**ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

***Борисова Мария Михайловна***

*МПГУ, г. Москва*

**Аннотация.** В статье определяется необходимый круг методов для надежной диагностики предстартовых состояний игроков в настольный теннис. Определен состав методов оптимизации предстартовых состояний теннисистов и круг лиц, осуществляющих этот процесс. Путем организации педагогического эксперимента доказана эффективность применения методов коррекции предстартовых состояний, которые позволяют повысить качество соревновательной деятельности игроков в настольный теннис.

**Ключевые слова:** настольный теннис, предстартовые состояния, соревновательная деятельность, коррекция, оптимизация.

**Введение.** Современная соревновательная деятельность в настольном теннисе характеризуются все возрастающей динамичностью соперничества игроков и разнообразием тактических вариантов ведения игры, а также повышением роли игрового мышления, прогностических способностей и интуиции, воспитания морально-волевых качеств [1].

Спортивная подготовка теннисистов в русле данных тенденций подбора специальных средств и методов ведения учебно-тренировочного процесса, постоянного совершенствования физической, технической, тактической и психологической подготовки занимающихся [2].

Качество психологической подготовки спортсмена прямым образом отражается на качественных показателях его соревновательной деятельности. Так, отсутствие состояния боевой готовности к игре может негативно сказаться на эффективности отдельных технико-тактических действий, и чем это действие сложнее, тем более грубые ошибки способен допустить спортсмен.

В практике управления подготовкой теннисистов тренеру важно правильно и своевременно принимать решения по поводу определения состава спортсменов для участия в соревнованиях, организации их непосредственной подготовки к старту. Определение психологического состояния спортсменов перед выходом на игру, если пользоваться только субъективными методами оценки, может занять достаточное количество времени.

Для более эффективного управления подготовкой теннисистов к соревновательной деятельности целесообразным является предварительное изучение особенностей предстартовых состояний отдельных игроков и их отнесение к различным группам по частоте проявления негативных предстартовых состояний.

**Методы и организация исследования.** В ходе настоящего исследования осуществлялся анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, методы контрольно-педагогического и медико-биологического тестирования, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью выявления теннисистов, преимущественно находящихся в состоянии боевой готовности, а также периодически испытывающих состояния предстартовой лихорадки и апатии нами был применен комплекс оперативной оценки предстартовых состояний из 8 методик: определение времени простой сенсомоторной реакции, теппинг-тест, определение длительности индивидуальной минуты, спирометрия, пробы Штанге и Генча, измерение частоты сердечных сокращений, систолического и диастолического артериального давления, кистевая динамометрия. Всего исследованию подверглось 24 игрока. Результаты тестирования представлены на рисунке 1.

В ходе тестирования выяснилось, что 15 из 24 протестированных теннисистов за период наблюдений не испытывали таких состояний, как предстартовая апатия или предстартовая лихорадка. У 9 из 24 испытуемых были выявлены негативные предстартовые состояния, причем у 6 из них это явление наблюдалось достаточно редко (<3 раз из 14 обследований), а у 3 из них предстартовая апатия, либо лихорадка возникали часто (>3 раз из 14 обследований).

Рис. 1. **Подверженность игроков в настольный теннис негативным предстартовым состояниям (кол-во).**

Таким образом, нами было сформирована группа испытуемых из теннисистов, испытывающих негативные предстартовые состояния (n=9) для экспериментальной проверки эффективности выявления и управления предстартовыми состояниями путем оценки показателей их соревновательной деятельности.

В настоящем исследовании применялись три группы приемов оптимизации предстартовых состояний:

- применение разрешенных аппаратных и фармакологических средств (БОС-тренинги, электросон, коррекция индивидуальных биоритмов и пр.);

- вербальные методы (внушение, нейролингвистическое программирование, аутогенная тренировка и др).

- средства психической саморегуляции (динамическая медитация, функциональная музыка, дыхательные упражнения и прочее).

Основная работа по оптимизации предстартовых состояний осуществлялась накануне соревнований тандемом «тренер – спортивный психолог» в рамках компетенций каждого из них.

В ходе проведенного эксперимента установлено наиболее выраженное изменение эффективности технико-тактических действий при выполнении топ-спинов и подрезок – 9% и 10%, соответственно. Эффективность исполнения накатов выросла в среднем на 5% (рис.2).

Наименьший прогресс эффективности под действием экспериментальных факторов зарегистрирован при выполнении наименее сложных в исполнении подставок – 2%.

Рис. 2. **Показатели эффективности технико-тактических действий в играх с участием испытуемых до и после педагогического эксперимента.**

Количественные показатели технико-тактических действий, демонстрируемых теннисистом в одной партии, также в значительной степени определяется его психологическим состоянием, с которым он вышел на игру.

Высокая готовность теннисиста к специализированной деятельности может выражаться в длительности розыгрышей, где уверенный в своих силах игрок может добиваться успеха за счет ошибок допускаемых соперником.

Контроль соревновательной деятельности игроков в настольный теннис в части объемов технико-тактических действий, выполняемых в одной партии, позволил установить, что подверженные негативным предстартовым состояниям игроки не способны к длительному розыгрышу мяча (рис. 3).

Так, при использовании методов коррекции предстартовых состояний выросли число партий с длительностью розыгрыша очка 6-7 ударов на 1,3% и 8-9 ударов на 2,3% в основном за счет снижения доли розыгрыша длительностью 2-3 удара.

Рис. 3. **Показатели длительности розыгрыша очка в играх с участием испытуемых до и после педагогического эксперимента.**

Вынужденные ошибки совершаются игроками при активном действии соперника. Грамотные технико-тактические действия соперника ставят игрока в безвыходное положение и влекут его неминуемую ошибку. Так, внезапное изменение пространственно-временных характеристики удара может привести к тому, что противоборствующая сторона физически не успевает перестроиться и отбить его.

Невынужденные ошибки совершаются игроком вне зависимости от действий оппонента и являются следствием в основном субъективных факторов, в том числе, состоянием психологической готовности к соревновательной деятельности.

Показатели совершения вынужденных и невынужденных ошибок испытуемыми до и после педагогического эксперимента наглядно представлены на рисунке 4.

Рис. 4. **Показатели вынужденных и невынужденных ошибок, совершенных испытуемыми до и после педагогического эксперимента.**

Как видно, представленного материала, спортсмены, подверженные негативным предстартовым состояниям, благодаря системе воздействий по их коррекции по завершении педагогического эксперимента смогли существенно сократить количество невынужденных ошибок при осуществлении соревновательной деятельности. Разница в демонстрируемых результатах составила 18,7% (p<0,05).

**Выводы и рекомендации.** В целом, результаты проведенного педагогического эксперимента, показали, что негативные предстартовые состояния спортсменов поддаются выявлению и коррекции в процессе психологической подготовки квалифицированных игроков в настольный теннис. Работа по коррекции предстартовых состояний позволяет повысить качество соревновательной деятельности теннисистов, создать наиболее благоприятные условия для демонстрации ими своего спортивного мастерства.

**Литература**

1. Батанцев, Н.И. Практические советы по технике и тактике игры в настольный теннис / Н.И. Батанцев//Столыпинский вестник. – 2023. - Ч.5. - №6. - С. 3339 - 3346.

2. Черепанов, С.В. Особенности подготовки спортсменов специализации «Настольный теннис» в вузе: уч.-метод. пособие / С.В. Черепанов, П. С. Ощепков П.С. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. – 40 с.