**О СОСТОЯНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ СПОРТА**

***Борисова Мария Михайловна***

*МПГУ, г. Москва*

**Аннотация.** В статье конкретизируется содержание психологической подготовки в современном спорте. Затрагиваются проблемы организации психологической подготовки с теннисистами в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Поднимаются вопросы организации работы спортивного психолога совместно с тренером.

**Ключевые слова:** настольный теннис, спортивный психолог, психологическая подготовка.

**Введение.** Настольный теннис как игровой вид спорта характеризуется неопределенностью объема и интенсивности соревновательной нагрузки, неопределенностью действий, внезапной сменой игровых ситуаций и условий специализированной деятельности спортсмена. Помимо высокой физической нагрузки, особенно во время соревнований, теннисисты испытывают повышенные нагрузки эмоционального характера.

На современном этапе развития вида спорта, при сопоставимых показателях физической, технической и тактической подготовленности решающим фактором, определяющим преимущество над соперником, является уровень психологической подготовленности теннисиста [7].

Анализ научно-методической литературы по вопросам психологической подготовки теннисистов показал недостаточное внимание ученых к данной проблеме. В связи с этим попытка самостоятельного изучения состояния психологической подготовки спортивного резерва в современном теннисе представляется нам актуальной.

**Методы и организация исследования.** В рамках исследования осуществлялся анализ научно-методической и специальной литературы, опрос, педагогические наблюдения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ранней литературе было широко распространено мнение, что, основной целью психологической подготовки спортсмена является формирование у него психологической стойкости к внешним негативным факторам [2].

Сегодня назначение психологической подготовки в спорте в целом, и в настольном теннисе в частности, понимается гораздо шире. Психологическая подготовка есть ни что иное, как процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена [1].

Круг вопросов, которые затрагивает психологическая подготовка, достаточно широк: от оценки личности спортсмена и ее социальных аспектов до оценки потенциальных возможностей спортсмена и способности к регуляции психического его состояния.

Психологическая подготовка в настольном теннисе рассматривается специалистами по-разному: и как особый вид подготовки, и как система психолого-педагогических воздействий с целью формирования у игрока необходимых свойств личности для достижения успеха в избранном виде спорта.

Среди субъектов реализующих психологическую подготовку теннисистов можно выделить тренеров и спортивных психологов.

Роль тренера в педагогическом процессе первостепенна и заключается в создании условий для развития двигательных навыков спортсмена, совершенствования уровня его технической, физической и тактической подготовки. Основная цель тренера - помочь спортсмену реализовать уровень своего спортивного мастерства во время соревнований.

Хотя тренеры и могут обеспечить некоторую психологическую подготовку, но они не обладают такой глубиной знаний и подготовки, как спортивные психологи. Более того, спортивная психология - это специализированная область знаний, которая требует специальной подготовки.

Спортивный психолог применяет в спортсменах различные методы и стратегии для того, чтобы облегчить и максимизировать результаты атлета. Кроме того, спортивный психолог сотрудничает с тренером спортсмена для усиления эффекта этих методов и стратегий, а также для создания эффективной «среды» во время тренировок и соревнований. Основной предмет спортивного психолога включает в себя оценку эмоционального состояния спортсмена, ознакомление с различными психологическими навыками, а затем их оценку и влияние на спортивную работу. Однако, помимо важности вышеупомянутых действий, роль спортивного психолога не однозначна и негибкая. Напротив, роль спортивного психолога - сложная, адаптируемая и отвечающая требованиям и требованиям тренеров и спортсменов. Спортивный психолог берет на себя роль актера, воспитателя, посредника, консультанта или друга. Эта роль более сложная, но более гибкая и эффективная, отвечающая требованиям высоких показателей производительности и спорта.

По мнению Е.А. Митрохина работа спортивного психолога может быть распределена по трем направлениям:

1. Сотрудничество со спортсменом в сборе психологом психологических характеристик спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Он также выбирает критические характеристики и учит спортсмена дыхательному контролю, методам расслабления и умственной подготовке. Сотрудничество также направлено на разрешение стрессовых стимулов, практикующих сосредоточение, развитие уверенности, улучшение эмоционального состояния, когнитивную реконструкцию, внутреннюю мотивацию и, наконец, психологическую подготовку спортсмена, чтобы соответствовать требованиям спорта.

2. Сотрудничество с родителями. Спортивный психолог ориентирован на решение общих проблем, связанных с поведением ребенка вне спортивных процессов, таких как школа, особые интересы или увлечения спортсменов и т.д.

3. Сотрудничество с тренером. Спортивный психолог информирует тренера о психологических особенностях спортсмена, а также об использовании и интеграции результатов психодиагностики. Тренер обсуждает со спортивным психологом проблемы, с которыми он сталкивается на тренировках и соревнованиях. Кроме того, сотрудничество между спортивным психологом и тренером может затрагивать особые проблемы, такие как травмы, приверженность программе реабилитации, отношения с другими спортсменами, временные тенденции назад и т.д. [6].

Проведенный нами мониторинг более чем 30 спортивных школ Центрального и Северо-Западного федеральных округов, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», показал, что лишь в отдельных организациях, имеется штатная единица спортивного психолога. К тому же данные школы преимущественно являются частными. Чаще психологи привлекаются к работе со спортивными сборными командами страны в период проведения учебно-тренировочных мероприятий.

А.В. Ковалева отмечает высокую эффективность комплексного психологического сопровождения спортсменов, которое включает в себя аппаратные тренинги, способствующие развитию когнитивно-перцептивных умений, консультативную практику, которая позволяет решать задачи по формированию комплекса рутинных действий, мысленных образов моторных актов и позитивных самоинструкций, а также БОС-тренинги, способствующие улучшению навыков саморегуляции [3].

Несмотря на очевидную важность психологической подготовки в спорте в целом и, в настольном теннисе в частности, уровень сформированности представлений о ее содержании, способах управления психологическим состоянием спортсмена в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, у тренеров, спортсменов и их родителей юных спортсменов невысок. Вероятной причиной сложившейся ситуации является недостаточное количество времени запланированного на психологическую подготовку, которая, как показали педагогические наблюдения, в подавляющем большинстве случаев проводится эпизодически или вовсе игнорируется.

Тревожной И.Л. Левина называет ситуацию с отсутствием у большого числа специалистов знаний о признаках оптимального предстартового состояния. Автор указывает, что у большинства исследованных им спортсменов тестирование предстартового состояния никогда не проводилось, либо осуществлялось с применением малоэффективных приемов внушения и самовнушения, установок тренера и самоприказов [4].

В беседе о наполнении раздела психологической подготовки спортсмена, специалисты обратили внимание на полезность создания положительного эмоционального фона во время непосредственной подготовки к спортивным состязаниям, а также систематического психологического анализа соревновательной деятельности.

В практике подготовки высококвалифицированных теннисистов весьма популярна схема, где психологическую подготовку занимающихся в рамках учебно-тренировочного процесса проводят тренеры, а спортивные психологи привлекаются, в случае если у спортсмена обнаруживаются какие-либо явные проблемы в психологической сфере, либо для помощи тренеру при подготовке и участии в ответственном соревновании.

В.Р. Малкин выделяет ряд причин недостаточного присутствия психологии в сфере подготовки спортивного резерва.

Первая из этих причин во многом обоюдная и кроется в недостаточном профессионализме и квалификации ряда педагогов, которые в полной мере не осознают важность научно обоснованной квалифицированной психологической работы с занимающимися с одной стороны, и недостаточной компетентности многих психологов для работы в сфере физической культуры и спорта с другой стороны.

Так, на практике часто в качестве спортивных психологов привлекаются специалисты, недостаточно владеющие знаниями об особенностях специализированной деятельности атлетов, специализирующихся на том или ином виде спорта, что негативно отражается на результативности проделываемой работы.

Проблема эффективной работы связки «тренер-психолог» также является актуальной ввиду неготовности ее участников к полноценной совместной работе. Плодотворная работа такого тандема возможна только при условии наличия у тренера знания и понимания психологических закономерностей тренировочной и соревновательной деятельности, которое может быть достигнуто только с помощью совместной работы со специалистом по спортивной психологии.

Проведенный нами опрос тренеров с опытом работы по специальности не менее 8 лет показал их заинтересованность в работе совместно со спортивным психологом (рис. 1).

Рис. 1. **Результаты опроса тренеров о целесообразности реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» при непосредственном участии спортивного психолога.**

В то же время 83,9% респондентов готовы осуществлять спортивную подготовку теннисистов при участии спортивного психолога если это потребуется (рис. 2).

Рис. 2. **Результаты опроса тренеров об их готовности осуществлять спортивную подготовку теннисистов при участии спортивного психолога.**

Эффективная психологическая работа возможна только при активном участии тренера, когда она становится частью тренировочной работы, одним из ее разделов. В этом случае спортсмен, в большой степени ориентированный на тренерские установки, вполне осознанно включается в процесс психологической подготовки [5].

Кроме организационно-педагогических моментов в качестве фактора ограничивающего проникновение практической психологии в систему подготовки спортивного резерва стоит отнести явно недостаточное для привлечения специалистов по спортивной психологии финансирование муниципальных бюджетных учреждений дополнительного образования.

**Выводы и рекомендации.** Таким образом, для решения существующей проблемы организации эффективной системы психологической подготовки спортсменов в настольном теннисе следует решить задачи повышения компетентности тренеров-преподавателей спортивных школ в области психологии.

Еще одной важной задачей, требующей незамедлительного решения, является необходимость создания условий для привлечения в штат организаций, осуществляющих реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, спортивных психологов и их адаптации к эффективной работе в связке с педагогическим коллективом.

**Литература**

1. Ахатов, А.М. Работин И. В. Психологическая подготовка спортсменов: Учебно-методическое пособие. — КамГАФКСиТ, 2008. — 56 с.
2. Белиц-Гейман, С.П. Искусство тенниса / С.П. Белиц-Гейман. М.: ФиС, 1971. – 255 с.
3. Ковалева, А.В. Современные методы и средства психологической подготовки спортсменов /А.В. Ковалева, А.В. Квитчастый, И.Т. Выходец // Спортивный психолог. – 2014. – 2(33). – С. 36-40.
4. Левина, И.Л. Оценка знаний субъектов тренировочного процесса о психологической подготовке в спорте /И.Л. Левина, А.А. Артемьев // ТиПФК. 2022. №6. С 41 – 43.
5. Малкин, В. Р. Почему психология недостаточно используется в спорте / В. Р. Малкин, А. Е. Пиратинский, В. Н. Еремеев // Здоровье, физическое развитие и образование: состояние, проблемы и перспективы : материалы Всероссийской научно-практической конференции, 26-27 октября 2006 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : РГППУ, 2006. - С. 166-168.
6. Митрохин, Е.А. Роль спортивного психолога в подготовке спортсменов/Е.А. Митрохин О.О. Крыжановская // Интерэкспо Гео-Сибирь. - 2018. - №6. – С. 195-200.
7. Черепанов, С.В. Особенности подготовки спортсменов специализации «Настольный теннис» в вузе: уч.-метод. пособие / С.В. Черепанов, П.С. Ощепков. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. – 40 с.