.

Умение быть разным, а, когда нужно, одинаковым – это и есть школа игры в настольный теннис.

Предсоревновательная психологическая подготовка направлена на создание мобилизационной готовности юного спортсмена к участию в конкретном соревновании. В структуре мобилизационной готовности различают (П. А. Рудик): особенности характеристики внимания перед ответственным выступлением и такую длительность сосредоточения внимания, которая обеспечивает наиболее эффективное выступление. Длительность сосредоточения внимания определяется необходимостью: освободиться на какое-то время от влияния мешающих раздражителей; добиться оптимального эмоционального состояния, снижения излишней напряженности; довести представление о предстоящих действиях до максимальной яркости и точности. Последнее — наиболее важный момент в процессе сосредоточения, определяющий состояние мобилизационной готовности и побуждающий к началу действия.

Для регуляции психического состояния юного спортсмена перед выходом на старт большое значение имеет мысленное представление программы предстоящего выступления, которое должно поднять настроение, устранить скованность, расслабить мышцы.

Существуют две группы приемов управления своими действиями. К 1-й относятся: самоотвлечение внимания от процесса деятельности, его переключение на технику, расслабление мышц, дыхание, противника. Во 2-ю

входят: самоуспокоение на уровне определенной самомобилизации (мысли о «свободной» ненапряженной работе, о снижении волнения), самообладание (мысли, подкрепленные уверенностью в своих силах), самоубеждение (аргументированное доказательство самому себе возможностей решения общей и частных соревновательных задач), самоприказы (категорические указания самому себе о безотлагательном выполнении поставленной задачи, о преодолении самого себя).

Педагогам и юным спортсменам необходимо знать характерные особенности эмоциональных состояний и внешние признаки их проявления, чтобы уметь управлять этими состояниями в процессе специальной психологической подготовки во время соревнований.

Эмоциональные состояния юного спортсмена во время соревнований характеризуются большим разнообразием, интенсивным течением и быстрым, часто внезапным переходом из одного в другое, иногда прямо противоположное.

Интенсивность эмоциональных состояний юного спортсмена во время соревнований зависит от многих факторов, которые зачастую невозможно определить. Однако можно выделить ряд обстоятельств, вызывающих разнообразие проявления эмоциональных состояний юного спортсмена: масштаб и условия проведения соревнований; личную и общественную значимость соревнования; состав участников; уровень подготовленности юных спортсменов (уровень тренированности); индивидуальные психологические особенности юного спортсмена; знание приемов саморегуляции (самоорганизации и самомобилизации) психологического состояния и умение применять их; умение собраться и сосредоточиться перед выходом на старт.

Наставления педагога во время соревнований должны быть краткими, лаконичными, убедительными. Очень важно правильно понять психологическое состояние юного спортсмена, чтобы своевременно и верно дать ему указания.

Успешность специальной психологической подготовки обеспечивает также ее индивидуализация.

Зависимость психологической подготовки от структуры деятельности тренера. Процесс психологической подготовки юного спортсмена требует от тренера разнообразных умений, причем на разных этапах ведущую роль играют разные компоненты его деятельности.

На этапе общей психологической подготовки ведущую роль играет коммуникативная деятельность педагога, который должен особое внимание

уделять изучению внутреннего мира подростков. Тренеры-мастера умеют утвердиться в хороших взаимоотношениях с юными спортсменами, завоевать у них авторитет и в результате — обеспечить дисциплину в команде. Они справедливо и правильно оценивают возможности каждого подростка, умеют сделать коллектив своим помощником в решении педагогических задач. Именно это и позволяет им совершенствовать деятельность свою и юных спортсменов.

На этапе специальной психологической подготовки ведущая роль переходит к организаторской деятельности педагога. Тренеры-мастера в период текущего инструктажа юных спортсменов в качестве особых задач выделяют контроль за правильностью выполнения технико-тактических приемов, обучение подростков самоконтролю. Овладев приемами диагностики при решении педагогических задач, эти тренеры успешно справляются с такими, например, задачами, как пробуждение интереса к заданиям, выявление причин неправильного выполнения спортивных приемов. В период заключительного инструктажа тренер особое внимание уделяет анализу качества выполнения технико-тактических приемов и оценке результатов тренировки.

Психопрофилактика и психогигиена. Существенную роль в процессе адаптации подростка к условиям активной спортивной деятельности играют его личностные особенности — характер, темперамент, уровень интеллекта. Для каждого юного спортсмена характерно свое поведение, свои помыслы и намерения. Одни работоспособны, другие — нет. Одни уравновешенны, другие, наоборот, — вспыльчивы, несдержанны. Каждый подросток способен переносить определенную физическую и психическую нагрузку. Все это необходимо учитывать педагогу, так как иначе он будет давать юным спортсменам непосильные задания, а это может привести к срыву и в результате к нервно-психическим расстройствам.

Нередко нервно-психические расстройства начинаются с нервно-психической неустойчивости — склонности к срывам в деятельности нервной системы при физическом и психическом напряжении. Она характеризуется колебаниями психического состояния, которые при психических, эмоциональных, а нередко и при физических нагрузках нарушают рациональное поведение, т. е. поведение юного спортсмена перестает соответствовать ситуации.

Психопрофилактика требует непрерывного изучения индивидуальных качеств юного спортсмена, его успеваемости, дисциплинированности, поведения, настроения и совершенствования на этой основе учебно-воспитательной работы.

Педагог должен уметь проводить психопрофилактические и психогигиенические мероприятия в тренировочно-соревновательном цикле

(Н. П. Гуменюк, Б. М. Шернис). Психогигиенические мероприятия в детском спортивном коллективе — это обеспечение правильной психологической настроенности юных спортсменов и воспитание у них адекватных психологических реакций на многочисленные психотравмирующие ситуации спортивных соревнований. Психопрофилактические мероприятия включают анализ субъективных (тактико-техническая и физическая подготовка команды, взаимоотношения игроков между собой и с педагогом, ориентировочное место, на которое рассчитывает команда в каждом конкретном соревновании и т. д.) и объективных (масштаб соревнований, состав участников и результаты предыдущих соревнований, успехи команды в предыдущих аналогичных соревнованиях, место проведения соревнований) факторов психологического воздействия на юных спортсменов и преследуют цель уберечь их от воздействия психотравмирующих раздражителей и сохранить достигнутый высокий уровень спортивной формы.

Педагог должен, например, так организовывать учебно-тренировочный процесс, чтобы вызвать у юных спортсменов «игровой голод», способствовать сохранению их нервного и игрового потенциала и предупредить невротические реакции пресыщения (этот метод может применяться в командах, игроки которых хорошо владеют тактико-техническим арсеналом, в достаточной мере подготовлены физически и в течение длительного времени играют вместе).

В целях снижения предстартового напряжения юных спортсменов тренер может организовывать «разгрузочные» дни, свободные от занятий по «своему» виду спорта. В этот день можно посетить бассейн, провести кросс, подвижные игры и т. д.

К числу мероприятий, оберегающих юных спортсменов от воздействия раздражителей, способных вызвать отрицательные эмоции в предсоревновательный период, относятся: определение задолго до соревнований состава команды (это успокаивает юных спортсменов, сомневающихся в своих силах, а также устраняет дух нездорового соперничества в команде); отсутствие строгого деления игроков на основных и запасных (это позволяет каждому юному спортсмену чувствовать себя полноценным членом коллектива); собрания, на которых подростков критикуют педагог и товарищи по команде; беседы, во время которых разъясняется преимущество команды по сравнению с другими коллективами с учетом факторов стимулирующего психологического воздействия (например, поддержка своих болельщиков).

Психопрофилактические и психогигиенические мероприятия, которые проводит педагог, позволяют предупредить невротические реакции у юных спортсменов и способствуют их успешному выступлению в соревнованиях.

## **Заключение**

Настольный теннис очень популярная игра в России среди людей разного возраста. Сейчас этим видом спорта занимаются практически в каждом населенном пункте. Существует большое количество спортивных школ, школ Олимпийского резерва, где есть секции настольного тенниса. Неоспоримо положительное влияние этого вида спорта на физическое развитие детей.

Однако перед тем, кто захочет научиться играть в настольный теннис на высоком уровне, граничащем с искусством, встанет весьма трудная задача, требующая упорной учебы, постоянных тренировок. Настольный теннис - один из сложных видов спорта, с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов. Он требует от спортсмена высокой скорости, ловкости, выносливости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности быстро принимать решения, устойчивой нервной системы и безграничного упорства, и прилежания. Очень важным моментом в подготовке юных спортсменов является физическая подготовка, и не менее важной психологическая.