

УДК 796.342

**Интегративная психолого-педагогическая технология
при подготовке теннисистов к соревнованиям**

Рябчук Владимир Владимирович¹, кандидат педагогических наук, профессор
Поддубная Татьяна Владимировна²

¹*Российская академия народного хозяйства и государственной службы, Санкт-Петербург*

²*Университет прокуратуры Российской Федерации, Санкт-Петербургский юридический институт (филиал)*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по внедрению психолого-педагогической технологии в тренировочный процесс теннисистов в возрасте до 15 лет. Полученные результаты показали увеличение уровня мотивации на достижение успеха и снижение мотивации на избегание неудач в экспериментальной группе.

Ключевые слова: теннис, детско-юношеский спорт, соревнования, психология спорта, психолого-педагогическая технология, мотивация, психическое состояние.

**Integrative psychological and pedagogical technology
in preparing tennis players for competitions**

Ryabchuk Vladimir Vladimirovich¹, candidate of pedagogical sciences, professor
Poddubnaya Tatiana Vladimirovna²

¹*Russian Academy of National Economy and Public Administration, St. Petersburg*

²*University of the Prosecutor's Office of the Russian Federation, St. Petersburg Law Institute (branch)*

Abstract. The article presents the results of a study on the implementation of psycho-pedagogical technology in the training process of tennis players under the age of 15. The obtained results showed an increase in the level of motivation for success and a decrease in motivation to avoid failure in the experimental group.

Keywords: tennis, youth sports, competitions, sports psychology, psycho-pedagogical technology, motivation, mental state.

ВВЕДЕНИЕ. Одной из основных проблем удачного выступления теннисистов на соревнованиях является их психическое состояние. Соревнуясь на пределе собственных возможностей, у спортсменов возникают ситуации, когда необходимо регулировать свое состояние, чтобы завершить встречу в свою пользу.

Теннис – это вид спорта, в котором необходимо быть максимально собранным и мобилизованным в психологическом, физическом и тактическом отношении на протяжении достаточного длительного промежутка времени, ведь игры могут длиться по несколько и более часов. Малейшее отклонение в этих системах может привести к провалу при равных силах соперников. Именно поэтому необходимо искать эффективные пути решения проблем с психологической неподготовленностью перед соревнованиями у теннисистов, постепенно закрепляя в психике устойчивое состояние спокойной боевой уверенности.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – разработать и определить эффективность интегративной психолого-педагогической технологии в подготовке теннисистов к соревнованиям различного уровня.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В профессиональном спорте постоянно растут результаты и достижения спортсменов, в связи с этим тренеры ищут новые варианты подготовки своих подопечных. Успешное выступление спортсмена зависит от его физической, технической, тактической и психологиче-

ской подготовленности. Также важно правильно подобрать средства и методы тренировок, учитывая возрастные особенности, корректировать величину их воздействия на организм.

Основу подготовки в этот период составляет технико-тактическое совершенствование игрока. Однако в полной мере должна осуществляться физическая, психологическая и морально-волевая подготовка, без которых нельзя достичь наивысшей тренированности организма.

Особое внимание стоит уделить психологической подготовке, поскольку она играет ключевую роль в итоговом выступлении спортсмена. Психологическая подготовка – это самый сложный процесс стабилизации актуального психологического состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, а затем превратится в свойство личности [1].

Помимо разучивания технико-тактических комбинаций на тренировках перед соревнованиями, теннисисту необходимо часто играть на счет, проверяя на практике разработанные на тренировках комбинации розыгрыша очка. В течение недели до начала соревнований полезно провести 2-3 матчевые встречи с разными соперниками, стремясь при этом победить с наилучшим счетом.

Основная задача игрока в период подготовки и участия в соревнованиях – достижение наивысшей спортивной формы, развитие основных физических качеств [2]. Различные варианты игр на счет, матчевые встречи являются важным средством технико-тактической и морально-волевой подготовки теннисиста к соревнованиям. Но зачастую значение такой подготовки недооценивается [3].

Отработанные движения и комбинации спортсменов – это нейронные цепочки в головном мозге. Простыми словами, это записанный «сценарий действий». В сценарий могут входить необходимые действия: прыжок, удар, движение рук и ног, а также случайные действия, например, ошибки.

«Тренировочный сценарий действий» пишется на тренировках, в обычном состоянии организма. На соревнованиях спортсмен находится в изменённом состоянии. Организм работает на пределе возможностей, на высоком уровне адреналина. Во время старта формируется совершенно другой – «соревновательный сценарий». К сожалению, «тренировочный сценарий» не работает на соревнованиях.

Психологическая подготовка помогает создать у спортсмена такое психическое состояние, в котором он может раскрыть весь свой технический и физический потенциал, а также позволяет справляться с различного рода отвлекающими факторами перед соревнованиями и во время них.

В повседневном тренировочном процессе психологическая подготовка включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Зачастую такая подготовка происходит в результате беседы тренера со спортсменом и включается в тренировочный процесс. В редких случаях проводятся специально организованные мероприятия.

В теннисе контроль над эмоциями (возбуждением) крайне важен. Различные исследования показывают, что на определенных уровнях возбуждения игрок более склонен достичь идеальной игры, так называемой «игры в зоне». При «игре в зоне» теннисист играет на более подсознательном уровне, чем обычно. В этом состоянии игра происходит практически на автомате: у игрока получается всё само

собой, без лишних усилий. Это идеальное состояние среди теннисистов называют «исполнением».

Лучшее состояние игрока обычно наблюдается, когда он находится на умеренном уровне возбуждения (140–160 ударов в минуту). Это означает, что определенный уровень волнения нормален и необходим для игроков. Проблемы возникают, когда игрок слишком возбужден или недостаточно возбужден.

Для решения этих проблем подготовки теннисистов мы разработали интегративную психолого-педагогическую технологию. Технология рассматривается как система способов, приёмов и шагов, последовательность выполнения которых обеспечивает решение поставленных задач. Технологии в педагогическом процессе – это наиболее эффективный путь достижения конечного результата обучения. Педагогическая технология – это системная, обдуманная деятельность учителя и ученика по проведению и организации учебного процесса.

Главное отличие между методикой и технологией заключается в степени их проработки. Методику можно назвать направлением движения, дорожной картой, по которой будет двигаться исполнитель. Технология, в свою очередь, является подробным маршрутом, который позволяет прогнозировать скорость, дистанцию и другие важные нюансы. Таким образом, фундаментальное отличие заключается в планируемом исходе операций, совершаемых исполнителем. Исход реализации методики трудно предугадать, так как он зависит от множества факторов. Грамотное использование технологии всегда приводит к желаемой цели, если выполнены все этапы.

Интегративная психолого-педагогическая технология решает одновременно несколько задач, основываясь на системно-деятельностном подходе к передаче знаний, в котором главное место отводится активной и разнообразной самостоятельной познавательной деятельности учащихся. В нашем исследовании мы ставим цель – повысить уверенность в себе, мотивацию к достижению успеха и результативность на соревнованиях у теннисистов в возрасте до 15 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для роста результативности, мотивации и уверенности у теннисистов на соревнованиях была разработана следующая технология подготовки: матчевые встречи 3 раза в неделю, самонастройка и беседа с тренером перед матчем, разминка до пульса 140–160 уд./мин., во время которой спортсмены слушают энергичную музыку.

Подбор соперников в тренировочных матчах должен производиться по нарастающей уровню игры – от слабого к сильному. При этом спортсмены участвуют в соревнованиях не реже 2 раз в месяц, и, если они проходят успешно, тренировочные игры не проводятся. Самонастройка и беседа с тренером представляют собой диалог, в ходе которого тренер дает четкие установки на предстоящую игру, целью которых является повышение психической готовности и уверенности в себе. Разминка перед началом матча проводится после самонастройки и беседы с тренером под энергичную музыку в наушниках, в результате чего спортсмены приводят все системы организма в боевую готовность к соревновательной деятельности.

В исследовании приняли участие 30 теннисистов разного пола в возрасте до 15 лет, занимающихся в секциях большого тенниса.

Перед экспериментом было проведено психолого-педагогическое тестирование и разделение на контрольную и экспериментальную группы. Отбор участников проводился при следующих условиях: спортсмен регулярно выступает на соревнованиях Российского теннисного тура и имеет необходимые рейтинговые очки для попадания в сетку турниров V категории.

Для определения уровня готовности и психической устойчивости спортсменов к соревнованиям была использована тестовая методика — «Опросник соревновательной мотивации» Г. Д. Бабушкина. По результатам теста можно оценить, находится ли спортсмен в стрессовом состоянии перед соревнованиями и какое воздействие оно может оказать в процессе игры.

Контрольная группа занималась по стандартным методикам подготовки, в то время как в содержание тренировочных занятий экспериментальной группы была включена разработанная интегративная психолого-педагогическая технология подготовки к соревнованиям.

Проведенное исследование строилось на представлении о том, что внедрение интегративной психолого-педагогической технологии в тренировочный процесс соревновательного периода у теннисистов поможет повысить уровень мотивации к соревновательной деятельности, уверенность в себе и улучшить результаты на соревнованиях.

Для подтверждения данных предположений была использована методика психодиагностики и проведено психолого-педагогическое тестирование, результаты которого приведены в таблицах 1, 2.

Таблица 1 – Показатели мотивации соревновательной деятельности в начале эксперимента

Наименование	КГ (n=15)	ЭГ (n=15)	t-критерий Стьюдента	P
Мотивация на достижение Успеха ($M \pm \sigma$)	3,3±0,89	3,3±0,89	$t_{ЭМП} = 0$	$p > 0,05$
Мотивация на избегание Неудач ($M \pm \sigma$)	6,9±1,16	7±1,06	$t_{ЭМП} = 0,2$	$p > 0,05$

Таблица 2 – Показатели мотивации соревновательной деятельности в конце эксперимента

Наименование	КГ (n=15)	ЭГ (n=15)	t-критерий Стьюдента	P
Мотивация на достижение Успеха ($M \pm \sigma$)	3,2±0,88	7±0,79	$t_{ЭМП} = 12,7$	$p \leq 0,01$
Мотивация на избегание Неудач ($M \pm \sigma$)	6,8±1,24	3,3±0,72	$t_{ЭМП} = 9,6$	$p \leq 0,01$

Опираясь на результаты тестовой методики Г. Д. Бабушкина, можно сделать вывод, что экспериментальная группа значительно превосходит контрольную по показателям мотивации к достижению успеха и в меньшей степени испытывает мотивацию к избеганию неудач.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Данное исследование проводилось в форме педагогического эксперимента по внедрению психолого-педагогической технологии в тренировочный процесс теннисистов в возрасте до 15 лет в дополнительном образовании. Участники экспериментальной группы показали лучшие результаты по сравнению с контрольной группой. Кроме того, они повысили свой статус в национальном рейтинге (РТТ). Представленная в работе педагогическая технология оказала положительное влияние на результаты теннисистов, и полученного эффекта хватило, чтобы превзойти достижения контрольной группы. Следовательно, внедрение психолого-педагогической технологии в тренировочный процесс теннисистов продолжит оказывать влияние на рост спортивных результатов спортсменов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ландграф А. В., Рябчук В. В. Методика подготовки теннисистов на этапе спортивного совершенствования с применением психологических средств // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2021. Т. 12, № 2 (49). С. 207. EDN YVBCZG.
2. Поддубная Т. В. Эффективность и влияние функционального тренинга на физическую и функциональную подготовленность студентов // Актуальные тенденции и инновации в развитии физической культуры и спорта в системе образования России и за рубежом : материалы научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, 26 января 2023 года. Санкт-Петербург : Северо-Западный институт управления – филиал РАНХиГС, 2023. С. 144.
3. Подготовка игрока к соревнованиям. URL: <http://www.offsport.ru/table-tennis/podgotovka-igroka-k-sorevnovanijam.shtml> (дата обращения: 29.03.2021).

REFERENCES

1. Landgraf A. V., Ryabchuk V. V. (2021), "Methods of training tennis players at the stage of sports improvement using psychological means", *Scientific works of the Northwestern Institute of Management of the RANEPA*, Vol. 12, No. 2 (49), p. 207.
2. Poddubnaya T. V. (2023), "Effectiveness and influence of functional training on physical and functional preparedness of students", *Current trends and innovations in the development of physical culture and sports in the education system of Russia and abroad*, Materials of a scientific and practical conference with international participation, St. Petersburg, January 26, 2023, St. Petersburg, Northwestern Institute of Management – branch of RANEPA, p. 144.
3. "Preparing the player for the competition", URL: <http://www.offsport.ru/table-tennis/podgotovka-igroka-k-sorevnovanijam.shtml>.

Информация об авторах:

Рябчук В.В., профессор кафедры физической культуры и спорта, ryabchuk-vv@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2518-8383>

Поддубная Т.В., старший преподаватель кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин, poddubnayatatiana21@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0009-6952-5474>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 18.03.2024.

Принята к публикации 11.04.2024.