

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности

**ХАМИТОВА ЕЛЕНА ИВАНОВНА**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 11-13 ЛЕТ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)  
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической  
культуры и спорта

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой  
к.м.н., доцент Казакева Г.Н.

17.11.23

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

17.11.23

(дата, подпись)

Научный руководитель  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

17.11.23

(дата, подпись)

Обучающийся Хамитова Е.И.

(фамилия, инициалы)

14.11.23

(дата, подпись)

Красноярск 2023

## Реферат

Диссертация объемом 103 страницы, включающая в себя – 37 иллюстраций, 6 приложения, 58 источников литературы.

**Объект исследования** – процесс психологической подготовки теннисистов 11-13 лет к соревновательной деятельности.

**Предмет исследования** – методы психологической подготовки теннисистов 11-13 лет к соревновательной деятельности.

**Цель исследования** – разработке методов психологической подготовки теннисистов к соревновательной деятельности.

### **Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы и выявить особенности подготовки теннисистов 11-13 лет в большом теннисе
2. Выявить особенности психологической подготовки юных теннисистов
3. Разработать и апробировать методы психологической подготовки юных теннисистов.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что предложенные нами методы психологической подготовки юных теннисистов позволят повысить их уровень психической подготовленности.

**Научная новизна:** впервые в тренировочный процесс подготовки юных теннисистов были включены предложенные нами в фитнес-клубе были применены методы психологической подготовки.

## **Report**

The dissertation is 103 pages long, including 37 illustrations, 6 appendices, 58 literature sources.

The **object** of the study is the process of psychological preparation of tennis players aged 11-13 for competitive activity.

The **subject** of the research is methods of psychological preparation of tennis players aged 11-13 for competitive activity.

The **purpose** of the study is to develop methods of psychological preparation of tennis players for competitive activities.

### **Research objectives:**

1. To analyze the scientific and methodological literature and identify the features of the preparation of tennis players aged 11-13 years in lawn tennis
2. To identify the features of the psychological training of young tennis players
3. To develop and test methods of psychological training of young tennis players.

**Research hypothesis:** we assumed that the methods of psychological preparation of young tennis players proposed by us would increase their level of mental preparedness.

**Scientific novelty:** for the first time, the methods of psychological preparation proposed by us in the fitness club were included in the training process of training young tennis players.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОВ 11-13 ЛЕТ</b> .....	5
1.1 Содержание тренировочного процесса теннисистов на этапе спортивной специализации .....	6
1.2 Понятие психологической подготовки в теннисе.....	21
1.3 Диагностика психологической готовности юного теннисиста к соревнованиям .....	27
1.4 Методики и средства психологической подготовки теннисистов в современных тренировочных программах .....	32
<b>ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ...</b>	41
2.1 Организация исследования.....	41
2.2 Методы исследования.....	42
<b>ГЛАВА 3 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ</b> .....	44
3.1 Выявление особенностей и структуры психологической подготовки теннисистов 11-13 лет к соревновательной деятельности .....	44
3.2 Анализ результатов внедрения экспериментальной методики организации тренировок .....	62
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	79
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	81
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b> .....	87
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</b> .....	90
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3</b> .....	92
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4</b> .....	94
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 5</b> .....	96
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 6</b> .....	97

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** данного исследования заключается в существующей проблеме недостаточности психологической подготовки теннисистов в юном возрасте. Проанализировав ситуацию на международной спортивной арене, можно увидеть, что успех юного спортсмена в большей степени определяется высоким уровнем организационной и методической спортивной работы, проводимой совместными усилиями тренера и спортсмена. Отсутствие базового комплексного раздела, направленного на работу с психологическим аспектом подготовки юного спортсмена, в действующей программе СДЮСШОР, приводит к отсутствию навыка саморегуляции психологических состояний юных спортсменов. Тем самым, перед тренерами обозначилась проблема подготовки детей к участию в соревнованиях на ранних этапах спортивных стартов, включая аспект психологической подготовки, которая могла бы обеспечить плавный прогресс и стабильный успех в соревновательной деятельности. К проблеме значимости психологической подготовки обращались такие люди как Скородумова А.П., Кондратьева Г.А., Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. и др. В их работах приводятся способы работы с юными спортсменами в вопросах психологической подготовки со стороны тренера, однако лишь небольшое количество педагогов использует данные методы. Проблема заключается в отсутствии психологической помощи и навыков психологической самопомощи у начинающих и юных спортсменов, которые занимаются на бюджетных основах, что связано с нехваткой кадров в области психологии или средств. Мы считаем, что это впоследствии способствует отсеиванию даже перспективных спортсменов, тем самым значительно сокращая процент высококвалифицированных спортсменов, успешно выступающих на соревнованиях высокого уровня. Наибольшее количество работ, напрямую описывающих методы работы с психологическими состояниями, принадлежат авторству иностранцев: Д. Лоэра, К. Браينت, М. Креспо и пр.

**Объект исследования** – процесс психологической подготовки теннисистов 11-13 лет к соревновательной деятельности.

**Предмет исследования** – методы психологической подготовки теннисистов 11-13 лет к соревновательной деятельности.

**Цель исследования** – разработку методов психологической подготовки теннисистов к соревновательной деятельности.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы и выявить особенности подготовки теннисистов 11-13 лет в большом теннисе
2. Выявить особенности психологической подготовки юных теннисистов
3. Разработать и апробировать методы психологической подготовки юных теннисистов.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что предложенные нами методы психологической подготовки юных теннисистов позволят повысить их уровень психической подготовленности.

**Научная новизна:** впервые в тренировочный процесс подготовки юных теннисистов были включены предложенные нами в фитнес-клубе были применены методы психологической подготовки.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОВ 11-13 ЛЕТ

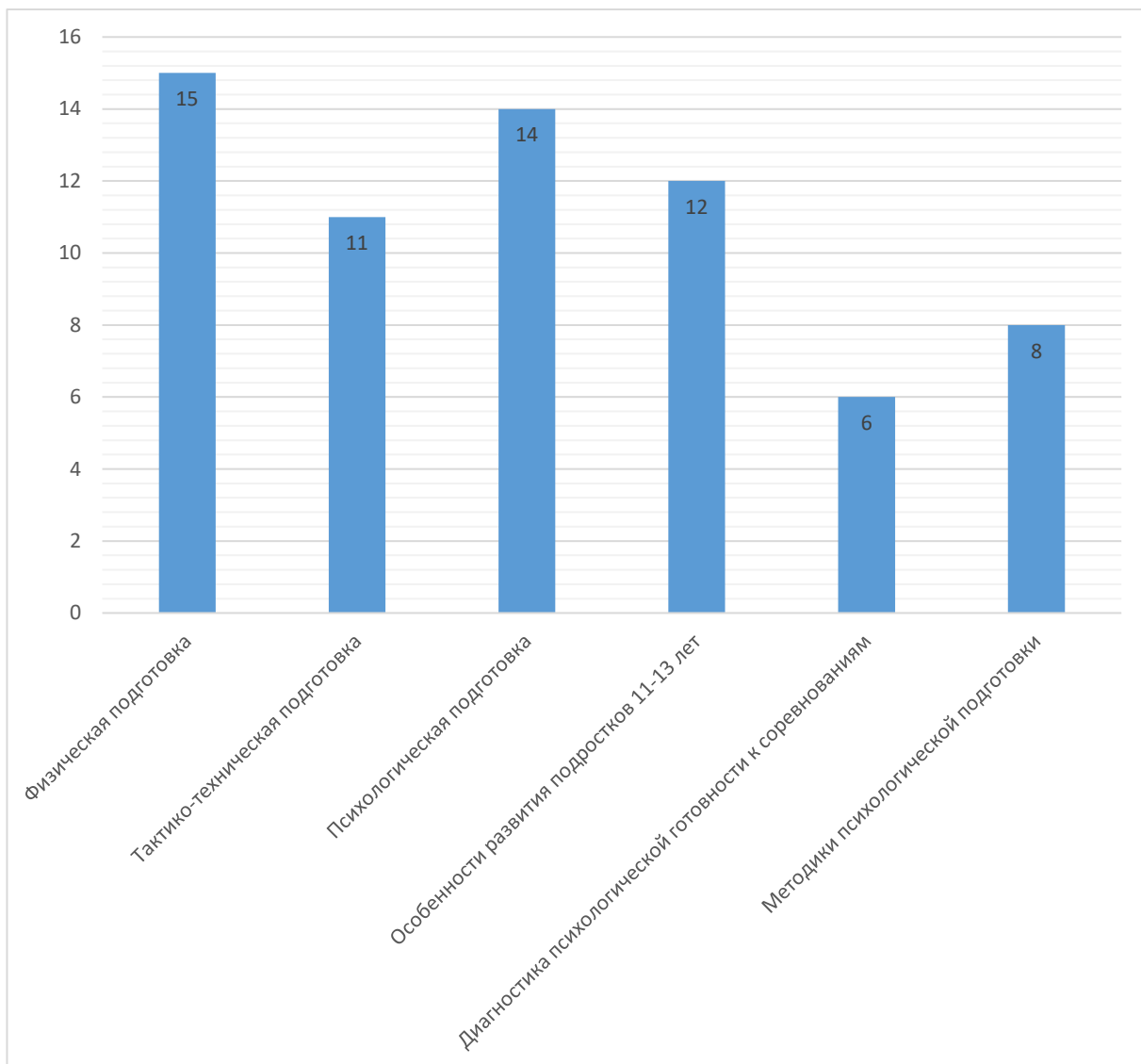


Рисунок 1 – Количество использованных источников согласно пунктам карты расшифровки)

## **1.1 Содержание тренировочного процесса теннисистов на этапе спортивной специализации**

Как известно, теннис - это игра, которая объединяет множество разнообразных технических элементов. Для достижения успеха в этом спорте необходимо обладать не только физической выносливостью, но также быть очень сосредоточенным в течение продолжительного времени, иметь быструю реакцию и оперативное мышление, игровую интуицию и сильную волю. Очевидно, что подготовка теннисиста, который способен играть на высоком уровне мастерства, является сложным и длительным процессом. Весь этот период подготовки занимает не менее 10 лет и включает в себя несколько этапов: начальной подготовки, учебно-тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, а также высшего спортивного мастерства [51].

В нашей работе мы сосредоточимся на тренировочном этапе, а именно на подэтапе начальной спортивной специализации. Группы на этом подэтапе формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы по физической, технической и соревновательной подготовленностям. Среди задач здесь можно выделить:

- повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;
- приобретение соревновательного опыта.

Окончив этап начальной подготовки, в течение которого занимающийся теннисом постигал азы техникой действий и тактических комбинаций,



выполнял общеукрепляющие, а также несложные специальные упражнения, он готов к продолжению обучения в рамках соревновательной борьбы в матчах. Именно в этот момент спортсмен, ещё не имеющий устойчивого стиля игры и накопленного соревновательного опыта, нуждается в объяснении важности психологического состояния спортсмена в соревновательный период.

За последние годы требования к физической подготовке молодых теннисистов значительно выросли, что привело к развитию тенниса. Сильнейшие теннисисты сегодня отличаются активной, гибкой игрой в быстром темпе, частыми выходами к сетке, использованием нападающих ударов и умением играть по всей площадке как в нападении, так и в защите [12].

Физическая подготовка состоит из общей и специальной. Общефизическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие юного теннисиста. Задача специальной физической подготовки - развить необходимые двигательные качества теннисиста. Специальной физической подготовкой нужно максимально приближать к игре в теннис. [24]

Было установлено, что значимую статистическую связь с результатами соревновательной деятельности имеют показатели:

- аэробных способностей – 28%;
- скоростных способностей – 19%;
- скоростно-силовых способностей – 14%;
- координационных способностей – 12%;
- алактатных анаэробных способностей – 12%;
- гибкости – 9%;
- анаэробной лактатной выносливости – 6%. [45]

Физическая подготовка неразрывно связана с воспитанием основных физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости и выносливости. Воспитанием физических качеств называется педагогический процесс

управления, воздействия на развитие с целью его изменения в нужном направлении. [17]

Скорость теннисиста включает в себя быстроту реакции, быстроту передвижения по площадке и быстроту выполнения ударов. Прежде всего, зависит от частоты шагов и длины шагов, которая в свою очередь определяется длиной конечностей и силой отталкивания.

Известно, что скоростные проявления мало зависят или вовсе не зависят друг от друга. Спортсмен может иметь хорошую реакцию, но медленно двигаться по дистанции и т.п. Скоростные качества теннисистов во многом будут зависеть от всех форм проявления быстроты. [10]

Наблюдения показывают, что развитие быстроты лучше всего происходит в возрасте 10-12 лет, когда у детей наблюдается быстрота развития моторной способности [20].

Стартовым положением теннисиста при выполнении различных упражнений должно быть исходное положение его на площадке во время игры, то есть стойка теннисиста. Но в игре спортсмен начинает рывок не из статического положения, а при передвижении от удара к удару. Поэтому следует чаще использовать бег с ускорениями [29].

Перемещения теннисиста по площадке имеют большое разнообразие, поэтому стартовые рывки нужно делать во всех направлениях - вперед, в стороны, назад.

Быстрота движений может быть повышена за счет использования эластичности мышц. Хорошая эластичность мышц совершенно необходима также для того, чтобы мышцы-антагонисты меньше препятствовали выполнению движений, особенно с большой амплитудой. Поэтому быстрота движений зависит от подвижности в суставах. [24]

Ловкость включает в себя два основных навыка: первый - это способность быстро осваивать новые движения, а второй - быстро адаптировать движения к изменяющейся обстановке. [19]

В теннисе, ловкость проявляется в освоении различных техник ударов, которые включают в себя такие параметры, как сила, направление и вращение мяча. Это происходит в сложной обстановке игры, где игрокам приходится быстро адаптироваться к различным условиям, таким как типы покрытий корта, метеорологические условия и место проведения турнира (открытый воздух или закрытое помещение). Быстрая адаптация двигательной деятельности игроков является важным фактором успешной игры, поскольку позволяет эффективно использовать свои координационные возможности в отличающихся условиях. [17]

Основные упражнения, развивающие силу ног, прыгучесть и прыжковую ловкость связаны с различными видами заданий на прыжки.

Развитие силы у теннисистов имеет специфический характер: ему не нужна излишне массивная мускулатура с укороченными мышечными волокнами, дающая большой эффект при статических напряжениях. Такая мускулатура препятствовала бы освоению техники, выполнению свободных, пластичных движений.

От развития силы теннисиста зависит совершенствование и других качеств: быстроты, выносливости, ловкости. Главное требование, предъявляемое к силовой подготовке теннисиста, заключается в развитии силы, проявляемой в динамике. В связи с этим надо выполнять упражнения в быстром темпе при максимальной амплитуде движений. После каждого упражнения должно следовать упражнение на растягивание и расслабление тех мышц, которые только что участвовали в работе, и возможно полное расслабление мышц, не участвующих в данном движении [25].

Теннисисту важно развивать и укреплять те группы мышц, которые являются как бы основными в выполнении тех или иных ударов. Например, основная тяжесть силовой работы при ударах справа и слева (особенно с лёта) приходится на кисть и предплечье.

В подаче большую работу выполняют мышцы спины, груди, ног и рук. Для укрепления этих мышц можно использовать:

1) метание набивного мяча из-за головы с активным участием ног; 2) броски партнёру набивного мяча из-за головы, от плеча, сбоку, через голову хватом сзади, от колен и т. д.; 3) упражнения с резиной, эспандером на растягивание мышц спины и груди; 4) упражнения на гимнастических снарядах для преодоления собственного веса.

Гибкость в теннисе означает способность выполнять движения с большой амплитудой, что особенно важно при выполнении основных технических приемов, таких как подача и удар над головой. Более гибкий теннисист имеет больше шансов отбить мяч, находящийся на большом расстоянии от него [48].

Теннисисту необходима большая подвижность в суставах плечевого пояса, в коленных и голеностопных суставах. В комплекс упражнений для развития гибкости нужно включать различные наклоны, вращения, махи, выполняемые с наибольшей амплитудой. Упражнения на растягивание должны способствовать развитию большей амплитуды, близкой к движениям, сходным с ударами в теннисе.

Поскольку современный теннис развивается в сторону все большего ускорения темпа, от теннисистов требуется так называемая скоростная выносливость, проявляющаяся в способности игрока длительное время, на протяжении всего напряженного матча, сохранять быстроту на высоком уровне. Спортсмен, не обладающий скоростной выносливостью, быстро утомляется от частых скоростных рывков. Сильное утомление приводит к снижению быстроты реакции и точности ударов, к замедлению стартового рывка [49].

Специфическая выносливость теннисиста связана с розыгрышем одного очка и зависит от ёмкости и мощности процессов, обеспечивающих выполнение работы длительностью до 2 минут, а именно – от анаэробных источников энергии, от способности разыгрывать одно очко за другим в таком темпе, который диктует избранная тактика [46].

Средством воспитания скоростной выносливости может быть комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега. Кроссы следует бегать по сильно пересеченной местности, причем с ускорением преодолевать подъемы, на спусках замедлять темп, чередуя его с прыжками.

Теннисисту необходимо развивать также соревновательную выносливость, так как способность длительно выдерживать не только большую физическую нагрузку, но и напряженную длительную борьбу требует огромного нервно-психического напряжения.

Техника игры - это совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении совершенствовании техники. Большую роль в технике теннисиста играет правильный ритм движений, то есть взаимоотношение и согласованность движений, связанных с ударами, со скоростью полёта мяча во времени и пространстве. Равномерное применение силы, ритмичность движений облегчают и ускоряют процесс ударов по движущемуся мячу [47].

В теннисе, техника игры состоит из ударов по мячу и передвижения игрока по корту. Для работы с мячом используются различные приемы: подачи, удары после отскока мяча, удары в полете, удары с высокой траекторией ("свечи"), удары над головой и короткие удары. Удары после

отскока мяча, в полете и после полуотскока можно выполнять в разных вариантах: справа и слева, на высокой или низкой точке, с движением вперед или назад, длинные или короткие, с высокой или низкой траекторией полета мяча. Кроме того, в зависимости от взаимодействия мяча и ракетки, все удары классифицируются на плоские, с вращением и резаные [8].

Техника и тактика теннисиста находятся в тесной связи и взаимозависимости. Отсутствие высокой и разнообразной техники ограничивает тактические возможности теннисиста. В свою очередь, владение высокой техникой без хорошо развитого тактического мышления и правильного применения технических приёмов не может привести к достижению высоких спортивных результатов. Чем разнообразнее техника теннисиста, тем шире диапазон его тактики. [7]

Тактика теннисиста определяется целым рядом постоянно действующих факторов. Их можно условно разделить на субъективные, зависящие от игрока, и объективные, зависящие от соперника и внешних условий игры. Все эти факторы связаны между собой и зависят друг от друга. К субъективным факторам мы относим технику теннисиста, его морально-волевые качества, физическую подготовленность и степень развития его тактического мышления, то есть умение применять свою технику, учитывая особенности обстановки соревнования. К объективным факторам мы относим: технику, тактику, морально-волевые качества, физическую подготовленность, степень развития тактического мышления соперника и внешние условия игры. [24]

Тактические действия теннисистов в игре должны быть направлены главным образом на наиболее целесообразное применение различных технических приёмов и на выбор места на площадке: в зависимости от складывающейся игровой обстановки [39].

Тактические действия могут быть атакующими, контратакующими, подготовительными и защитными.

1) *Атакующие* действия направлены на получение преимущества или набор очков. Это могут быть как отдельные удары, так и серия ударов.

2) *Контратакующие* действия представляют собой ответные действия, которые игрок использует, чтобы перехватить инициативу и играть более активно, отвечая на атакующие удары противника своими атакующими ударами.

3) *Подготовительные* действия предшествуют атаке и способствуют ее лучшей организации и проведению. Во время таких действий теннисист создает благоприятную игровую ситуацию для атакующих ударов.

4) *Защитные* действия направлены на защиту от атаки соперника, чтобы предотвратить его успех. Игрок старается выйти из сложной игровой ситуации и не дать сопернику сделать выигрышный удар. Защита может быть активной или пассивной. [4]

Тактическую подготовленность теннисиста можно оценивать по следующим показателям:

- Процент активно выигранных мячей, т.е. мячей, выигранных за счет активных атакующих действий игрока, которые невозможны без быстрого и грамотного анализа игрового момента;
- Проценту невынужденных ошибок, т.е. мячей, проигранных в результате собственных тактических или технических ошибок в розыгрыше или в результате психологической неустойчивости игрока [5].

Главная проблема при тренировках и игре заключается в том, чтобы тактические и стратегические новшества не подорвали уверенность теннисиста в себе. Уверенность зависит от повторяемости и надежности результатов каждого удара или приема. Теннисистам рекомендуется иметь в своем арсенале несколько хорошо отработанных тактических приемов, последовательно выполнять движения и завершать удар, чтобы выигрывать очки и достигать победы [56].

В своей статье «Особенности тактической подготовки теннисистов» Ильичев И.В. рассказывает о принципе «Пяти ключей» американского тренера Ника Боллетьеры. Первый ключ состоит из 5 зон на теннисном корте. Второй ключ определяет 5 уровней сложности игровой ситуации в зависимости от

приближения мяча. Третий и четвертый ключи описывают пять составляющих удара теннисиста и пять разновидностей высоты перелета мяча над сеткой. Теннисист должен учитывать своё и соперника положение на корте, а также характеристики мяча, чтобы выполнить правильный удар и определить высоту полета мяча. Пятый ключ включает пять тактических аспектов: 1) стабильность и высокую надежность; 2) длину и точность полета мяча; 3) способность справляться с мощными ударами соперника и усиливать силу своих ударов; 4) изменение темпа игры путем комбинированных вращений; 5) удары по восходящему мячу, чтобы ускорить игру [22].

Ключевой проблемой в процессе тренировок и игры является то, что любое тактическое или стратегическое новшество ни в коем случае не должно снижать уверенность теннисиста в себе. Необходимо помнить, что уверенность теннисиста в себе зависит от повторяемости. Повторяемость основана на надежности результата каждого удара или же наработанных приемах. Теннисистам следует иметь в своем арсенале несколько хорошо отработанных тактических приемов, состоящих из последовательности движений и завершающего удара, которые в процессе игры вновь и вновь дают возможность выиграть очередное очко и довести дело до победы. Завершающие удары также имеют сугубо индивидуальные характеристики. Речь в первую очередь идет о том, насколько часто вы можете пускать в ход свое коронное оружие на корте и с его помощью достигать успеха. [35]

Составляя суждение о совершенстве либо несовершенстве тактики спортсмена-теннисиста, надо помнить, что принципиально не может быть одного-единственного оптимального варианта тактики, наилучшего во всех случаях, поскольку она варьируется в зависимости от конкретных целевых установок, уровня подготовленности спортсмена, особенностей соперников, масштаба и условий соревнований, динамики соревновательных ситуаций и т. д. [38]

Основой для психологической подготовки спортсмена являются волевые качества, такие как решительность, настойчивость,



целеустремлённость, сила воли и другие. Волевая подготовка заключается в формировании моральных и волевых качеств спортсмена, его черт характера и всего того, что позволит ему успешно реализовать свои умения и навыки как в повседневной жизни, так и на соревнованиях [1].

Психологическая помощь спортсмену при переживании страха и тревоги, наряду с формированием умений саморегуляции неблагоприятных психических состояний, совершенствованием мотивационно-потребностной сферы, развитием простых или сложных психомоторных способностей, рассматривается как важнейший аспект подготовки спортсмена. [9]

Психологическое обеспечение спортивной деятельности в подготовке спортсмена можно разделить на два направления: общее, которое проводится в течение всего года, и специальное, проводимое к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. Для обеспечения задач общей психологической подготовки используются следующие средства и методы:

- использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование);
- контрольные соревнования;
- товарищеские встречи;
- психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок);
- психотехнические упражнения;
- интеллектуальные упражнения (без физической нагрузки и технических действий — например словесное описание неожиданного осложнения хода соревнований);
- обучение приемам саморегуляции - отключение и переключение. [6]

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств,

которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства [33].

В этот вид подготовки входит обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д. [17]

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы [43].

Специальная психологическая подготовка делится на раннюю стадию, предсоревновательную и соревновательную (в дни соревнований), а также постсоревновательную (релаксация).

Ранняя подготовка предполагает:

1. Получение информации о соперниках и условиях проведения соревнования;
2. Анализ собственной подготовленности;
3. Анализ психического состояния самого спортсмена (выявление недостатков);
4. Определение цели выступления;
5. Общественную и личную мотивацию;
6. Включение в тренировочный процесс средств и методов общей психологической подготовки (в соответствии с задачей и выявленными недостатками);
7. Специальная тренировка по преодолению неожиданных ситуаций;

8. Моделирование условий для использования приемов саморегуляции;
9. Контроль и регуляция мышечной системы (концентрация внимания на отдельных мышечных группах);
10. Контроль и регуляция темпа движений и речи;
11. Специальные дыхательные упражнения;
12. Разрядка (дать выход эмоциональному напряжению в виде крика, отдельного технического элемента в полную силу).

Предсоревновательная подготовка направлена на сохранение психической свежести и отвлечения спортсмена от мыслей о предстоящей соревновательной борьбе. Соревновательная стадия включает: управление психическим состоянием перед разминкой и в ходе разминки; настройку непосредственно перед моментом старта, началом поединка, игры; психическое воздействие в ходе поединка и в перерывах между таймами и т.д.

Постсоревновательная психологическая подготовка связана с общими процессами восстановления и требует специальных мероприятий только в случае поражения спортсмена или команды [26].

В своей работе Рудик П.А. считает, что основные компоненты психологической подготовки это:

1. Психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой.
2. Свойства личности, обеспечивающие стабильность соревновательной деятельности.
3. Высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований.
4. Стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях [42].

Общей психологической подготовкой называется психологическая подготовка к соревнованиям, которая осуществляется заблаговременно. Специальной психологической подготовкой называется непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием [41].

В книге Р.А. Фиша «Анатомия и психология тенниса» хорошо описаны характеристики успешного теннисиста. По его мнению, успех в теннисе требует особых качеств характера: смелости, твердости, концентрации, веры в собственные силы (concentration, character, courage, confidence), сообразительности (40 %), рациональной техники (30 %), высокой физической работоспособности (25 %). Он подчеркивает, что все известные теннисисты, в первую очередь, отличаются любовью к избранному виду спорта, способностью противостоять физическому и психическому утомлению, трудолюбием, способностью к высокой концентрации внимания [58].

Выделяют следующие средства и методы психической подготовки:

- по цели применения: мобилизующие, корректирующие, релаксирующие;
- по содержанию: психолого-педагогические, преимущественно психологические, преимущественно психофизиологические. В свою очередь, в первую группу могут входить убеждающие, направляющие (и те, и другие преимущественно словесные), двигательные и поведенческо-организующие средства, во вторую — суггестивные (внушающие), ментальные (сочетающие воздействие словом и образом), социально-игровые средства; в третью: аппаратные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные (например, дыхательно-двигательные);
- по сфере воздействия: средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т. е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями), средства воздействия на интеллектуальную сферу, средства воздействия на волевую сферу, средства воздействия на эмоциональную сферу, средства воздействия на нравственную сферу;
- по адресату: средства, направленные на психическую подготовку тренера, средства управления непосредственно спортсменом или командой;

- по времени применения: предупреждающие, предсоревновательные, соревновательные, постсоревновательные;
- по характеру применения: саморегуляция (аутовоздействия), гетерорегуляция (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста, педагога и т.д.) [15].

Общие психологические особенности касаются хода игры, общей атмосферы, значимости встречи и т.д. Однако, существуют еще и специфические, связанные в значительной степени с характеристикой основных ударов.

Подача. В связи с тем, что этот технический прием проводится в статическом положении, для многих теннисистов это является дополнительной психологической нагрузкой. Источник уверенности теннисиста в себе – это эффективная и стабильная вторая подача. Как уже упоминалось, с выполнением удара связан целый ритуал необходимых для настройки движений, от которого важно никогда не отступать и ни в коем случае не спешить.

Прием подачи. Принимающий подачу игрок находится в достаточно сложной ситуации: мяч летит со скоростью свыше 200 км/ч, на прием отведено всего 0,45с. Отнимем еще латентное время реакции (0,25 с) и получится, что за 0,20 с теннисист должен эффективно ответить. Принимающий не знает, куда будет направлена подача и какая комбинация за ней последует. Психологическая нагрузка при приеме подачи больше, чем при выполнении остальных ударов, но меньше, чем при подаче.

На быстром покрытии игроки часто рискуют, принимая мяч, и бывает, что это приносит успех. В истории тенниса известен ряд игроков, которые побеждали в основном с помощью приема, чем подачи.

Удар с лета. Необыкновенно важен в игре с психологической точки зрения так как позволяет обострить ситуацию и оказать давление на соперника. Требуется уверенности в себе, умения предвидеть действия противника,

агрессивности. Более эффективен на быстром покрытии. Психологически полезны удары с лета в сочетании со свечой.

Свеча. Использование свечи в игре многими игроками недооценивается, хотя этот технический прием нарушает игру соперника, не позволяет выйти к сетке. Эффективность свечи, конечно, зависит от умения соперника выполнять смэш, но при умелом использовании может застать врасплох. Многие исследователи придают большое психологическое значение крученой свече, когда мяч летит чуть выше досягаемости противника и так быстро отскакивает, что становится «неберущимся». Более, чем другие удары, этот технический прием помогает поверить теннисисту в свои силы и деморализовать противника.

Укороченный удар. Его эффективность зависит от поверхности площадки и манеры игры соперника. Хорошая комбинация (например, укороченный+свеча) всегда психологически неблагоприятна для соперника [35].

Возраст 11-13 лет в теннисе является наиболее сложным, связанным с переходом на следующий этап спортивной специализации и участия в соревнованиях с более взрослыми и опытными теннисистами. Разница в 2 года является существенной в уровне подготовки и зачастую, дети к этому морально не готовы. По этим причинам именно в этом возрасте у детей повышается риск «срывов» и ухода из спорта. Исходя из этого, для наиболее эффективной подготовки к следующему этапу и участию в соревнованиях со спортсменами более высокого спортивного мастерства необходима волевая подготовка [3].

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений, на

воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения [54].

## **1.2 Понятие психологической подготовки в теннисе**

Подростковый возраст (11–15 лет) характеризуется предпубертатным и пубертатным периодами. В возрасте 12–13 лет динамика биологического развития существенно возрастает, поскольку данный отрезок времени (пубертатный скачок) является периодом полового созревания. Закономерности полового диморфизма отражаются в появлении различий между уровнем функционального и физического развития мальчиков и девочек. С 11-12 лет девочки опережают мальчиков по динамике увеличения тотальных размеров тела, а в возрасте 13-14 лет темпы роста мальчиков превосходят данные показатели у девочек. В 14 лет наблюдается период относительно равных темпов роста у мальчиков и у девочек. После 14 лет и до наступления полной биологической зрелости в темпах роста сохраняется преимущество мальчиков над девочками [28].

Учебные планы для ДЮСШ и СДЮШОР по теннису разработаны с учетом возрастных особенностей физического развития детей и подростков. Эти планы следуют методическим положениям долгосрочной подготовки и уделяют особое внимание определенным годам обучения. При занятиях теннисом на начальной подготовке и тренировочных этапах, у детей еще не происходит окостенение эпифизов позвонков и не формируется «рефлекс осанки». Правильная поза и равномерная физическая нагрузка очень важны, чтобы избежать проблем с осанкой, такими как сколиоз или грудной кифоз. Поскольку ударные действия в теннисе выполняются в основном одной рукой, необходимо проводить упражнения для коррекции осанки в каждом занятии. Кости верхних и нижних конечностей еще не полностью окостенели у детей на этих этапах, так что специально-подготовительные упражнения должны быть включены в программы тренировок. Особое внимание нужно уделять

защите структур аппарата движения, поскольку дети на этом этапе возраста более подвержены травмам, которые могут влиять на их дальнейшую подготовку. Кардиоваскулярная система претерпевает существенные изменения; объем сердца увеличивается с возрастом. Нервная система также при регулярных тренировках меняется, что ведет к повышению функциональной подвижности. Во время тренировок физические упражнения сочетаются с различным ритмом, временными параметрами и характером занятий, и это влияет на функциональное состояние коры головного мозга, подкорки и периферического нервно-мышечного аппарата. Спортсмены, в сравнении с неспортивными людьми, обладают большей силой, подвижностью и уравновешенностью нервных процессов. Комплексное использование таких физических упражнений во время тренировок способствует повышению функциональной подвижности нервных процессов и совершенствованию замыкательной функции центральной нервной системы [21].

В возрасте 11-15 лет определяется более четко соотношение различных частей тела, тип телосложения, которые имеют определяющее значение в выборе спортивной специализации. Учеными доказано, что тип телосложения и спортивные достижения тесно взаимосвязаны. При этом тип телосложения генетически обусловлен и почти не поддается влиянию тренировок [16].

Молодые спортсмены в возрасте от 11 до 16 лет, хотя имеют одинаковый паспортный возраст, сильно отличаются в своем физическом развитии и уровнем функциональных показателей из-за разных темпов полового созревания. Физическое развитие, проявление двигательных навыков (быстрота, выносливость, сила), а также адаптивные реакции в кровообращении и дыхании, в большей степени связаны с индивидуальными особенностями роста и развития, а не паспортным возрастом. Однако существующие границы возраста и этапы тренировки для молодых спортсменов (начальная подготовка, специализация, углубленная тренировка в конкретном виде спорта, повышение уровня мастерства) до сих пор



основываются только на учете паспортного возраста и не учитывают индивидуальные особенности роста и развития [14].

Во время подросткового возраста происходит интенсивный рост костей, который может привести к структурным нарушениям. Эти нарушения могут быть вызваны неправильной физической нагрузкой и дисбалансом активности правой и левой сторон тела. Согласно мнению Л. Д. Преображенской, эти факторы оказывают влияние на технику двигательных действий. Увеличение роста на 2 см приводит к изменению положения центра тяжести и искажению координации движений. Поэтому важно, чтобы фазы роста сопровождались гармоничными и сбалансированными физическими упражнениями, охватывающими все мышечные группы и оптимизированными структурой и содержанием тренировок [40].

В период от 11 до 13 лет, подростки обнаруживают несколько характерных особенностей. У них происходят процессы возбуждения, что приводит к замедлению умственной реакции и непропорциональным реакциям на стимулы, выражающимся в более ярком и «бурном» темпераменте. В частности, это объясняет то, что двигательная активность подростка часто сопровождается чрезмерным количеством нецелесообразных движений и излишней напряженностью [5].

У детей в возрасте от 11 до 13 лет наблюдается значительное улучшение способности обрабатывать информацию, принимать быстрые решения и улучшать тактическое мышление. Сравнивая с девятилетними, у них сокращается время, необходимое для решения тактических задач. К 16 годам этот процесс меняется мало, но еще не достигает уровня взрослых [36].

В этот период происходит значительная перестройка всего организма, включая отдельные психологические изменения. Это также время интенсивного физического развития, когда организм растет быстро, мышцы модернизируются, а скелет проходит процесс усиленной окостенения. Также замечаются некоторые диспропорции в развитии сердечно-сосудистой системы [13].

Даже при хорошем овладении техникой ударов и развитии координационных способностей, у теннисистов, у которых опорно-двигательная система еще не полностью реализовала свой потенциал роста, всегда требуется больше времени для перемещений по корту. Известно, что люди завершают свое морфологическое развитие в возрастном диапазоне 18-25 лет, достигая дефинитивной величины. Следовательно, несмотря на хорошую физическую подготовку, теннисист будет на несколько шагов позади игрока, у которого развитие морфологии продвинулось дальше. Это один из основных факторов, влияющих на успешность игры при сопоставимых условиях. Это особенно заметно в период полового созревания, начало которого может существенно различаться у игроков одного возраста и пола. Особое внимание следует уделить мальчикам, у которых половое созревание продолжается дольше и сопровождается более резким периодом роста. Кроме того, рост является единственным фактором, влияющим на «радиус» зоны, в которой можно успешно отработать удар без активных перемещений по корту. В поддержку этого факта можно сказать, что в теннисе высокие игроки (180 и выше) в большинстве случаев достигают больших успехов. Конечно, это не единственные факторы, влияющие на успех в игре. Следует также учитывать влияние внешних факторов, таких как особенности игрового покрытия, которые влияют на взаимодействие с опорой через разные упругие свойства и коэффициенты трения. Эти факторы непосредственно определяют скоростной потенциал спортсмена. Кроме того, следует учесть внутренние факторы, например, психологические аспекты игры [44].

Подростки в возрасте от 11 до 13 лет проявляют значительное увеличение эмоциональности в своем поведении, которое сопровождается периодической психической нестабильностью – быстрыми переходами от подавленного состояния к восторгу и наоборот. Такие изменения имеют временный характер и являются результатом нейрогормональных расстройств, которые характерны для данного возрастного периода.

В работе с юным теннисистом некоторые исследователи делают акцент на темпераменте спортсмена, чтобы добиться большей успешности в ходе подготовки.

Для меланхолика, прежде всего, при общении, указании ошибок и объяснении упражнения необходимо использовать медленный темп речи и небольшие объемы информации. Тренеру не следует навязывать свое общение спортсмену, если с его стороны не видно желания общаться.

Со спортсменами с флегматичным типом темперамента необходимо использовать речь с низким темпом и средним объемом информации. Не стоит навязываться с общением своему подопечному, следует держать дистанцию. Критика спортсмена может вызвать негативный эффект, а позитивные оценки и одобрение, наоборот, повысят его уверенность в себе.

Теннисист-холерик характеризуется взрывным характером, что не может не отразиться при общении с ними. Темп речи может быть высоким, а вот объем информации, который необходимо донести до теннисиста, должен оставаться средним, не стоит ограничивать спортсмена в общении. Тренер должен помнить о дистанции, иначе возникнет снижение дисциплины. Что касается критики, она будет являться хорошим стимулом для дальнейшего развития.

Спортсмены-сангвиники являются экстравертами; общение для них выступает одним из самых важных факторов в тренировке. Они воспринимают большие объемы информации при высоком темпе общения. Следует помнить, что однообразие будет угнетать их, необходима частая смена указаний в течение всей тренировки. Критика будет являться не только стимулом, но регулятором дисциплины [17].

Пол и взаимодействие пола и возраста, в большинстве случаев, влияют на различные интеллектуальные характеристики, в то время как фактор возраста влияет на креативность. Уровень вербального интеллекта выше у девочек, а невербального у мальчиков. Уровни вербальной и невербальной креативности развиваются с младшего школьного возраста до подросткового.

Перцептивный, интеллектуальный и речевой опыт оказывают значительное влияние на развитие уровней дивергентного мышления. Структура интеллекта у подростков более дифференцирована, а структура креативности более интегрирована в сравнении с младшим школьным возрастом. У девочек обнаруживаются более высокие показатели этих параметров по сравнению с мальчиками. В подростковом возрасте значимую роль в показателях интеллекта и креативности играют вербальное мышление и визуальный анализ/синтез, а также вербальный анализ/синтез. У мальчиков основное значение имеет визуальный синтез при работе с конкретным и абстрактным материалом, а также способность концентрироваться при обработке вербальной информации. У девочек особое значение имеет способность оперировать внутренними образами и формировать понятия [37].

Игроку 11-13 лет необходимы новые психологические формирования, чтобы привыкнуть к тренировочному процессу и создать планы для будущего личностного развития. Одно из главных и значимых новообразований – это «чувство взрослости», которое проявляется и реализуется в трех основных аспектах:

1. Новейшее субъективное убеждение относительно тренировочного процесса (подросток осознает и придает значение тренировке, учится целенаправленно прикладывать усилия к учебным задачам, разрабатывает и согласовывает учебные стратегии, самообразование и другие навыки. Важным мотивом для подростка в этом случае становится поддержка и мотивация со стороны тренера).
2. Новейшая субъективная концепция тренировочного процесса (как сферы жизнедеятельности и авторитетных отношений) и отношения с тренерами. Подросток осознает необходимость изменения отношения к тренеру и к самому процессу тренировки, переходя от полностью игрового и комфортного состояния к взаимодействию в межличностных отношениях.

3. Новейшее субъективное убеждение относительно товарищей (как основного аспекта взаимодействия), где общение требует от подростка социальной опытности и конструктивности для занятия более устойчивой позиции в коллективе [55].

### **1.3. Диагностика психологической готовности юного теннисиста к соревнованиям**

В зависимости от возраста спортсмена оценка уровня психологического состояния теннисиста является задачей тренера или самого игрока. Однако необходимость объяснения значимости фактора тревожности в тренировочном и соревновательном процессах входит в зону задач тренера, так как умение справляться с факторами стресса имеет положительную динамику, начиная с юного возраста. Однако если, в случае с игроком, прошедшим этапы начальной и учебно-тренировочной подготовки, спортсмен уже способен к самоанализу и может самостоятельно или по просьбе тренера сообщить о существовании психологического дискомфорта, то юный теннисист, находящийся на этапе начальной подготовки и этапе специализации, не способен справиться с проблемой без помощи тренера [11].

Очевидно, что так или иначе диагностика психологической готовности юного теннисиста к соревновательной деятельности требует оценки текущего состояния спортсмена со стороны тренерского состава [23].

Информация о психологических навыках теннисиста собирается по семи направлениям:

- 1) Уверенность в своих силах.
- 2) Контроль уровня возбудимости.
- 3) Контроль внимания.
- 4) Визуализация и контроль зрительных образов.
- 5) Уровень мотивации.
- 6) Контроль позитивной тревоги (такие эмоции как воодушевление, радость, решимость, желание бросить вызов и т.п.).

## 7) Контроль отношения к игре.

Для разработки программы психологической подготовки тренеру необходима информация о психике теннисиста, которая включает семь вышеупомянутых направлений. Для получения такой информации могут использоваться следующие источники: обсуждение психологических факторов с самим теннисистом; письменное изложение сильных и слабых сторон психики теннисиста самим игроком; обсуждение психологических факторов с предыдущим тренером и родителями теннисиста; наблюдение за теннисистом во время соревнований и тренировок; видеосъемка матчей.

Типичные проявления психологических факторов в игре и на тренировке:

- Недостаточная уверенность в своих силах:

- Лучше играет с задней линии, чем у сетки;
- Имеет проблемы при завершении матча;
- Нерешителен и слабоволен на корте.
- Лучше играет на тренировках, нежели в соревнованиях.
- В трудных обстоятельствах становится осторожным и консервативным.

- Недостаточный уровень возбудимости:

- В ходе матча часто выглядит перевозбуждённым.
- В ходе матча выглядит нервным, зажатым или проявляет робость.
- Легко расстраивается из-за ошибок.
- Часто теряет самообладание и проявляет гнев.
- Плохо начинает матчи.
- Либо слишком горяч, либо недостаточно заряжен энергией. Под давлением обстоятельств стремится «убить» мяч или выиграть с первого мяча.

- Часто проявляет нерешительность.

- Недостаточный контроль внимания:

- Легко отвлекается во время игры.
- Играет мячи, которые идут в аут.
- Неправильно выбирает тип удара.

- Часто испытывает необъяснимые спады в игре.
- Между розыгрышами очка взгляд блуждает.
- Плохо следит за счётом.
  - Низкий уровень визуализации и контроля зрительных образов:
- Постоянно во время игры анализирует технику ударов, работу ног, хватку и т.п.
- Игра внешне кажется слишком рациональной, отсутствует творчество.
- Во время игры редко полагается на инстинкты.
- Постоянно ищет логическое и рациональное объяснение возникающим проблемам.
- Часто не готов к матчам.
- Не производит впечатление, что заранее подготовился к решению возможных проблем (ветер, нечёткое судейство и т.п.).
  - Недостаточный контроль позитивной энергии:
- Редко принимает вызов или испытывает воодушевление, сталкиваясь с проблемами в ходе матча.
- Для того чтобы играть хорошо, он должен разозлиться.
- Редко испытывает радость в соревнованиях.
- Выглядит очень спокойным, не имеет бойцовских качеств.
- Легко теряет позитивную эмоциональную направленность.
  - Недостаточный контроль отношения к игре:
- Негативность мышления в ходе матча.
- Часто ругает себя в ходе матча.
- В кризисных обстоятельствах проявляет негативизм. Имеет оправдания на все случаи жизни.
- Часто негативен и пессимистичен вне корта.
  - Низкий уровень мотивации:
- Плохая дисциплина, любое регламентирование имеет для него проблемы.

- Постоянно жалуется.
- На тренировках и в игре кажется скучающим, работает без вдохновения.
- Редко делает больше того, что от него требуется.
- В соревнованиях часто проявляет эмоциональную неустойчивость, «сливает» игру.
- Непредсказуем на корте [32].

Однако вышеперечисленные факторы порой бывает трудно определить с первого взгляда, например, тренерам с небольшим стажем работы. В качестве вспомогательного элемента могут быть предложены тесты. Для подростков возрастной группы 11-13 лет, а также для спортсменов высшего этапа подготовки при необходимости самодиагностики или в силу типологических особенностей нервной системы заполнение опросников может быть очень полезным. Рассмотрим в качестве примеров лишь некоторые из них.

Одним из тестов для определения личностной (ЛТ) и реактивной (РТ) тревожностей выступает «Исследование тревожности» Ч.Д. Спилбергера. Тест включает в себя ряд утверждений по двум направлениям, пройдя которые исследователь может выявить эмоциональную реакцию спортсмена на стресс «здесь и сейчас» (РТ) или же предрасположенность индивидуума расценивать большое количество ситуаций как негативные, представляющие опасность для психического состояния (ЛТ). В ходе подсчёта результатов, важным аспектом является не только получения результатов о наличии высокого уровня любой из тревожностей, как очевидно отрицательного фактора во время выступлений игрока; низкая тревожность сигнализирует о том, что испытуемый нуждается в повышении чувства ответственности и осознании реальных мотивов собственной деятельности. Но иногда очень низкая тревожность является свидетельством активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете» [52].

Другим тестом, определяющим уровень тревожности, является шкала СЛТ Р. Мартенса, предназначенная для выявления индивидуальных различий



в реагировании на соревновательный стресс. Эта характеристика дает представление об относительно устойчивой диспозиции человека в восприятии и реагировании на различные стороны объективной соревновательной ситуации. Это методика суженного диагностического диапазона и направленности, только на ситуации соревновательной борьбы, и потому представляет собой важное дополнение к шкалам, измеряющим общую личностную тревожность. Суммарно в опроснике 15 высказываний, комментируя которые участник опроса вспоминает, насколько часто он сталкивается с теми или иными ощущениями в предсоревновательный момент.

Отечественные исследователи Е.В. Мельник и Е.В. Воскресенская в 2015 году предложили тест на определение специализированных страхов и их количественной оценки. Опросник состоит из 40 высказываний, описывающих те или иные страхи (проиграть сильному сопернику, задержки начала соревнований, замечаний тренера). Спортсмену предлагается отметить наличие страха возникновения той или иной ситуации. Отдельным достоинством данного теста является возможность использовать вариант «детского опросника», для спортсменов 5-12 лет [30].

Рассмотрим один из зарубежных вариантов опроса «Оценка напряжённости матча», составленных американским психологом Д. Лоэром, специально для самоанализа теннисистов. Данная оценка проводится путем сопоставления прогноза выступления, сделанного самим теннисистом, и послематчевого анализа встречи. Если сумма набранных баллов превыше 24, это повод заострить внимание тренера и спортсмена на этом аспекте. Рекомендовано постоянно вести подобные контролирующие записи стрессовых состояний, чтобы процедура вошла в привычку и могла приносить пользу, путём выявления закономерностей стрессовых факторов, а, в последующем, и их устранения [31].

Тестирование не является единственным методом определения наличия и причин тревожности, однако оно призвано помочь увидеть проблему совокупно с разных сторон, не упуская деталей. Принципы спортивной

психологии позволяют выявлять негативные эмоции на базе вопросов из тестов, не специализирующихся на определённом спорте.

#### **1.4. Методики и средства психологической подготовки теннисистов в современных тренировочных программах**

Общеизвестно, что без программы нет организованной деятельности, поэтому любой вид подготовки (физическая, техническая, теоретическая, психологическая и др.) требует программного и методического обеспечения. Для начала рассмотрим информацию в нормативной части, касающейся психологической подготовки юного теннисиста 11-13 лет на этапе спортивной специализации приведённую в двух документах: 1) ФССП по виду спорта «теннис»: утв. приказом Минспорта России № 980 от 15 ноября 2022 г. 2) Дополнительную общеобразовательную программу предпрофессиональной подготовки по Теннису, составленную для СДЮСШОР «Красный Яр» от 2015 года. Заметим, что в ФССП Минспорта РФ на учебно-тренировочном этапе подготовки психологической подготовке отводится 13-17 процентов от общего количества видов спортивной подготовки. При этом, в этот же блок также входят занятия по тактической и теоретической подготовке, таким образом, оставляя для занятий в направлении психологической готовности около 5%. В то же время в ДОПе, разработанной на базе «Красного Яра» психологической подготовке отводится отдельный блок, рассчитанный для 63 часа в год, примерно 9% от общего числа подготовительных занятий. Ни в одном из документов пункт «Психологическая подготовка» не даётся в развёрнутом виде, в отличие от других видов подготовки. Таким образом, можно сделать вывод об отсутствии в данных программах, в том числе, на федеральном уровне однозначных указаний об использовании тех или иных методик диагностики психологического состояния игрока и подготовительных программ в данном направлении. Нет единой, универсальной системы психологической подготовки в теннисе, так как

методы, эффективно воздействующие на отдельных спортсменов, не всегда будут успешны в применении к другим. Кроме того, разнообразие возникающих ситуаций диктует творческий подход к выбору моделей поведения [18].

Теперь обратимся непосредственно к существующим методам регуляций психологических состояний спортсменов, играющих в теннис.

Специалисты, изучающие существующие предстартовые состояния, делят их на:

- Боевую готовность
- Предстартовую лихорадку
- Предстартовую апатию [50].

И. А. Чарыкова в своей работе «Психологические рекомендации в теннисе» пишет, что предстартовые состояния можно регулировать путем управления своими эмоциями. Основным звеном в управлении состоянием теннисиста является адекватная постановка соревновательных целей, проработка ожиданий и ответы на вопросы, как реализовать ту или иную ситуацию. Очень важно правильно организовать отдых в дни и часы, предшествующие спортивным соревнованиям. Для сохранения работоспособности в это время рекомендуется переключение на другой вид деятельности. Продолжительность пребывания перед стартом в месте соревнований может отрицательно повлиять на лиц легко возбудимых [53].

Одним из важных средств регулирования состоянием является разминка. Если в предстартовом состоянии преобладают тормозные процессы, то активная разминка может уменьшить или совсем снять это торможение. В случае преобладания процессов возбуждения ритмичная разминка, усиливая процесс возбуждения в двигательной зоне, способствует ослаблению его в других центрах, вследствие чего восстанавливается оптимальное соотношение между процессами возбуждения и торможения в ЦНС. Учитывайте тип нервной деятельности, планируя разминку. Массаж, проводимый незадолго до старта, может также регулировать предстартовые состояния, усиливая поток

афферентных импульсов от рецепторов двигательного аппарата и кожи. Массаж действует так же, как разминка. Примерно таков же и механизм воздействия глубокого дыхания в ожидании старта [2].

Немаловажно понимать, что основные методы, которые описаны в литературе, используются теннисистом, в том числе, 11-13 лет, в самостоятельном режиме, например, после выхода на корт во время соревнований, где вмешательство извне и подсказки запрещены правилами. Именно поэтому психологическая подготовка заключается в обучении тренером своего подопечного различным методам, позволяющим настраивать или корректировать своё психологическое состояние.

Рассмотрим конкретные техники психологического влияния на состояние спортсмена, которым можно обучить юного теннисиста 11-13 лет.

**Самовнушение.** Теннисисты обычно применяют самовнушение перед, во время и после матча. Этот метод помогает спортсменам сохранять спокойствие и не позволяет настройке противника отвлечь их. Регулярная психологическая тренировка способствует развитию такой саморегуляции, которая значительно повышает уверенность спортсмена в себе. Во время розыгрыша очка, саморегуляция может иметь отрицательное направление. Например, можно высказывать мысли вроде: "Никто не сможет отразить этот мяч" (признание собственной беспомощности), "У меня уже победа в кармане" (считать успех гарантированным) или "Почему я не играл более агрессивно в первом сете?" (фокусироваться на прошлых ошибках и неудачах). Если негативные эмоции полностью овладевают теннисистом, важно научиться сказать "Стоп" и начать положительное самоутверждение. С уверенной осанкой и улыбкой на лице можно справиться с отрицательными эмоциями.

**Визуализация.** Мысленное представление собственных действий требует повторения во множестве вариаций, с участием всех органов чувств. Теннисист должен визуализировать своего соперника, услышать звук отскоков мяча от ракетки, ощутить вес ракетки в своей руке, вдохнуть запах деревьев рядом с кортом и привкус соли на губах после продолжительного

розыгрыша очка. Процесс визуализации имеет два важных уровня: подсознательный и сознательный. Подсознательный уровень характеризуется альфа-волнами (7-14 циклов в секунду) в мозге. В этом состоянии возникает наибольшая способность к восприятию. На сознательном уровне (14-21 цикл в секунду) происходят бета-волны. Изображения, внушаемые на сознательном уровне, быстро исчезают, как только мысли переключаются на другую тему, в отличие от внушений на подсознательном уровне. Альфа-программирование ведется в групповых предметных занятиях специалистом, который помогает спортсменам быстрее достигнуть дремотного состояния с помощью особых словесных формул. Когда же желаемое достигнуто, каждый теннисист занимается индивидуальной визуализацией. В течение предметной медитации можно визуализировать отдельные удары, тактику, технику передвижений, психическое состояние, необходимое для победы в этот день. Визуализация на уровне альфа-ритма помогает впоследствии так вести борьбу в матче, как это наиболее выгодно спортсмену. В равной степени важно и бета-программирование, которым можно заниматься практически в любой ситуации: автомобиле или поезде, слушая указания тренера или готовясь к розыгрышу следующего очка. Если постараться представить эффективное решение игровой задачи в уме, то и на практике будет гораздо легче его осуществить. Бета-программирование в течение матча включает три основных момента. Во-первых, до начала игры, во время разминки теннисисту рекомендуется почувствовать, что он контролирует текущую ситуацию и свои эмоции, а не занимается разглядыванием окружающей обстановки. Во-вторых, между розыгрышами очка необходимо глубоко дышать и представить, каким образом разыграть следующий мяч. В-третьих, во время обмена ударами полезной бывает визуализация наиболее благоприятного для попадания места, которая проводится до контакта мяча с ракеткой. В отличие от зрительного контакта с мячом, визуализация позволяет мгновенно сконцентрироваться и настроить нервно-мышечный аппарат на выполнение именно этого, а не иного движения. Визуализация значительно

совершенствует биомеханику ударного действия, повышает точность и эффективность попадания [57].

**Техника концентрации на дыхании.** Во время перерывов между розыгрышами очка важно проводить глубокие вдохи, согласовывая их с ритмом игры. Дыхание играет значительную роль в контроле эмоций. Во время игры мяча дыхание должно быть синхронизировано с ритмом ударов. Вдох следует делать в период ожидания мяча, а резкий выдох через рот в момент контакта мяча с ракеткой. Выдох должен быть энергичным и продолжительным, например, можно произносить звук "А-а-а-а-х" одновременно с ударом по мячу. Такой выдох помогает спортсмену почувствовать нападение на мяч. Длительный и резкий выдох способствует расслаблению мышц, поддерживает активный стиль игры и позволяет сохранить силу и длину ударов. Глубокое дыхание, через нос и выдох через рот, может быть полезным в ситуациях, когда теннисисту необходимо справиться с отрицательными эмоциями после неудачного розыгрыша, а также с давлением со стороны соперника, раздражением от реакции зрителей и так далее [34].

**Ролевое моделирование.** Подражание тем или иным кумирам чаще несёт вред подростку, чем пользу. Однако в случае выбора спортсменом ролевой модели из числа самых успешных теннисистов в мире с этим мнением можно поспорить. Ролевое моделирование может быть направлено тренером, который укажет на наиболее важные негативные аспекты игры определённого теннисиста, исходя из чего подопечный может выбрать «кумира», который имел схожую ошибку или проблему в юном возрасте, но позже сумел её побороть и вышел в число лучших спортсменов мира.

**Введение рутин.** Наличие так называемых «рутин» или ритуалов подготовки, которые позволяют частично погрузиться в зону комфорта в связи с повторением действий, которые игрок воспроизводит и вне соревнований (т.е. в зоне комфорта). Это помогает создать видимость знакомой для мозга ситуации, создают последовательность мыслей, задают ритм, увеличивают

чувство контроля над ситуацией, помогают сконцентрироваться. Ритуалы особенно полезны в момент соревнования, потому как включают в себя «отработанные» годами действия вроде подготовки экипировки и всего необходимого перед матчем. Не стоит путать ритуалы, которые связаны с методами визуализации и самонастройки, и ритуалом подготовки, который хоть и имеет схожий принцип воздействия, всегда остаётся неизменным и настраивает общий фон психологического комфорта теннисиста [27].

Согласно данным, указанным в первом абзаце параграфа, отсутствие нормативных указаний по использованию тех или иных методик подготовки юных теннисистов к соревнованиям с точки зрения психологии, каждый тренер может использовать методы диагностики и корректировки состояния теннисиста на своё усмотрение. Заметим, что литературы на русском языке по психологической подготовке теннисистов вообще и теннисистов 11-13 лет в частности сравнительно мало. Основная часть источников принадлежит американским авторам, чаще всего, профессиональным спортивным тренерам и психологам, однако является либо труднодоступной для изучения, либо недоступной вообще. Над этим аспектом подготовки игроков тренер должен работать самостоятельно, изучая существующие источники и делая из них выборку.

### *ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ*

Подготовка теннисиста является сложным и длительным процессом. Весь этот период подготовки занимает не менее 10 лет и включает в себя несколько этапов: начальной подготовки, учебно-тренировочный, совершенствования спортивного мастерства, а также высшего спортивного мастерства

Физическая подготовка юного теннисиста состоит из общей и специальной частей. Физическая подготовка связана с воспитанием основных физических качеств, таких как сила, скорость, ловкость, гибкость и выносливость. Техника игры в теннисе включает различные удары по мячу и

передвижение по корту. Удары могут выполняться различными способами, включая подачи, удары после отскока, в полете, с высокой траекторией, над головой и короткие удары. Техника и тактика теннисиста взаимосвязаны и взаимозависимы. Отсутствие разнообразной техники ограничивает тактические возможности, а владение высокой техникой без правильного применения не приведет к высоким результатам. Тактика теннисиста зависит от различных факторов, включая его технику, морально-волевые качества, физическую подготовленность, тактическое мышление, а также от соперника и внешних условий игры. Волевая подготовка включает формирование моральных и волевых качеств, развитие черт характера, необходимых для успешной реализации умений и навыков как в повседневной жизни, так и на соревнованиях. Предсоревновательная психологическая подготовка направлена на сохранение психической свежести и отвлечение от предстоящей борьбы. Соревновательная стадия включает управление психическим состоянием перед стартом и во время поединка, а также психическое воздействие в ходе соревнований. Постсоревновательная подготовка связана с процессами восстановления и требует специальных мероприятий, особенно в случае поражения. Возраст 11-13 лет в теннисе является сложным и связан с переходом на следующий этап спортивной специализации. Риск "срывов" и ухода из спорта повышается из-за разницы в уровне подготовки и недостаточной моральной готовности детей. Психологическая подготовка важна на всех этапах спортивной подготовки и каждом тренировочном занятии. Тренеры должны понимать, что психологическая подготовка является более сложной, чем физическая и техническая подготовка.

В период от 11 до 13 лет у подростков происходят различные физиологические и психологические изменения. Они становятся более возбудимыми, что может приводить к замедлению умственной реакции и неадекватным эмоциональным реакциям. Большое влияние на поведение оказывает их темперамент. Этот возрастной период также связан с



интенсивным физическим развитием, ростом организма, модернизацией мышц и укреплением скелета. Подростки в возрасте 11-13 лет могут проявлять сильные эмоции и периодическую психическую нестабильность, связанную с нейрогормональными расстройствами, характерными для этого возраста. Теннисисты, прошедшие начальные и учебные этапы подготовки, могут самостоятельно осознавать и сообщать о психологическом дискомфорте, но юные теннисисты, находящиеся на начальных этапах в целом, требуют помощи тренера для решения этих проблем. Важно, чтобы тренерская команда собирала информацию о психологических навыках теннисиста в семи направлениях: уверенность, контроль возбудимости, внимание, визуализация, мотивация, позитивная тревога и отношение к игре. Это поможет оценить текущее состояние и развивать способности спортсмена. Существуют различные виды тестов, помогающие диагностировать текущее психологическое состояние игроков. Существуют различные методики, позволяющие работать теннисисту со своим состоянием на корте: методы визуализации, концентрации на дыхании, введения «рутин», ролевое моделирование и другие. Таким образом, подготовка теннисиста на этапе спортивной специализации является многосторонней и зависит от целого ряда факторов.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ**

### **2.1 Организация исследования**

1 этап – на этом нашей работы нами изучалась и анализировалась научно-методическая и специальная литература по теме исследования. За весь период обучения нам удалось собрать и проанализировать 58 литературных источников. Нами была определена проблема и наиболее эффективные подходы к её решению. Мы сформулировали рабочую гипотезу и основные задачи исследования.

2 этап – в период с февраля по май 2023 года нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 60 респондентов, из них 20 тренеров, 20 родителей и 20 подростков. Анкетирование было направлено на выявление содержания психологической подготовки юных теннисистов 11-13 лет. Среди опрошенных среди подростков: 10 мальчиков и 10 девочек в возрасте 11-13 лет, занимающихся теннисом с возраста 7 лет. Из 20 анкетизируемых тренеров из г. Красноярска 8 человек имеют тренерский опыт меньше 10 лет. Среди тренеров - 11 женщин и 9 мужчин. Среди родителей - 13 женщин и 7 мужчин.

3 этап – проведение педагогического эксперимента. Суть педагогического эксперимента заключается в разделении обучающихся на две группы: контрольную и экспериментальную. Экспериментальная группа занималась в течение двух месяцев без допуска родителей к тренировкам. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 теннисистов в возрасте 11-

13 лет, а также трое тренеров, эксперимент проходил на базе академии «Сокол». Педагогический эксперимент проходил в период с августа по октябрь 2023 года.

5 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов, выявление эффективности нашей экспериментальной деятельности.

## **2.2. Методы исследования**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников, нормативных документов;
- анкетирование;
- педагогический эксперимент.

**Анализ и обобщение литературных источников и нормативных документов** – метод включает в себя работу с различной научно-исследовательской литературой по теме подготовки теннисистов 11-13 лет к соревновательной деятельности, а также нормативными документами, определяющими как развитие тенниса в РФ в целом, так и в г. Красноярске. Для этого мы работали с актуальным на 2023-ий год ФССП по виду спорта «теннис», а также различными текстами ДОП. Мы получили информацию из различных источников, которая помогла нам понять проблему, связанную с вопросом о значимости работы с психологией игрока в теннисе. Данный метод использовался нами на протяжении всего исследования. В результате анализа и обобщения полученных материалов, были определены цели исследования. Таким образом, основа исследования была теоретически обоснована.

**Анкетирование** – это метод сбора данных, основанный на составлении, распространении, заполнении и изучении анкет. Анкеты могут содержать различные типы вопросов, включая открытые (требующие развернутых ответов) и закрытые (предоставляющие определенный выбор ответа).

Исследователь может использовать стандартизированные анкеты с заранее заданными вопросами, предназначенные для больших групп респондентов, или разработать индивидуальные анкеты для конкретных исследовательских целей. Анкетирование проводилось с целью выявления содержания психологической подготовки теннисистов 11-13 лет, её особенностей и, главное, недостатков. В нашем исследовании анкетирование также является основой, на которой базируется экспериментальная часть исследования. Анкетирование позволило выявить проблему, исходя из которой в дальнейшем был выстроен ход эксперимента. В связи с затруднениями в оценке результатов иными способами, что было связано с недостаточным количеством длительности эксперимента, анкетирование представилось нам оптимальным методом конечного анализа результатов.

**Педагогический эксперимент** – это форма исследования, которая проводится в образовательной среде с целью проверки эффективности новых педагогических методик, подходов или программ. В ходе педагогического эксперимента применяются определенные изменения в учебном процессе или условиях обучения, и затем изучается их влияние на учеников, их обучение и достижения. Этот метод позволяет педагогам и исследователям собирать объективные данные для оценки эффективности и дальнейшего совершенствования педагогической практики.

Педагогический эксперимент в нашем исследовании проводился для выявления позитивных или негативных изменений, которые происходят при недопущении родителей на трибуны во время тренировочного процесса. После проведения педагогического эксперимента с помощью другого метода исследования, оценивающего внутренние ощущения тренеров и спортсменов, мы проанализировали результаты.

## **ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

### **3.1 Выявление особенностей и структуры психологической подготовки теннисистов 11-13 лет к соревновательной деятельности.**

С целью реализации части практического этапа исследования и для получения информации о том, как тренеры, родители и юные теннисисты оценивают психологическую подготовку к соревновательной деятельности, в рамках написания магистерской диссертации была составлена анкета для тренеров, родителей, а также теннисистов 11-13 лет.

Бланки анкеты представлены в приложении 1,2,3. Анкетирование проводилось среди тренеров и родителей юных теннисов, а также самих игроков этого возраста. Всего в анкетировании приняли участие 60 человек. Анкетирование проводилось в форме анонимного индивидуального заполнения ответов на вопросы в «Гугл формах».

Каждая из анкет, состояла из ряда вопросов, позволяющих оценить полученные результаты наиболее полно, то есть с трёх позиций – тренерской, родительской и детской. Вопросы не повторяются, однако имеют общую проблематику, и составлены с учётом роли каждого из участников анкетирования.

Для наиболее удобного анализа данных, сопоставим ряд вопросов из анкет, предназначенных для тренерского и родительского составов. Такой метод даёт возможность увидеть существующие конфликтные точки, которые приводят к необходимости совершенствования психологической подготовки теннисистов 11-13 лет на этапе спортивной специализации к соревнованиям.

Анкету детей считаем необязательным исследовать с привязкой к анкетам другой из групп, так, как только тренер и родитель, являясь наставником и авторитетом подопечного, могут играть одинаково значимую роль в ходе подготовки спортсмена.

Всего в анкетировании приняли участие 20 тренеров из г. Красноярска, где 8 человек имеют тренерский опыт меньше 10 лет. Среди тренеров - 11 женщин и 9 мужчин.

В анкетировании для родителей приняли участие 20 родителей из г. Красноярска, чьи дети 11-13 лет участвуют в соревнованиях по теннису. Среди родителей - 13 женщин и 7 мужчин.

Вопрос №1 в анкетах, как тренера, так и родителя идентичен. Он касается определения важности психологической подготовки теннисиста, как таковой. Все анketируемые в обеих категориях единогласно считают важным психологическую подготовленность юного теннисиста 11-13 лет к соревнованиям. Ни один из респондентов не поставил выше по значимости физическую или тактико-техническую сторону игры. Таким образом, 100% взрослых анketируемых осознают значимость психологии в теннисной партии.



Рисунок 2 - Важность психологической подготовки теннисиста



Рисунок 3 - Влияние психологической подготовки на победу

Вопрос №2 в анкетах вышеуказанных двух категорий анкетированных также объединён общей проблемой – взаимосвязью выступлений юных теннисистов на тренировках, в так называемой зоне комфорта, где игроку знакомы: площадка, соперники, ситуация и на соревнованиях, где игроку важно уметь без помощи старшего (тренера или родителя) почувствовать себя уверенно, чтобы не «растерять» свой игровой стиль. Так, по результатам опроса тренеров, видно, что большинство (60%) сталкиваются с проблемой, когда теннисист, выступая не слишком успешно на соревнованиях, не имеет каких-либо ярко выраженных проблем с техникой или тактикой на тренировке. При этом, тренеры указывают, что таких игроков больше половины. Родители в большинстве своём (44%) оценили игру ребёнка как «непредсказуемую», что также свидетельствует об отсутствии стабильной моральной готовности к соревнованиям.

Вопрос №3 сформулирован одинаково, как для тренеров, так и для родителей. мы попросили оценить считают ли они, что в случае, когда юный теннисист до 13 лет успешен на тренировках, и неуспешен на соревнованиях, большую долю вины играет психологическая неготовность к соревнованиям.

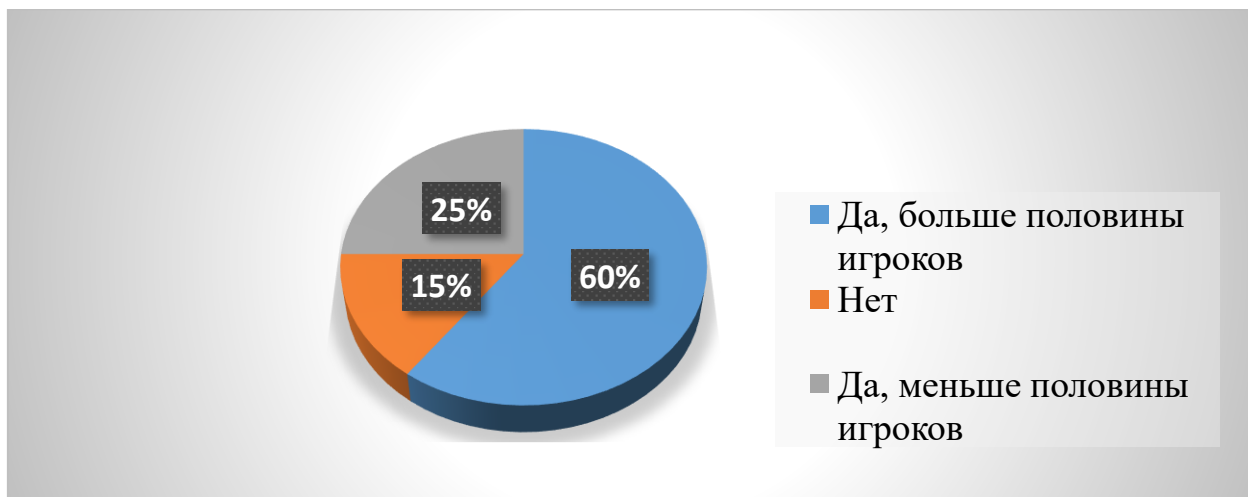


Рисунок 4 – Количество учеников, успешных на тренировках, но неудачно выступающих на соревнованиях



Рисунок 5 – Стабильность игры в теннис детей

Результаты показывают, что с незначительными различиями в процентном соотношении, обе группы респондентов полагают, что в



большинстве своём именно психологическая неподготовленность юного теннисиста к соревновательному матчу.

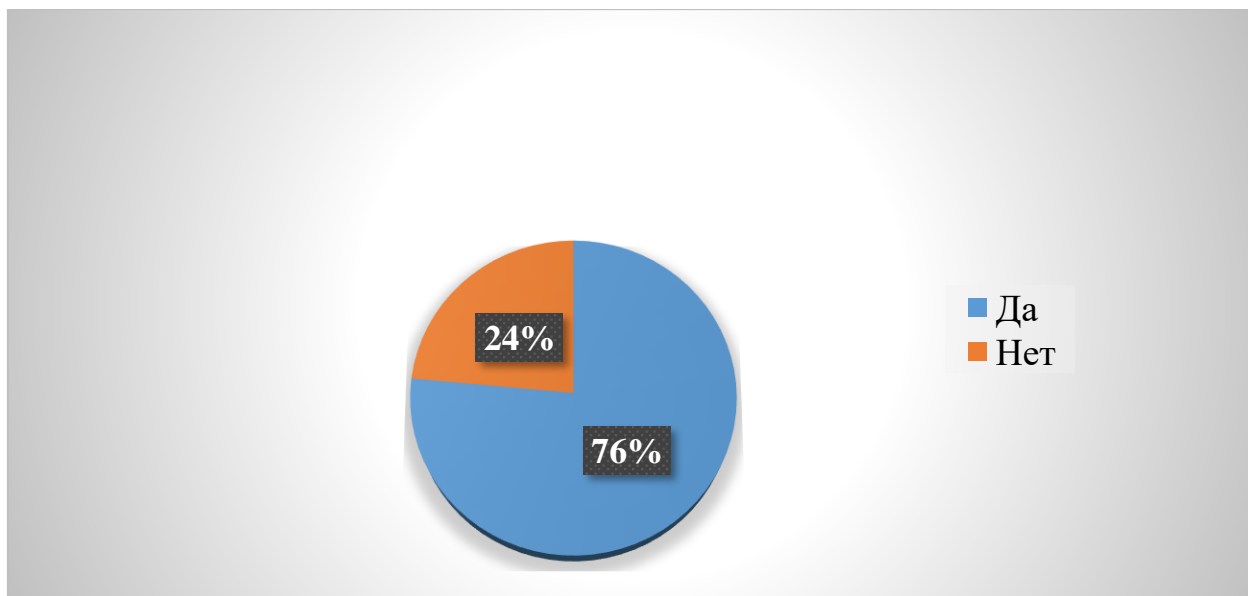


Рисунок 6 – Психологическая неготовность – причина проигрыша на соревнованиях (мнение тренеров)

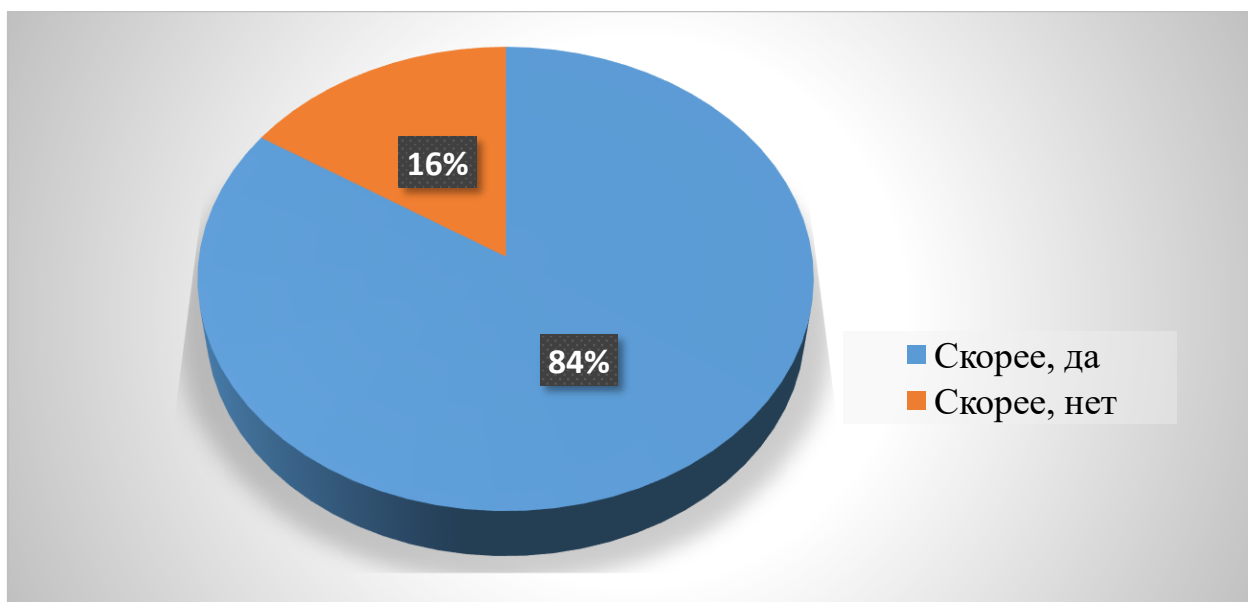


Рисунок 7 – Психологическая неготовность – причина проигрыша на соревнованиях (мнение родителей)

Исходя из предыдущего вопроса о важности психологической подготовки юного теннисиста к соревновательной деятельности, становится очевидной необходимость совершенствования данного процесса. Для этого, в первую очередь, нужно определить того, кто будет отвечать за него. В вопросе №4 наших анкет респонденты из двух групп «Тренер» и «Родитель» выбирали человека, который, по их мнению, должен осуществлять процесс подготовки. Мы также предоставили одинаковые категории выбора – тренер, родитель или совместно. Согласно результатам ответов, 60% анкетированных тренеров уверены, что подготовка с точки зрения психологии должна вестись совместно тренером и родителем. Трудно проанализировать, как именно должна происходить совместная работа, так как она зависит не только от индивидуальных требований тренера и запросов родителя, но и от ситуативности индивидуального случая. Таким образом, видно, что больше половины опрошенных тренеров хотят видеть родителя своего игрока в качестве помощника в аспекте психологической подготовки. В то же время 64% родителей не считают необходимым быть задействованными в процессе психологической подготовки игрока; это они относят к исключительно тренерской обязанности. Ни один из родителей не выбрал вариант, предусматривающий отсутствие психологической подготовки вообще.

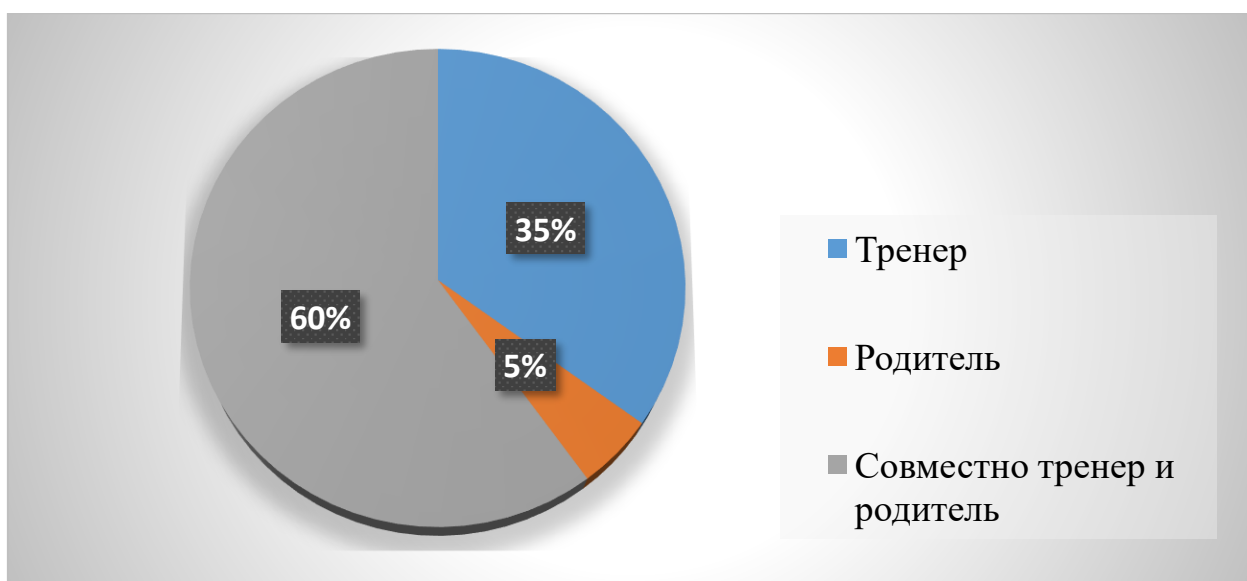


Рисунок 8 – Ведущая роль в психологической подготовке спортсмена (мнение тренеров)

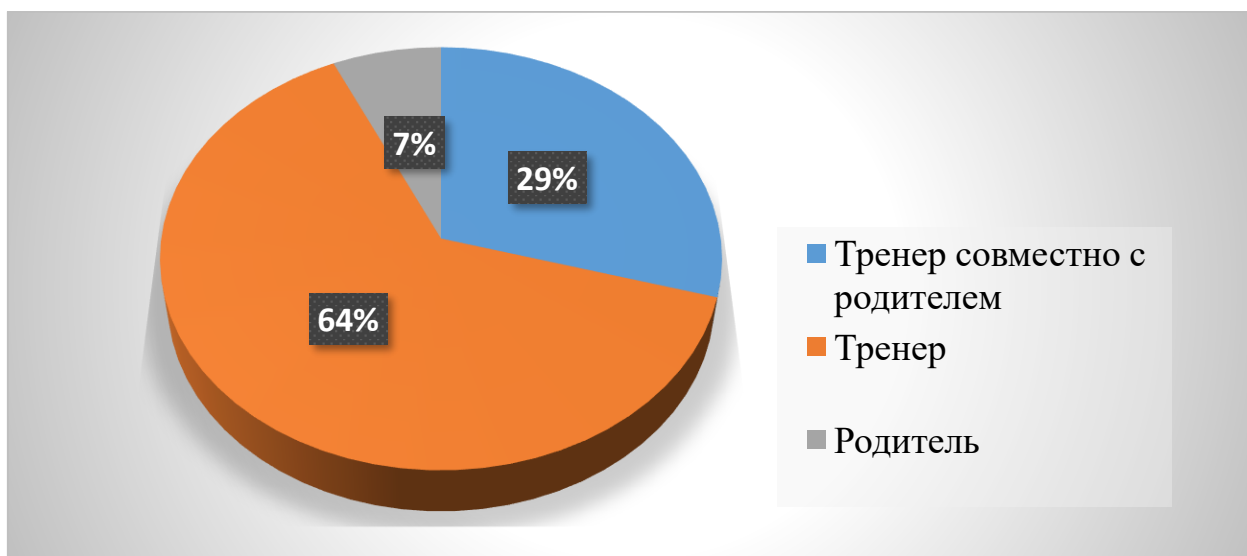


Рисунок 9 – Ведущая роль в психологической подготовке спортсмена (мнение родителей)

Нам кажется логичным уточнить факт осуществления психологической подготовки юного теннисиста 11-13 лет, как у тренеров, так и у родителей. Примечательно, что на вопрос №3 все респонденты-тренеры ответили единогласно – каждый из них в том или ином виде внедряет аспект психологической подготовки к соревнованиям (так как мы выяснили, что именно в процессе соревнования игрок чувствует себя наиболее некомфортно). Родителей же мы попросили не только зафиксировать факт психологической подготовки теннисиста тренером к соревнованиям, но и кратко оценить данный процесс. Анкетированные родители разделились на три почти равные группы. Первая считает, что подготовка происходит, и проводится она качественно. Вторая группа видит, что работа ведётся, но она не удовлетворяет их по качеству. Родителям из третьей группы было сложно дать оценку в силу тех или иных причин. Что примечательно, в анкетировании также был вариант «Нет, тренер вообще не готовит», однако его не выбрал ни один из респондентов. Таким образом, в числе тренеров, которые работают с

детьми анкетированных родителей, нет тех, кто не занимается психологической подготовкой детей к соревновательной деятельности.

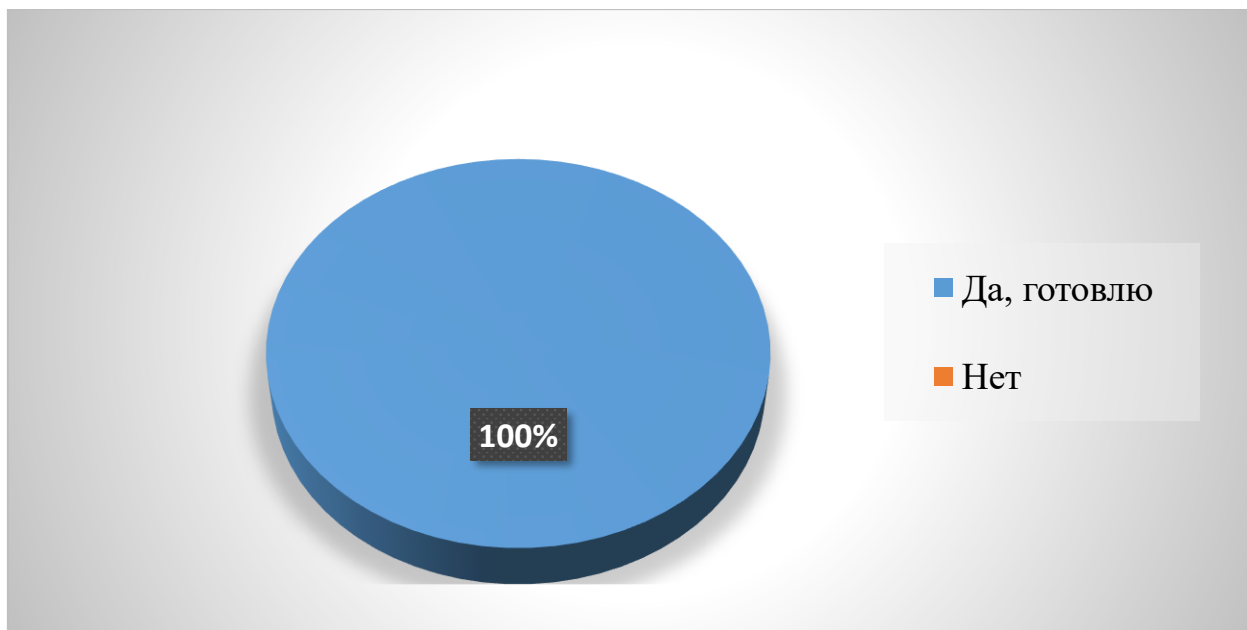


Рисунок 10 – Проведение психологической подготовки спортсмена на тренировках (мнение тренеров)

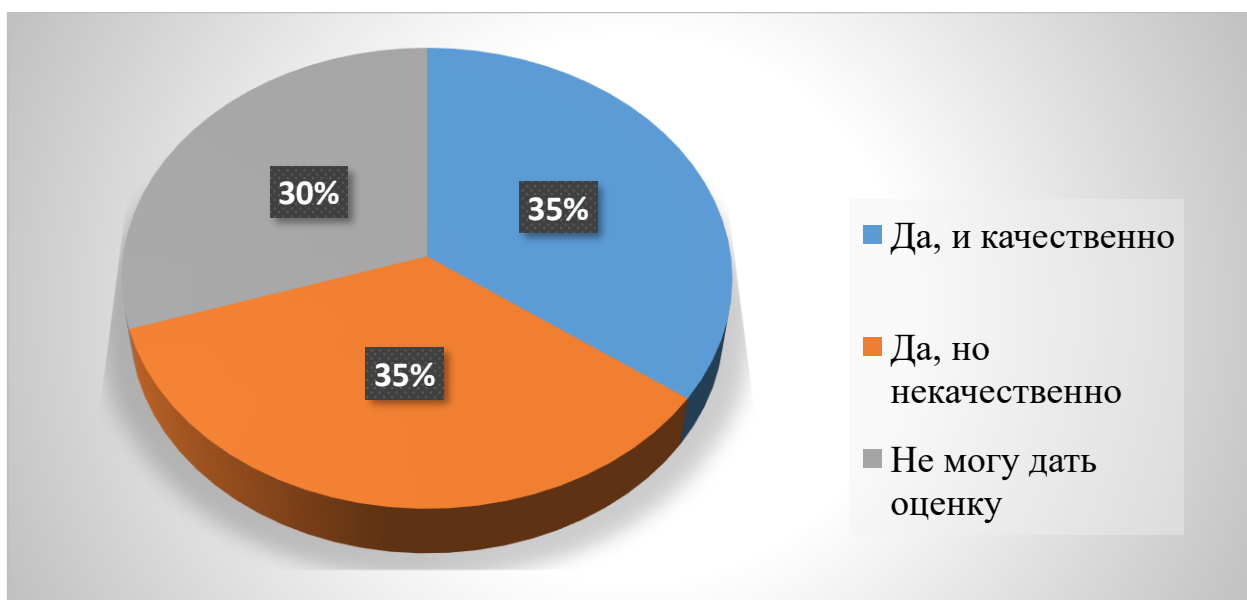


Рисунок 11 – Проведение психологической подготовки спортсмена на тренировках (мнение родителей)

Вопросы №6 в тренерской и родительской анкетах взаимосвязаны, но несколько менее очевидно, чем предыдущие пункты. Так родителю было предложено дать краткий ответ, считают ли они, что методика психологической подготовки, в связи с рядом выявленных выше проблем, подлежит совершенствованию. Все участвовавшие в анкетировании родители (100%) дали положительный ответ на вопрос. Несмотря на то, что в предыдущем ответе 35% родителей в целом удовлетворены процессом подготовки ребёнка в психологическом аспекте со стороны тренера. Скорее всего, это связано с отсутствием планомерной методики подготовки теннисиста 11-13 лет психологически к соревнованиям. То есть, родитель, хоть и считает проводимую тренером подготовку качественной, не может назвать её основательной. Вероятно, этот пункт напрямую зависел от навыков тренера, с которым взаимодействовал взрослый. Методические пособия могли бы обеспечить, как минимум, планомерность действий со стороны тренерского состава. Однако исходя из ответов тренеров, 85% из них не пользуются специальной литературой при построении плана по подготовке своего подопечного.

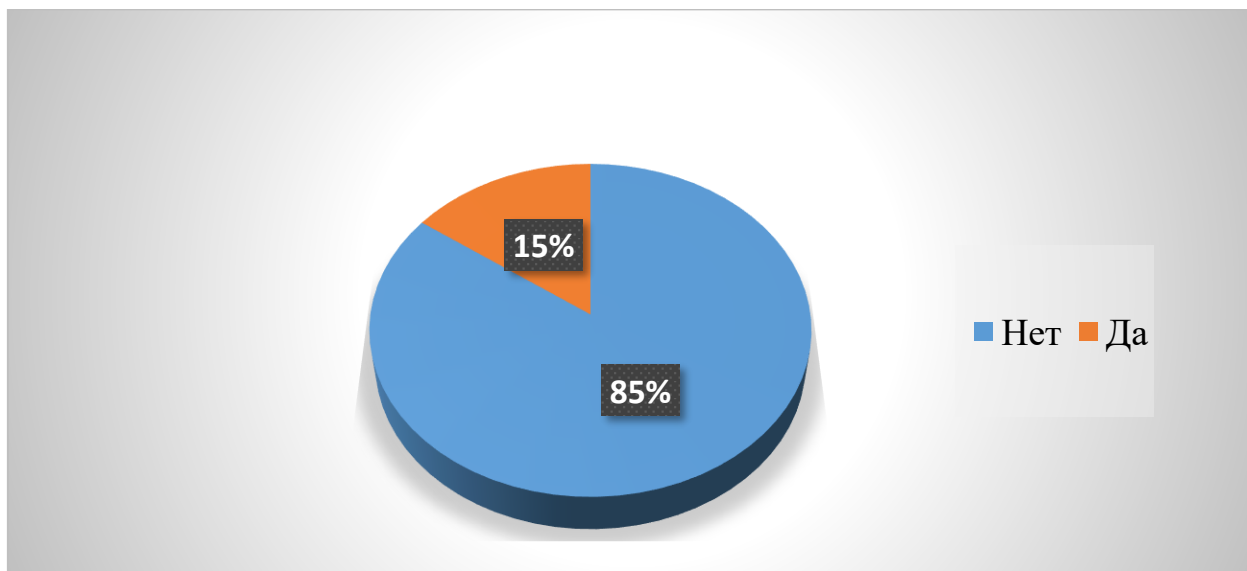


Рисунок 12 – Использование методических материалов тренерами при проведении психологической подготовки спортсмена

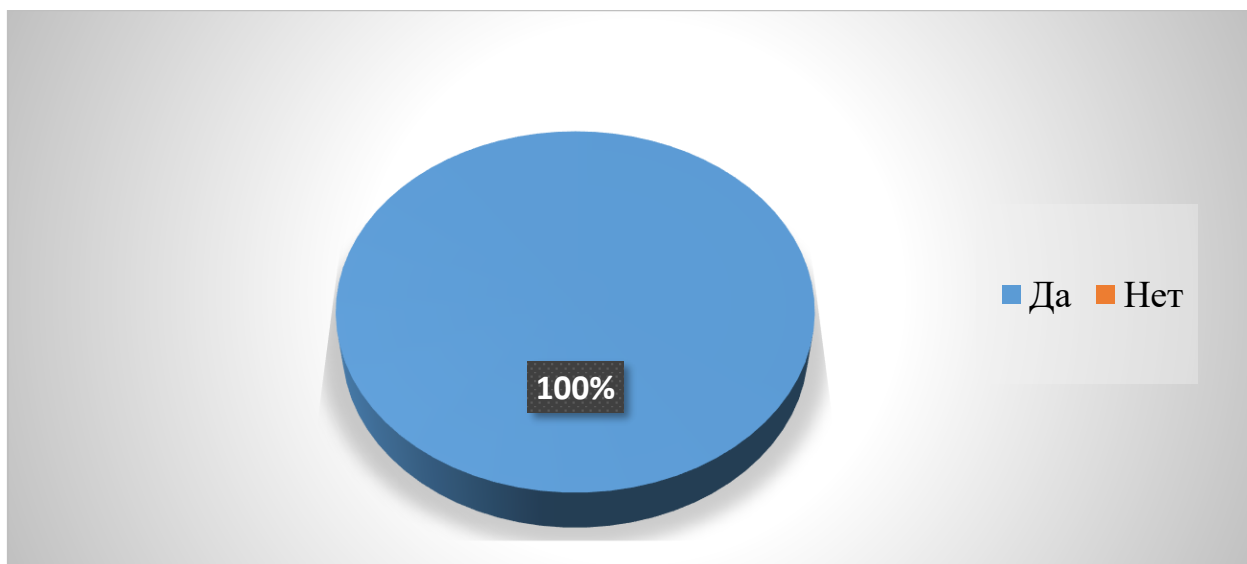


Рисунок 13 – Наличие резерва (есть, к чему стремиться) при проведении психологической подготовки спортсмена

Отсутствие какого-либо базового руководства по психологической подготовке теннисистов 11-13 лет, как мы выяснили, приводит к хаотичному выстраиванию процесса подготовки теннисистов морально, что влечёт за собой нестабильность в соревновательном процессе. 59% опрошенных тренеров в Вопросе №7 (из тех, кто не пользуется материалами) сталкиваются с проблемой при поиске материалов по указанной тематике. Ещё 29% предпочитают действовать по собственной методике, и, вероятно, не стали бы использовать даже существующие пособия. Всего ли 6% респондентов считают материалы устаревшими, ещё 6% имеют другие причины.

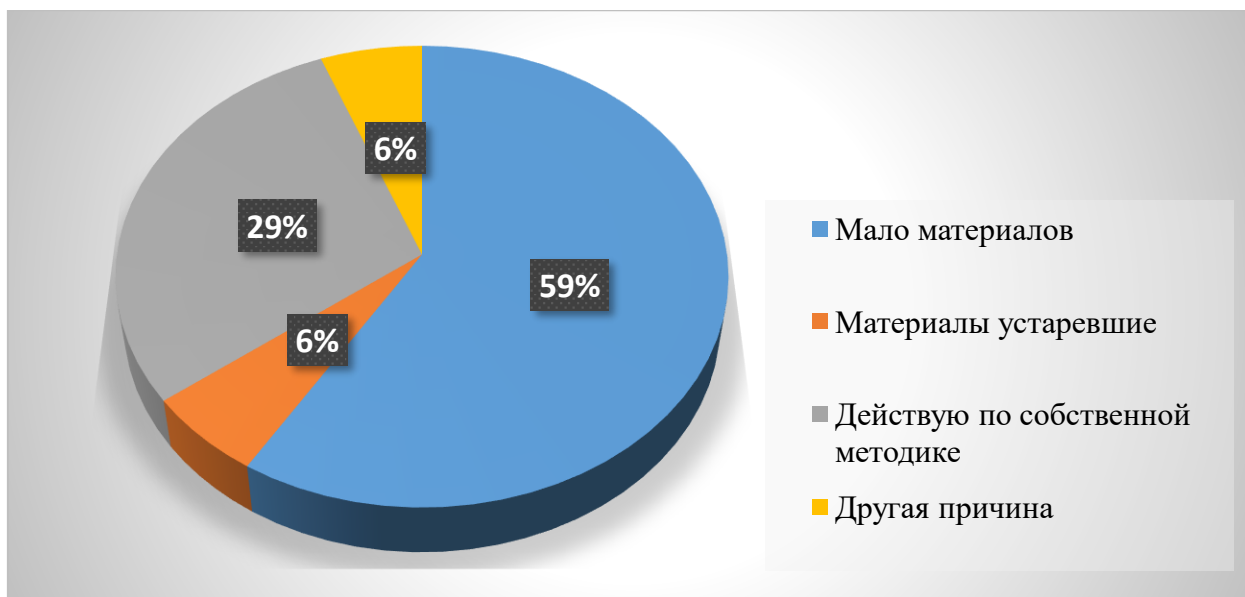


Рисунок 14 – Причина неиспользования методик психологической подготовки спортсмена

В то же время проблема отсутствия учебных руководств для тренеров не является единственной и основной. Вовлечение посторонних людей в тренировочный процесс также приводит к дисбалансу тренерского авторитета и его объяснений. Это также нервирует игрока, отвлекает его и создаёт перманентное состояние тревоги. Таким человеком чаще всего является родитель тренирующегося. Для подтверждения данного факта рассмотрим результаты ответов на вопрос о допущении родителей на детскую тренировку и влияния такого присутствия. В Вопросе №8 согласно ответам 90% опрошенных тренеров-преподавателей родители допускаются на теннисные корты и могут наблюдать за тренировкой ребёнка. Такой же результат подтверждают анкетированные родители в вопросе №7, 80% которых посещают почти каждую тренировку ребёнка. Вопрос №9 свидетельствует о негативном влиянии, по мнению 70% тренеров, которое оказывает родитель своим присутствием на состояние игрока во время тренировочного процесса.

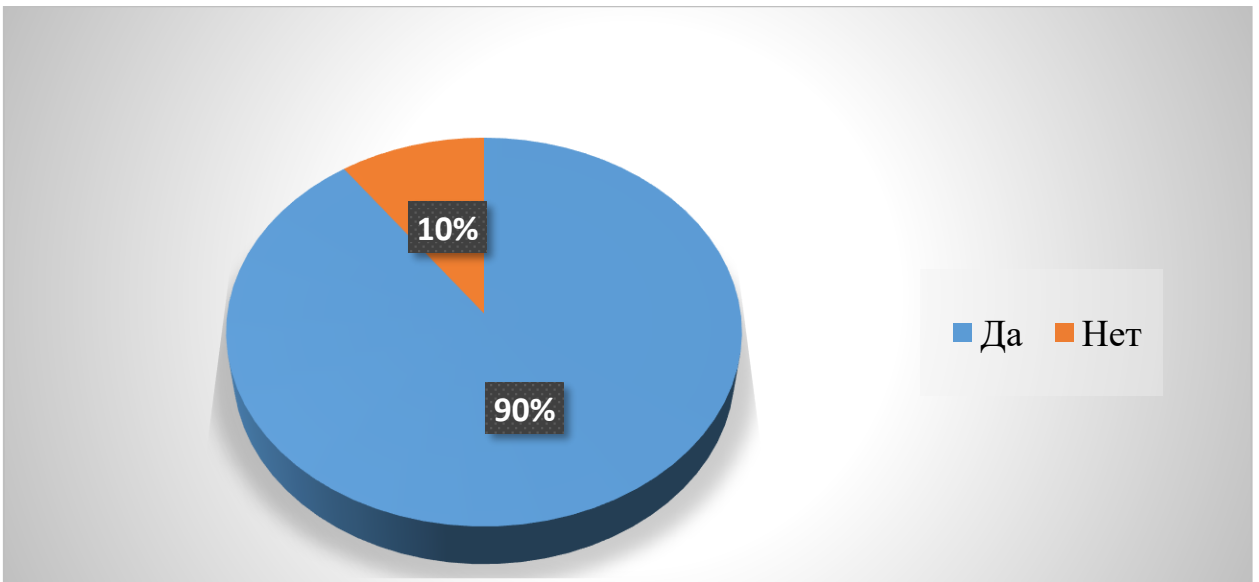


Рисунок 15 – Постоянное присутствие родителей на тренировках детей



Рисунок 16 – Частота посещений родителями тренировок детей



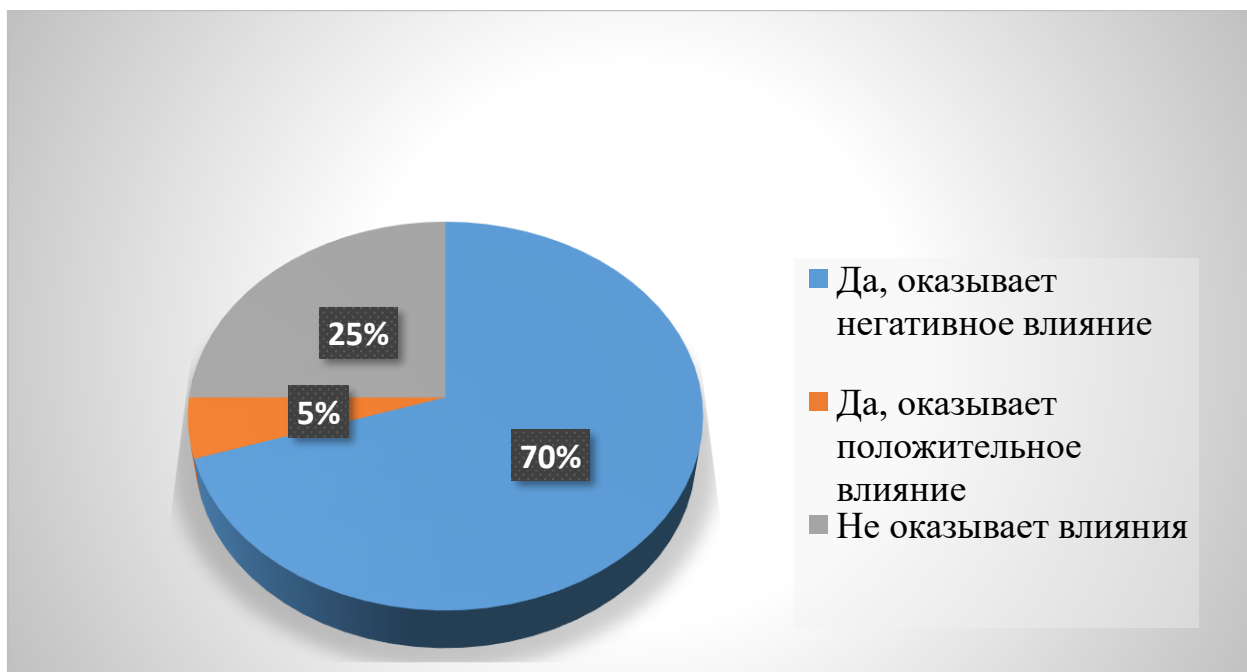


Рисунок 17 – Влияние присутствия родителей на тренировках детей

Тем не менее, необходимо понять, что именно является фактором, дестабилизирующим нормальное психологическое состояние юного теннисиста во время игры. Для этого уточним, как часто случаются ситуации, когда родитель позволяет себе вмешиваться в тренировочный процесс, даёт комментарии и советы прямо «с трибун» своему ребёнку. Согласно анкетам, 100% тренеров оценивают частоту таких ситуаций как «очень частые». С точки зрения большинства родителей (68%) они комментируют игру ребёнка в ходе или после тренировки в связи с желанием высказать мнение со стороны.

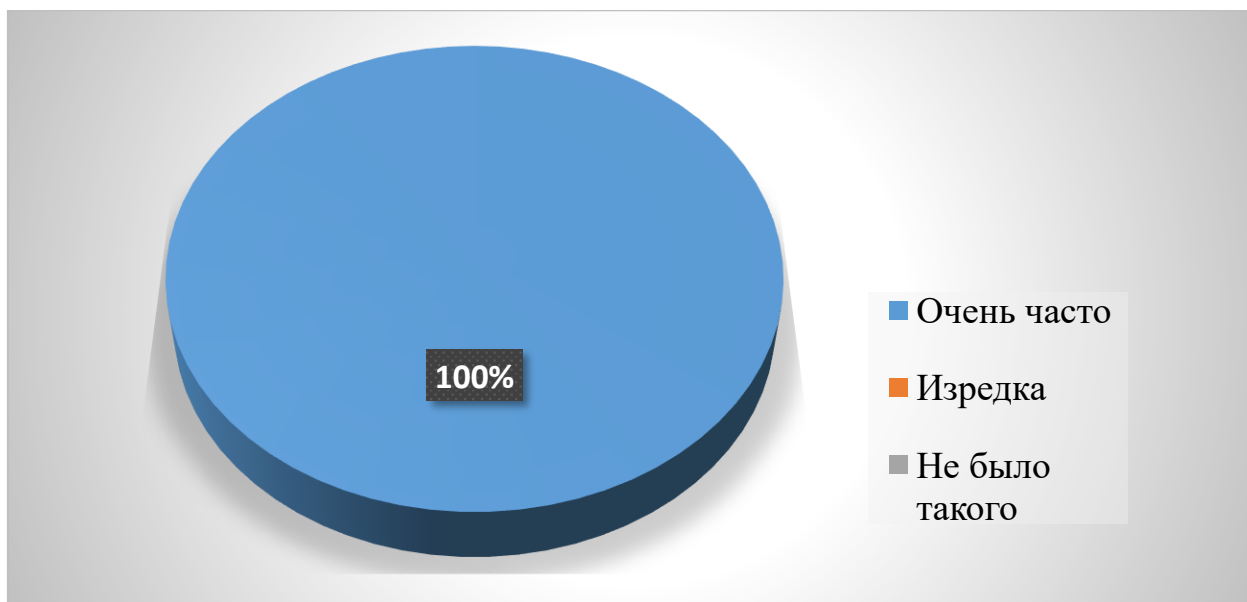


Рисунок 18 – Вмешательство родителей в тренировочный процесс (мнение тренеров)



Рисунок 19 – Наличие указания ребёнку на тренировке со стороны родителей (мнение родителей)

Перейдём к анализу анкет, заполненных юных теннисистами 11-13 лет, участвующими в соревнованиях. Всего было опрошено 20 теннисистов, 10 мальчиков и 10 девочек. Вопросы имеют прямую взаимосвязь с проанализированными выше данными. Вопрос №1 выявил примерно схожие

результаты с ответами тренеров и родителей. 61% игроков замечают, что на тренировках они играют лучше, чем на соревнованиях. 30% опрошенных считают себя стабильными спортсменами, демонстрирующими одинаковые результаты от тренировок к соревнованиям. Также выявлено 9% юных теннисистов, которые в силу тех или иных обстоятельств выступают лучше на соревнованиях, нежели чем на тренировках.

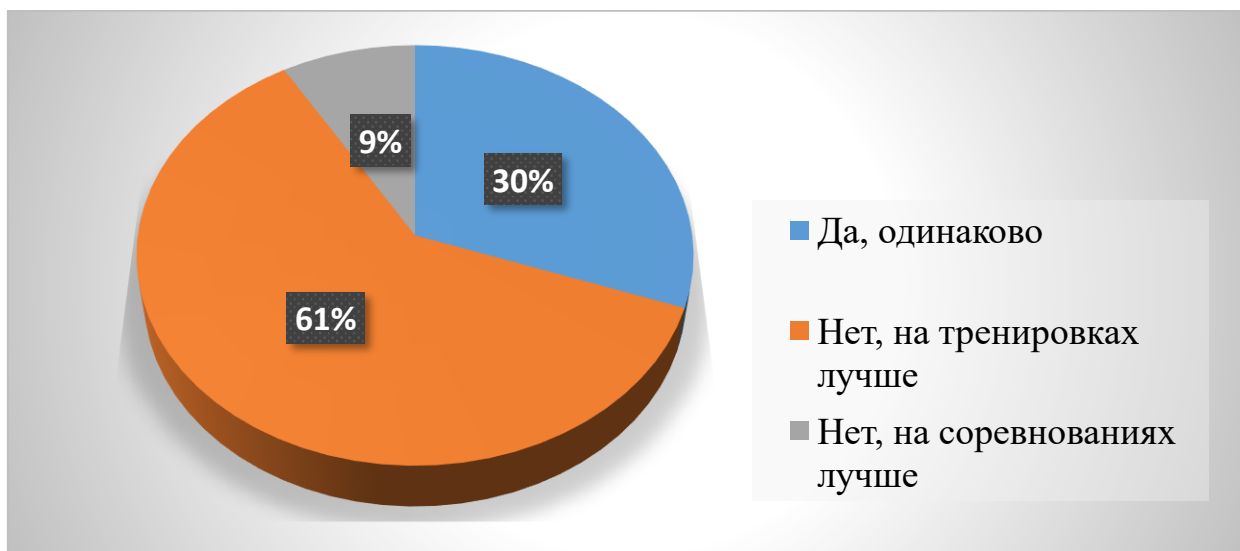


Рисунок 20 – Качество игры в теннис (реализация возможностей)

В таком случае следует узнать, считают ли юные теннисисты, что проблема их нестабильной игры заключается в ненадлежащей психологической готовности к соревнованиям. Результаты анкетирования в Вопросе №2 нельзя считать настолько очевидными, как в аналогичных вопросах для групп «Тренер» и «Родитель». 55% игроков считают, что нестабильность игры связана с необходимостью усиления психологической подготовки к соревнованиям. Однако немалая доля (45%) видят слабость, вероятно, в тактико-технической подготовке к игре.

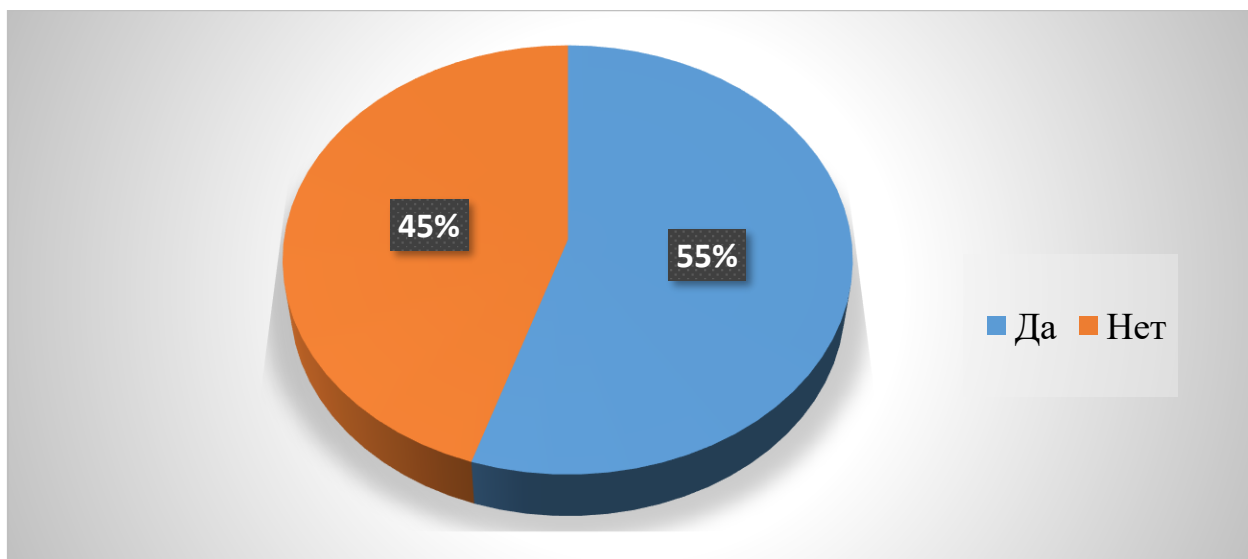


Рисунок 21 – Влияние психологической готовности на результат соревнований

Мы выяснили, что, по мнению большинства родителей, подготовка подопечного психологически – обязанность тренера. В то же время большинство тренеров хотели бы взаимодействовать с родителями в данном вопросе. Ранжирование ответов игроков 11-13 лет на Вопрос №3 о человеке, который занимается такой подготовкой весьма разнообразно. 40% анкетированных готовится к соревнованиям морально вместе с тренером, 20% с родителем, 15% совместно. Оставшиеся 15% не готовятся вовсе, так как никто не обучает их этому, а ещё 10% респондентов 11-13 лет работают самостоятельно.

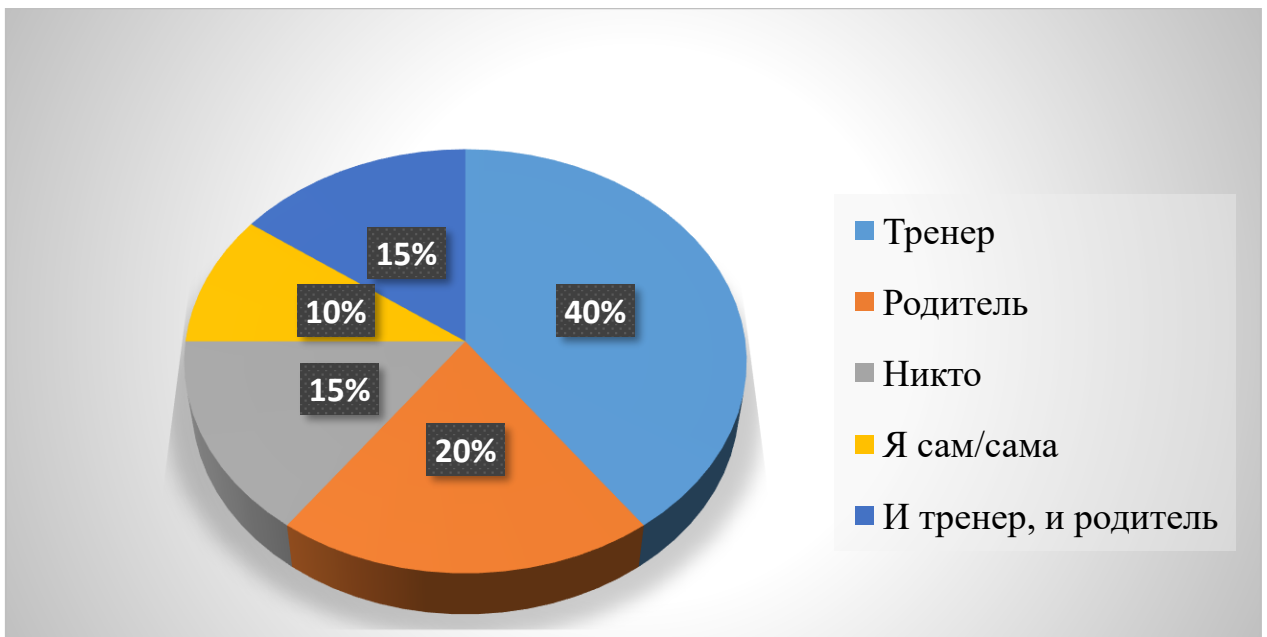


Рисунок 22 – Ведущая роль воздействия при участии в соревнованиях

В таком случае вновь обратимся к факту присутствия родителей на тренировках ребёнка. Согласно данным ответов на вопрос №4, 75% юных теннисистов, то есть подавляющее большинство, находятся под родительским наблюдением в течение тренировки. 25% (5 человек) анкетированных никогда не приходят на тренировочную площадку с родителями.

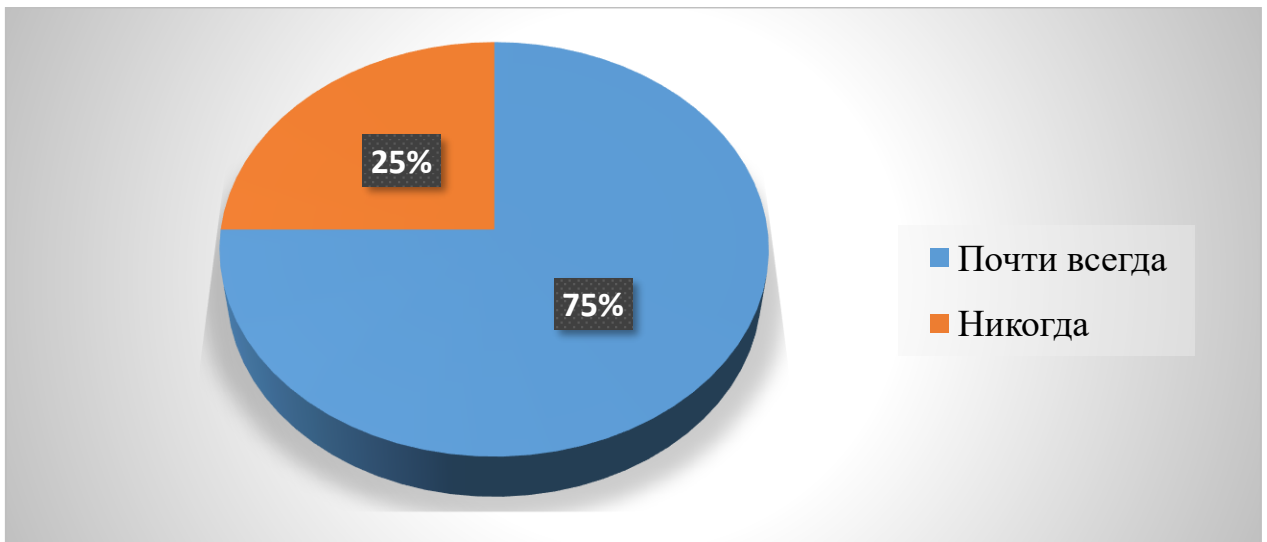


Рисунок 23 – Присутствие родителей на тренировках (мнение детей)

Последние два вопроса в анкетах для юных теннисистов 11-13 лет, принимающих участие в соревновательном процессе, были предложены для

тех, кто ответил «Почти всегда» в Вопросе №4. Таким образом, результаты ответов на Вопрос №5 про самостоятельное внедрение родителя в тренировку показали, что 80% из тех, чьи родители присутствуют на занятиях, также сталкиваются с тем или иными комментариями со стороны родителя во время или после занятия. 20% опрошенных также сталкиваются с такой ситуацией, но крайне редко, что, видимо, зависит от самых разнообразных факторов. Ни один из респондентов не выбрал опцию «Никогда», что означает, что присутствующий родитель опрошенных теннисистов когда-либо позволял себе вмешиваться в процесс учебного занятия. В то же время необходимо понять, является ли фактор воздействия родительского присутствия негативным. Среди ответов на Вопрос №6, 93% респондента, то есть, абсолютное большинство чувствуют дискомфорт, связанный с родительским контролем над тренировочным процессом. Лишь для 7% анкетированных нахождение родителя на игровой площадке является нормой, так как, предположительно, связано с отсутствием негативных комментариев со стороны родителя.

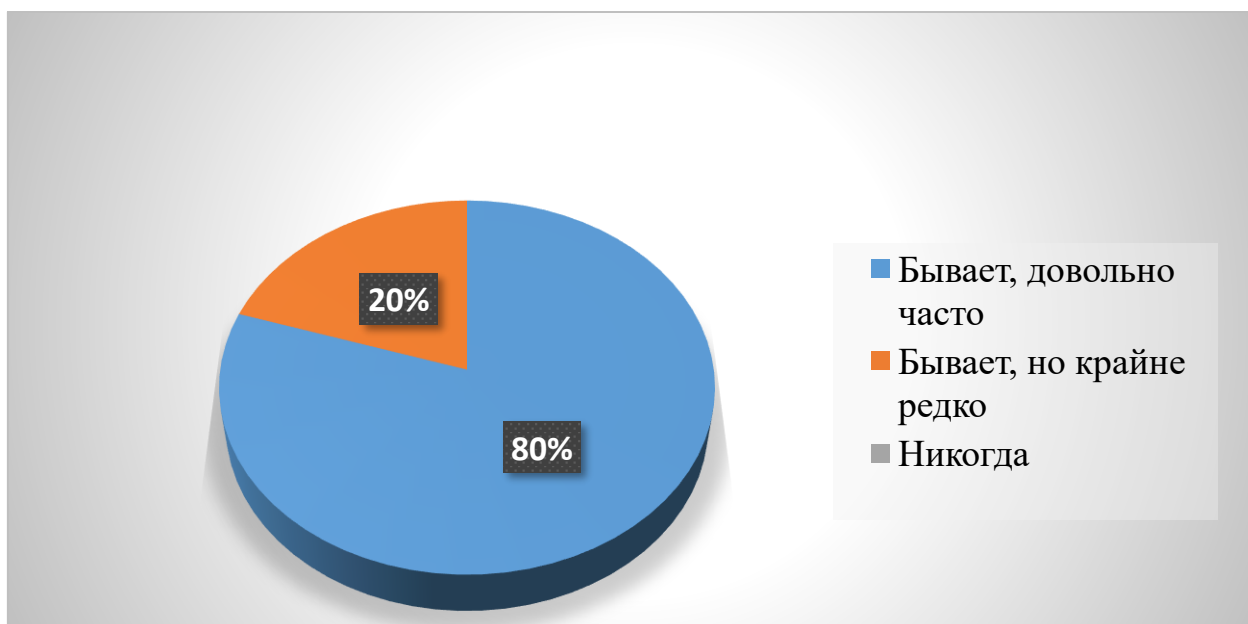


Рисунок 24 – Вмешательство родителей в тренировочный процесс (мнение детей)

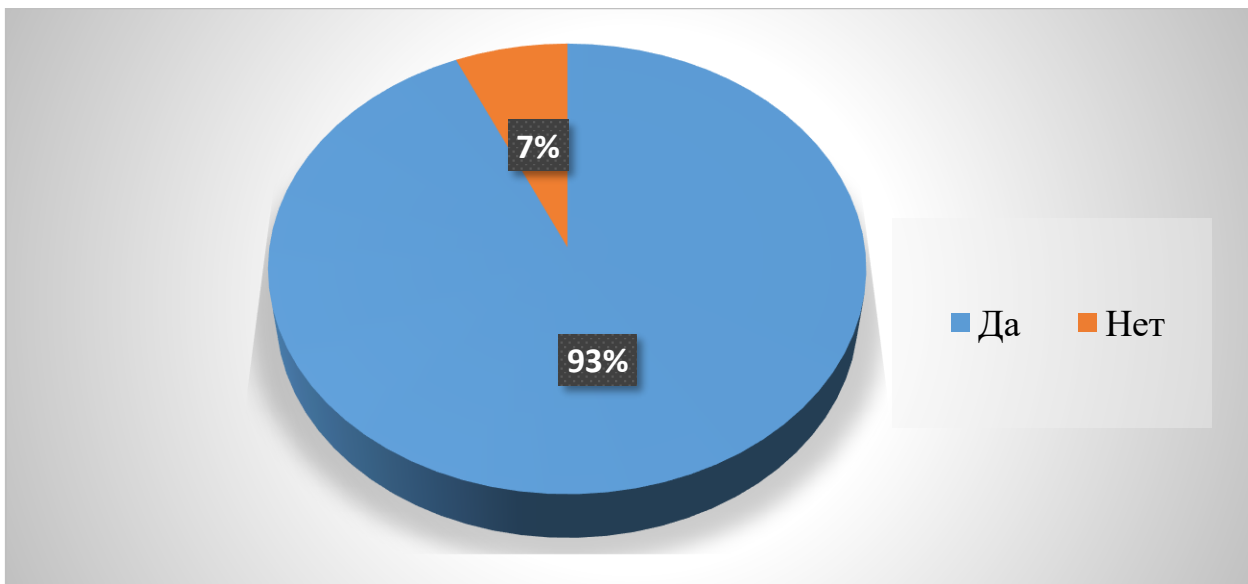


Рисунок 25 – Отсутствие родителей на тренировках является предпочтительным (мнение детей)

### **3.2 Анализ результатов внедрения экспериментальной методики организации тренировок**

В исследовании принимали участие контрольная группа – 12 человек, экспериментальная группа – 13 человек. Как мы выяснили в ходе анкетирования, в котором были задействованы все три «стороны», непосредственно вовлечённые в тренировочный процесс, наиболее очевидным фактором, деструктивно влияющим на процесс обучения, является присутствие родителей, которое в большинстве случаев сопряжено с «вклиниванием» родителя в занятие посредством комментариев и советов в адрес игрока, что в дальнейшем затрудняет контакт между игроком и тренером, подрывает авторитет последнего и, в конечном итоге, препятствует стабильному психологическому состоянию теннисиста и возможности работы с его навыками в области психологической подготовки к соревновательной деятельности.

Занятия проводились на теннисных кортах. Обе группы занимались 3 раза в неделю по 1,5 часа. Занятия проводились традиционно:

подготовительная часть, основная и заключительная. Тренировочный инвентарь, нагрузка и ход тренировок не отличался от привычных игрокам.

Ход исследования. Контрольная группа в составе 10 подростков 11-13 лет продолжала тренировки в обычном режиме с присутствием родителей на площадке. Тренировки проводили два тренера в группах по 5 человек. Родителям этой группы также не запрещалось высказывать своё мнение в отношении стиля игры подростка в ходе и после тренировок. Проще говоря, тренировка шла в обычном режиме, не претерпев никаких изменений. Экспериментальная группа в составе 10 подростков 11-13 лет, разделённых на три группы по 3,3,4 человека, тренировалась под руководством трёх тренеров, родители были отстранены от присутствия на занятиях. В течение двух месяцев теннисисты из контрольной и экспериментальной групп приходили на занятия по теннису в абсолютно идентичных с прошлыми условиями, кроме одного – присутствия на занятиях родителей. Для того, чтобы оценить положительную или негативную динамику в ходе эксперимента, наиболее подходящим методом исследования мы считаем анкетирование игроков и тренера экспериментальной группы. Анкетирование, безусловно, даёт субъективную оценку результатам эксперимента, однако в данном случае проанализировать какие-либо изменения на начальном этапе в ходе эксперимента, длящимся менее года и не задействующим статистические перманентные результаты игроков в соревнованиях, представляется крайне затруднительным. Кроме того, проблема, выявленная нами в ходе анкетирования, также является несколько «субъективной», поскольку доказать негативное влияние, оказываемое родительским контролем процесса тренировок, можно только на основании мнения других участников процесса – тренера и игроков. Таким образом, нами были составлены и выданы для заполнения два варианта анкет 1) для тренера 2) для теннисистов 11-13 лет из экспериментальной группы. Бланки анкет представлены в Приложении 5, 6.

В ходе работы для анализа результатов эксперимента были предложены анкеты для тренера со следующими вопросами:



1) В ходе эксперимента в отсутствие родителей на тренировках, по вашему мнению, стало ли легче работать с обучающимися? Почему?

2) Заметили ли вы изменения в психологическом состоянии игроков?

3) Стало ли игрокам проще усваивать материал (изучать и оттачивать новые элементы, вносить корректировки в ошибочные движения)?

4) Считаете ли вы, что ваш тренерский авторитет в глазах подростков вырос?

5) По вашему мнению, положительная динамика в усвоении материала, а также усиленная концентрация внимания связана с отсутствием отвлекающего фактора «родитель»?

6) Как вы предполагаете, будет ли прогресс игроков сохраняться, в том числе, на соревнованиях, если там будут присутствовать родители (вне зависимости от поведения родителя)?

7) Хотели бы вы продолжить тренировки, где присутствуют только тренер и ученики?

А также для теннисистов 11-13 лет:

1) Как тебе кажется, тебе стало легче усваивать тренировочный материал после того, как родители перестали ходить на твои тренировки?

2) Чувствуешь ли ты себя по-другому во время занятий, где нет родителей?

3) Было ли тебе сложнее или менее комфортно заниматься на тренировках, когда там присутствовали родители?

4) Как ты думаешь, сможешь ли сохранить состояние уверенности в своих силах и в ходе соревнований, если там будут присутствовать родители?

5) Когда ты идёшь на тренировку или после неё, родители говорят с тобой о занятии? Что именно вы обсуждаете?

6) Хотелось ли бы тебе всегда ходить на занятия, где не будет родителей?

Анкета, предназначенная для заполнения тренерским составом экспериментальной группы, состояла из семи вопросов, позволяющих в

общем оценить те или иные изменения в отношении теннисистов к тренировочному процессу и его участникам.

В вопросе №1 мы выяснили, что часть подопечных всё-таки продолжает быть отвлекаемой другими факторами в ходе занятия, однако большинство (67%) тренеров считает, что внимание обучающихся стало более сконцентрировано на тренерских установках.



Рисунок 26 – Изменения при отсутствии родителей на тренировках

В то же время при оценке психологического состояния игроков большинство тренеров (67%) также отменили некоторую «расхлябанность», появившуюся после удаления родителей с кортов. Результаты ответов на Вопрос №2, скорее всего, напрямую связан с результатами ответов на Вопрос №1: состояние игроков изменилось, но они, выйдя из-под родительского контроля стали отвлекаться на другие аспекты, что повлекло за собой потерю собранности на занятии, которая, возможно, была следствием страха перед родителем.



Рисунок 27 – Изменения в психологическом состоянии при отсутствии родителей на тренировках

В Вопросе №3 все участники опроса (100%) заметили, что, несмотря на существующие отвлекающие факторы, помимо родительского контроля, игрокам стало легче прогрессировать в технике игры, что, вероятно, связано с единообразием подхода к технической стороне обучения.

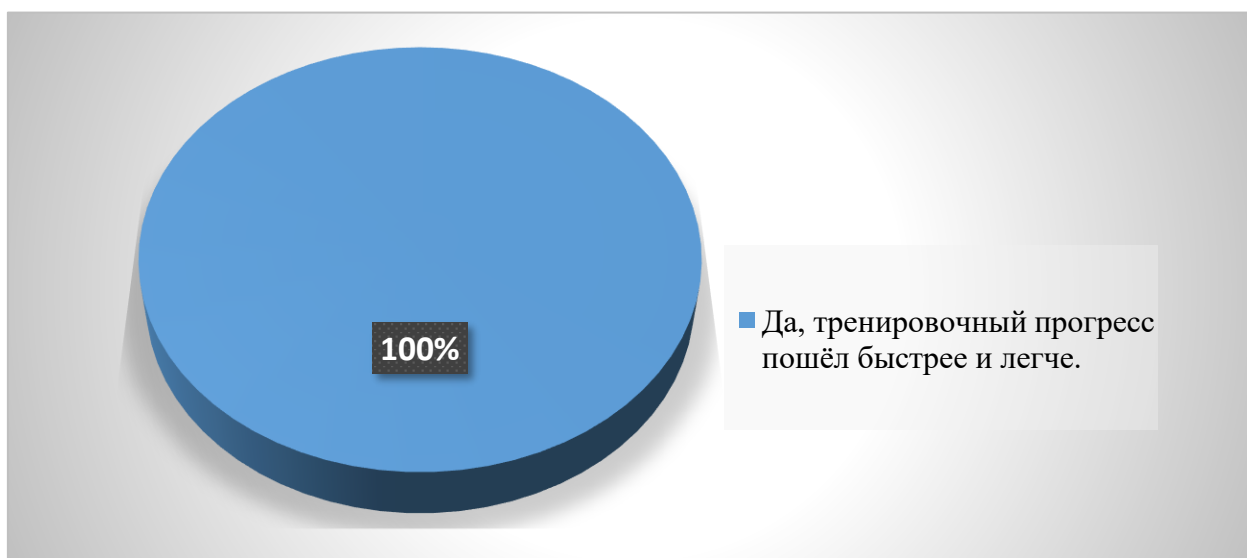


Рисунок 28 – Изменения в технической подготовке при отсутствии родителей на тренировках

Вопрос №4 затрагивал изменения в отношении к авторитету тренера, который влияет, в том числе, на восприятие установок и корректировок, вносимых преподавателем в процессе обучения. Так, 67% опрошенных не заметили каких-либо изменений со стороны учеников, что частично доказывает мнение о том, что присутствие родителя не подрывает главенство тренера на занятии, а только способствует своеобразной путанице, возникающей у игроков и приводящей к неспособности выбрать мнение тренера или родителя в случае если мнения различаются.



Рисунок 29 – Изменения в авторитете тренера при отсутствии родителей на тренировках

В Вопросе №5 100% опрошенных отметили, что, по их мнению, положительная динамика в усвоении технической стороны игры связана с отсутствием родителей на тренировке.

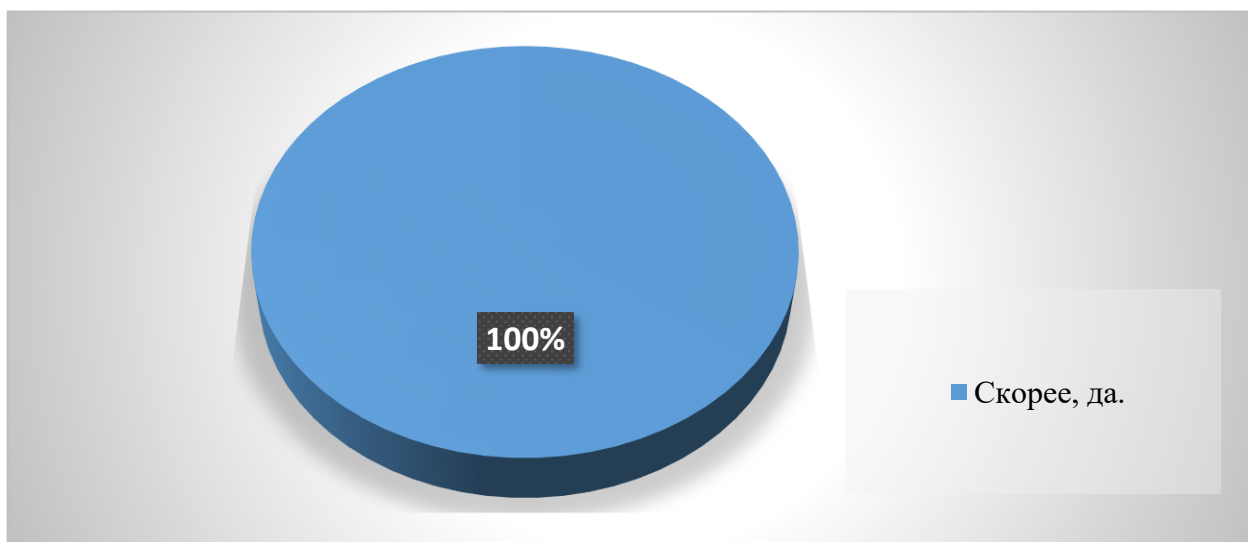


Рисунок 30 – Отсутствие родителей на тренировках положительно влияет на тренировочный процесс

В Вопросе №6 тренерский состав экспериментальной группы также не смог однозначно оценить вероятность сохранения прогресса, появившегося в ходе занятий. 67% опрошенных тренеров полагают, что, выйдя на соревнования, игрок столкнётся с различного рода факторами, которые могут сказаться на стабильной игре. Меньшинство (33%) думают, что частично прогресс будет сохранён.

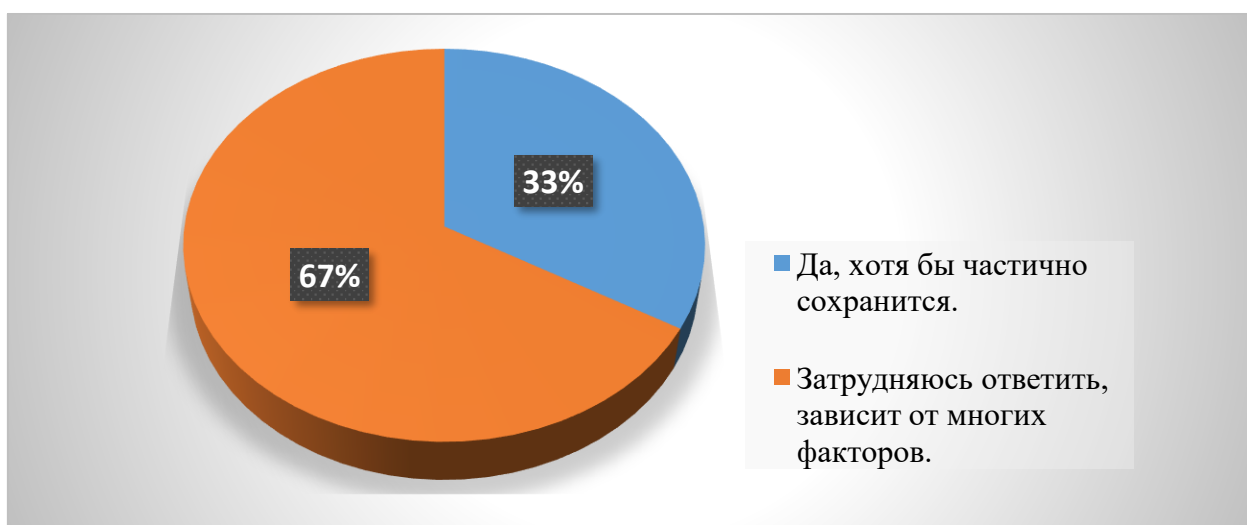


Рисунок 31 – Прогресс достижения детей при присутствии родителей на соревнованиях

Тем не менее, несмотря на неоднозначные ответы тренеров, 100% из них хотело бы продолжить проведение тренировок без внедрения родителей в тренировочный процесс посредством их присутствия на игровой площадке.

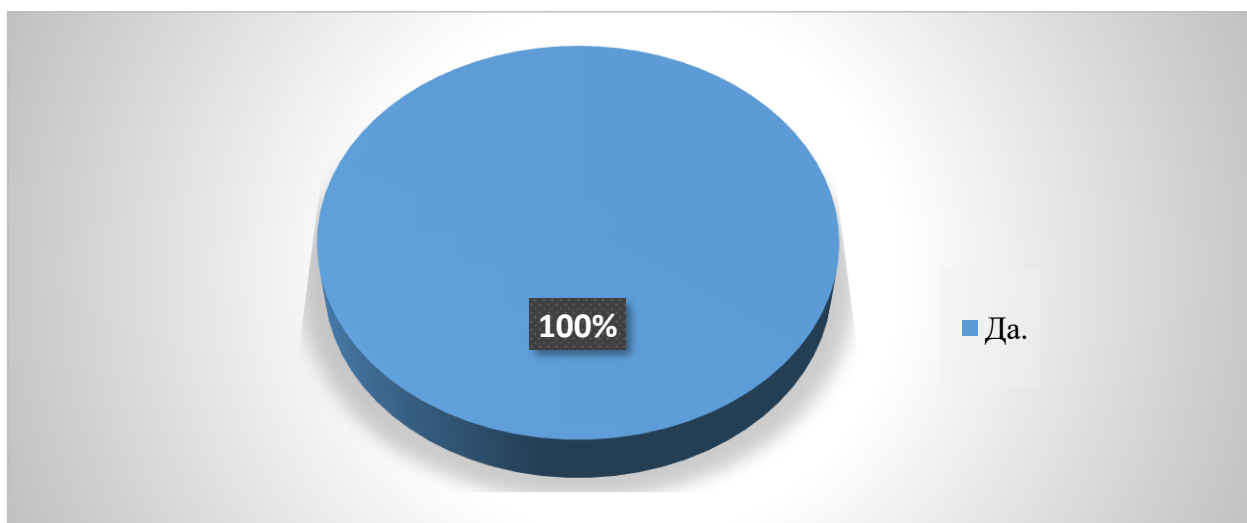


Рисунок 32 – Отсутствие родителей на тренировках – это правильно

Юные теннисисты, занимавшиеся на тренировках в течение двух месяцев без родительского присутствия, дали следующие ответы о своём самочувствии и изменениях в отношении тренировок:

При ответе на Вопрос №1 70% анкетированных подростков заметили, что им стало легче понимать тренера и, соответственно, усваивать материал после начала эксперимента. Однако меньшая часть игроков всё-таки полагает, что ничего не изменилось в данном вопросе, и материал усваивается также, как и когда родитель на занятии.

Большинство юных (90%) теннисистов стали чувствовать себя заметно лучше после того, как родителям было запрещено посещать занятия, что отразилось в результатах ответов на Вопрос №2. Есть также те (10%), на кого родители, по их мнению, не оказывали положительного или отрицательного влияния.



Рисунок 33 – Усвоение учебного материала при отсутствии родителей на тренировках



Рисунок 34 – Чувство комфорта при отсутствии родителей на тренировках

Для чистоты эксперимента зададим обратный Вопросу №2 Вопрос №3 и попытаемся сравнить, как ученики чувствовали себя до проведения эксперимента. В целом, большинство (80%) с незначительным колебанием в разнице ответов отметили, что ранее на занятиях с родителями они ощущали некоторый дискомфорт. Есть также те (20%), кто оценивает прошлый опыт по-другому, то есть, что родители не влияли на состояние во время игры.



Рисунок 35 – Отсутствие родителей на тренировках влияет положительно

Вопрос №4 идентичен по смыслу с Вопросом №6 в тренерской анкете. Однако здесь мы видим гораздо большую уверенность игроков в собственных силах. 80% анкетированных считают, что смогут сохранить состояние, которое появилось у них в ходе эксперимента, и при участии в соревновательной деятельности. Ещё 20% игроков не так уверены в своих силах.





Рисунок 36 – Сохранение уверенности на соревнованиях при присутствии на них родителей

Рассмотрим общение родителей, которые ранее постоянно присутствовали на тренировках ребёнка с игроком из экспериментальной группы после тренировок. Мы не могли запретить родителям общаться на данную тему с детьми, и исходя из полученных результатов, родители даже вне занятий стремятся так или иначе вовлечься в тренировочный процесс (суммарно 80%). Лишь 20% подростков вообще не затрагивают тему тренировок при общении с родителями. 30% оценивают обсуждение как краткую беседу на данную тему, и 50% имеют почти полноценные разборы игр с родителями.

Последний вопрос также ярко отражает желание игроков заниматься без присутствия родителей на трибунах. 100% юных теннисистов ответили утвердительно на этот вопрос и были также единогласны, как и тренеры в аналогичном вопросе.

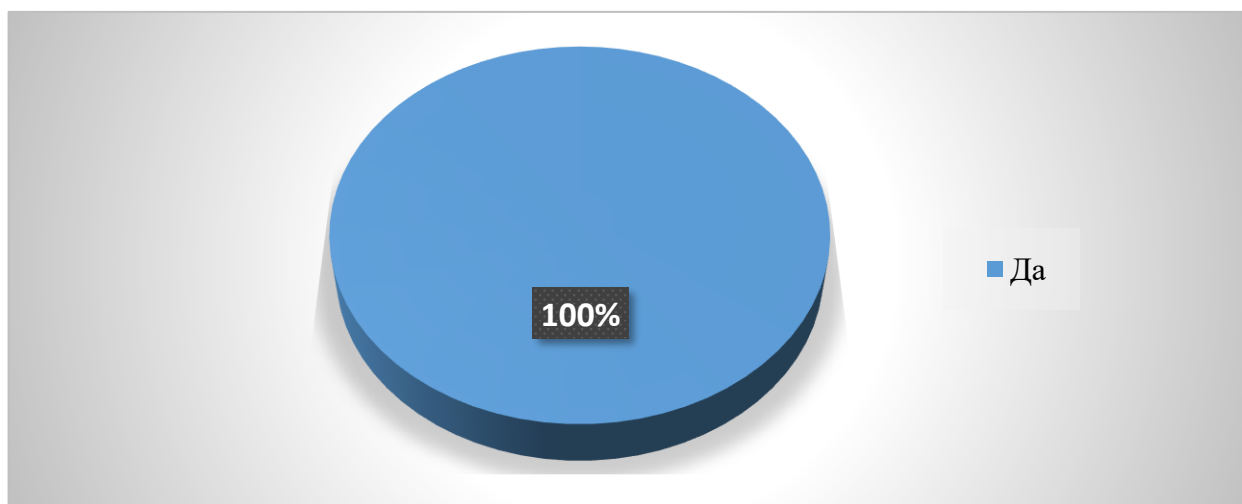


Рисунок 37 – Отсутствие родителей на тренировках – это правильно

Для выявления уровня продуктивности тренировочного процесса и взаимосвязи между продуктивностью и фактором присутствия родителей на занятии, нами было проведено анкетирование.

В опросе приняли участие 10 теннисистов 11-13 лет из контрольной группы и 10 теннисистов 11-13 лет и экспериментальной групп. Каждый спортсмен отмечал на шкале уровень продуктивности тренировок в течение 2-х месяцев эксперимента, которую оценивал самостоятельно.

<b>Анкета</b>	
<b>Ваш возраст</b> _____	<b>Пол</b> _____
<b>Тренировки (подчеркнуть): с присутствием родителей / без родителей</b>	
Обведи на шкале уровень продуктивности тренировок за последние 2 месяца:	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span style="margin-right: 100px;">1</span> <span>2</span> <span>3</span> </div> <hr style="width: 100%; border: 0.5px solid black;"/>	
<p>1 – низкая (плохо или тяжело усваивались новые технические приёмы, не удавалось успешно воспроизвести отработанные удары; было чувство морального дискомфорта; не мог сосредоточиться на установках тренера)</p> <p>2 – средняя (обычная усваиваемость материала; удары и приёмы такие же, как обычно, не хуже и не лучше; выполнялись установки тренера, но иногда возникало непонимание)</p> <p>3 – высокая (новые удары и передвижение по корту получаются лучше, чем обычно; полностью понимаю установки тренера; чувствую прогресс в собственной технике; морально-волевое состояние на подъёме)</p>	

В контрольной группе мы получили следующие результаты: 2 игроков считают продуктивность высокой, 5 игроков – средней, 3 низкой. Среди участников экспериментальной группы были выявлены следующие цифры: 8 игроков оценивают продуктивность высоко, 2 – средне.

Полученные результаты были подвергнуты статистической обработке. Мы использовали коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Подробный расчет распределения рангов представлен в приложении Г.

Присвоим ранги признаку Y и фактору X. (где фактор  $x = 1$  означает отсутствие родителей,  $x = 0$  означает тренировки с присутствием родителей), признак Y означает уровень продуктивности тренировки.

Присвоим ранги признаку Y и фактору X. (где фактор  $x = 1$  означает отсутствие родителей,  $x = 0$  означает тренировки с присутствием родителей), признак Y означает уровень продуктивности тренировки.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n) \cdot n}{2} = \frac{(1+20) \cdot 20}{2} = 210$$

Сумма по столбцам матрицы равны между собой и контрольной суммы, значит, матрица составлена правильно. Поскольку среди значений признаков х и у встречается несколько одинаковых, т.е. образуются связанные ранги, то в таком случае коэффициент Спирмена вычисляется как:

$$p = 1 - \frac{\sum 6d^2 + A + B}{n^3 - n}$$

где

$$A = \frac{1}{12} \sum (A_j^3 - A_j)$$

$$B = \frac{1}{12} \sum (B_k^3 - B_k)$$

$j$  - номера связок по порядку для признака х;  
 $A_j$  - число одинаковых рангов в  $j$ -й связке по х;  
 $k$  - номера связок по порядку для признака у;  
 $B_k$  - число одинаковых рангов в  $k$ -й связке по у.  
 $A = [(103-10) + (103-10)]/12 = 165$   
 $B = [(103-10) + (33-3) + (73-7)]/12 = 112.5$   
 $D = A + B = 165 + 112.5 = 277.5$

$$p = 1 - \frac{6 \cdot 392.5 + 277.5}{20^3 - 20} = 0.67$$

Связь между признаком Y и фактором X умеренная и прямая  
 Оценка коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Значимость коэффициента ранговой корреляции Спирмена  
Для того чтобы при уровне значимости  $\alpha$  проверить нулевую гипотезу о равенстве нулю генерального коэффициента ранговой корреляции Спирмена при конкурирующей гипотезе  $H_1: \rho \neq 0$ , надо вычислить критическую точку:

$$T_{kp} = t(\alpha, k) \cdot \sqrt{\frac{1 - \rho^2}{n - 2}}$$

где  $n$  - объем выборки;  $\rho$  - выборочный коэффициент ранговой корреляции Спирмена;  $t(\alpha, k)$  - критическая точка двусторонней критической области, которую находят по таблице критических точек распределения Стьюдента, по уровню значимости  $\alpha$  и числу степеней свободы  $k = n - 2$ . Если  $|\rho| < T_{kp}$  - нет оснований отвергнуть нулевую гипотезу. Ранговая корреляционная связь между качественными признаками не значима. Если  $|\rho| > T_{kp}$  - нулевую гипотезу отвергают. Между качественными признаками существует значимая ранговая корреляционная связь. По таблице Стьюдента находим  $t(\alpha/2, k) = (0.05/2; 18) = 2.445$

$$T_{kp} = 2.445 \cdot \sqrt{\frac{1 - 0.67^2}{20 - 2}} = 0.43$$

Поскольку  $T_{kp} < \rho$ , то отклоняем гипотезу о равенстве 0 коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Другими словами, коэффициент ранговой корреляции статистически - значим и ранговая корреляционная связь между оценками по двум тестам значимая. Это означает, что тренировки, на которых родители отсутствуют, являются более продуктивными для юных теннисистов.

Таким образом, важность роли психологической подготовки осознают 100% взрослых респондентов из обеих групп «Тренер» и «Родитель». Можно даже утверждать, что они ставят её выше аспектов тактической и технической подготовки. Очевидно, это связано с тем, что тактико-техника усваивается у

теннисистов проще, так как связано с непосредственно контролируемой натренированностью игрока, и в случае, когда игрок «замораживается» в ходе выступления на соревнованиях, то есть, не может воспроизвести выученные ранее элементы, это связано с психологической неготовностью к соревнованиям. Таких игроков, которых мы обозначили группой «играют на соревнованиях хуже, чем на тренировке на постоянной основе», как показало анкетирование, немало. Выявить напрямую взаимосвязь такого массового явления с уровнем психологической подготовки, преподаваемой тренером, не представляется возможным, так как ответы респондентов-тренеров лишь показали необходимость создания основополагающего блока психологической подготовки юных теннисистов, которая будет действовать как часть обязательной программы. Это продемонстрировали разрозненные ответы тренеров, 100% которых утверждает, что воспроизводит работу с психологическим состоянием ребёнка в том или ином виде. Наиболее ярко в анкетах выделяется проблема присутствия родителей на тренировочных занятиях. Родительский контроль за занятиями теннисиста сам по себе не является нормой, так как создаёт риск факта отвлечения концентрации внимания юного спортсмена. Опираясь на результаты, полученные в ходе проведения анкетного опроса, мы заметили, что к вышеуказанной проблеме добавляется аспект прямого вмешательства родителей в ход занятия.

По мнению большинства родителей, участвовавших в анкетировании, психологическая подготовка теннисиста – обязанность тренера. В то же время большинство родителей позволяют себе как-либо задействовать себя в процессе учебного занятия. Это происходит посредством выкриков с трибун, комментирования стиля игры теннисиста в ходе и после занятия. Такая манера общения расшатывает понимание игроком понятия тренерского авторитета, дестабилизирует его морального состояние; находясь под влиянием родительского контроля, ребёнок становится нервным, зажимается, чувствует дискомфорт, так как зависит от мнения родителя, который сопровождает его в течение тренировочной и соревновательной жизни. При этом, установки на

игру тренера и комментарии родителя могут быть противопоставлены друг другу, что способствует возрастанию внутреннего конфликта у юного теннисиста. Таким образом, принимая во внимание неоспоримый факт преобладания авторитетности роли тренера над ролью родителя в ходе тренировки, становится очевидной необходимость понять реакцию игрока на отсутствие отвлекающего фактора на занятии. Для определения этого был проведён эксперимент. Эксперимент также показал, что большая часть игроков сменила акцент внимания на тренера, после того, как родители перестали посещать занятия своих детей. Кроме того, игроки стали более расслабленными в положительном ключе. Два этих аспекта, очевидно, повлияли на усиленный прогресс тренировочного процесса, в котором материал стал усваиваться обучающимися быстрее. Несмотря на то, что статус тренерского авторитета не изменился, по мнению большинства анкетированных тренеров, положительная динамика является также следствием отсутствия родителя на занятии. Появившаяся улучшенная динамика занятий, по мнению тренеров, едва ли сохранится и на соревнованиях, так как это зависит от многих внешних факторов, кроме родительского внедрения в игру. Что касается самочувствия игроков после введения экспериментальных условий тренировок, большинство из них единогласно отмечали более лёгкое течение учебно-тренировочного процесса. 80% опрошенных осознали, что присутствие родителей так или иначе сказывалось на игре теннисистов в негативном ключе. Интересно было отметить, что 50% подростков продолжают вне стен спортивного комплекса детально обсуждать прошедшее занятие. Что примечательно, 100% опрошенных тренеров и игроков хотели бы продолжить занятия без допуска родителей на спортивную площадку.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В настоящее время существует крайне мало работ, связанных с психологической подготовкой теннисистов 11-13 лет. Работы в данном

направлении чаще всего являются иностранными и труднодоступны для изучения. Наибольшее количество исследований принадлежит авторству спортивных психологов, в том числе, по теннисной специализации. В России такого рода кадры исчисляются десятками. Это объясняется, в первую очередь, отсутствием общего понимания необходимости внедрения подготовки волевых качеств игрока, начиная с юного возраста, что связано со своего рода «элитарностью» данного вида спорта. Об этом свидетельствует отсутствие большой распространённости бюджетных обучающих учреждений по большому теннису в Красноярском крае. Предполагается, что каждый из игроков под контролем своего родителя, будет прорабатывать недостатки психологической готовности к выступлениям. Таким образом, нет базовых и общих рекомендаций к диагностике тренером состояния игрока в предматчевые периоды и обучению игроков тем или иным методикам саморегуляции.

Трёхстороннее анкетирование выявило ряд противоречивых проблем в аспекте психологической подготовки игроков 11-13 лет к соревнованиям. Стало очевидным, что отсутствие общей базы по психологии игры с рекомендуемой к изучению литературной, а также нормативной базы, приводит к отсутствию психологической подготовки, которая будет положительно сказываться на ходе развития теннисиста в соревновательном и тренировочном процессах. Наиболее очевидной проблемой оказалось присутствие на занятиях родителей.

Отсутствие единой системы подготовки приводит к логичному отсутствию какого-либо определённого подхода к психологической подготовке игроков 11-13 лет. Данный возраст, как было отмечено в ходе работы, представляется весьма важным для дальнейшей спортивной карьеры теннисиста. Неупорядоченность структуры подготовки, а также особенности подросткового тенниса в России, приводят к вовлечению в тренировочный процесс родителей игроков. Родитель в виду отсутствия системности в данном направлении работы, желая улучшить показатели своего ребёнка на соревнованиях, внедряется в тренировочный процесс «с трибун»,



комментируя игру теннисиста или выдавая советы. Такое отождествление себя с тренерским составом дезориентирует юного теннисиста, делает его менее сконцентрированным на указаниях реального тренера.

В ходе эксперимента экспериментальная группа, состоящая из трёх подгрупп, занималась под руководством тренеров, родители не допускались к присутствию на учебных занятиях. Для выявления промежуточных итогов, так как анализ глобальных изменений в поведении игроков на соревнованиях не представлялся возможным в ходе данной работе, мы провели второе анкетирование, своеобразную рефлекссию, направленную на анализ и оценивание динамических изменений в восприятии тренировочного процесса преподавателями и их подопечными. Обе стороны отмечали улучшения, связанные с налаживанием более тесной коммуникации и возросшим уровнем взаимопонимания. Тренеры и игроки отметили появившуюся расслабленность на занятии. Однако стоит отметить, что меньшая часть тренерского состава всё-таки отмечала «расхлябанность» в поведении вышедших из-под родительского контроля подростков. Тем не менее, в целом стало очевидно, что присутствие родителей на тренировках является источником негативного влияния на теннисиста. В рамках дальнейших исследований предлагается продолжить изучать изменения, которые будут показаны теннисистами, длительное время занимающихся под контролем тренера, в ходе выступлений на соревнованиях.

Первичным шагом в совершенствовании методики психологической подготовки юных теннисистов считаем запрет допуска родителей на теннисные площадки. Дальнейшее обучение психологическим методикам саморегуляции своих подопечных зависит от тренерского состава, его взаимодействия с игроками, уровня заинтересованности и стремления улучшить спортивные результаты теннисистов.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Амплеева В.В., Воронкова Е.В., Меркулова И.В., Калимуллина О.А. Воспитание волевых качеств теннисистов 12 - 14 лет в подготовительном периоде // Казанский педагогический журнал. 2020. В. 6. С. 286–288.
2. Ахмеров В.Я. Анализ эффективности действий юных теннисистов в ситуациях разной критичности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. В. 3. С. 19–24.
3. Бабичев И.В. Психологическая подготовка теннисистов: учебно-метод. пособие. Казань: ООО «Олитех», 2017. – 83 с.
4. Барчукова Г.В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса): автореф. дис . . . доктора пед. наук. 13.00.04. 1995. – 387 с.
5. Белиц-Гейман С.П. Искусство тенниса. Москва: ФиС, 1971. – 255 с.
6. Биктина С. Я., Усцелемов С. В. Психологическая подготовка к соревнованиям студентов-разрядников в отделении легкой атлетики // Физическая культура и спорт в системе образования: материалы XII Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск: СФУ, 2010. С. 18–25.
7. Бочарова О.С., Конеева Е.В. Теннис: учебное пособие. Калининград: Изд-во РГУ им. И. Канта, 2005. – 114 с.
8. Взаимодействие тактики и техники. – Текст: – электронный. – URL: <http://tennisclub-fenix.ru/alltennis/shkola/taktika/> (дата обращения: 29.06.2023).
9. Воскресенская Е. В., Мельник Е. В., Кухтова Н. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика). Витебск: ВГУ, 2015. – 53 с.
10. Всеволодов И.В. Технические средства в занятиях теннисистов. Санкт-Петербург, 1979.
11. Высочина Н.Л., Мацук Т.Б. Индивидуализация психологической подготовки и ее значимость на разных этапах многолетнего совершенствования в теннисе // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015. В. 8.

12. Гэллуэй Т. Теннис: психология успешной игры. Москва: Олимп-бизнес, 2015. – 208 с.
13. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса. М.: Дедалус, 2002. – 237 с.
14. Дворкин, Л. С. Тяжёлая атлетика и возраст: научно-педагогические основы системы многолетней подготовки юных единоборцев. Свердловск: Изд-во Уральского университета, 2009. – 200 с.
15. Дерябина Г.И. Краткий курс лекций по спортивной психологии. Томск, 2011.
16. Дешле С.А. Средства для развития силовых способностей // Физическая культура в школе, 2008. В. 6. С. 52–65.
17. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р., Содержание подготовки спортсменов в теннисе. Казань, 2011. – 70 с.
18. Дополнительная общеобразовательная программа предпрофессиональной подготовки по Теннису, составленная для СДЮСШОР «Красный Яр». 2015. Красноярск. – 17 с.
19. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 384 с.
20. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры. Екатеринбург, 2004. – 191 с.
21. Ефремов, В.В. Возрастная физиологии. М.: Наука, 2000. – 326 с
22. Ильичев И.В. Особенности тактической подготовки теннисистов // Человеческий капитал. 2021. Т.1. Вып. 12. С. 246–252.
23. Исхак М.А., Шилько В.Г. Психологическая подготовка юных теннисистов к соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2020. В. 11. С. 27–29.
24. Кондратьева Г.А., Шокин А.Н. Теннис в спортивных школах. Москва: Физкультура и спорт, 1975. – 160 с.
25. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие. Москва, 2007. – 203 с.

26. Красникова А. А., Коробейникова Е. И. Психологическая подготовка спортсменов как необходимое условие успешной соревновательной деятельности // Наука-2020. 2019. В. 11. С. 38–42.
27. Креспо М., Милей Д. Учебник передового тренера. 1998. – 328 с.
28. Кузьменко Г.А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки. Москва: 2013.
29. Лаптев А.А. Структура движений при подаче в теннисе, методические предпосылки ее формирования и совершенствования: автореф. дис . . . канд. пед. наук. 13.00.04. 2007. – 180 с.
30. Лопухова О. Г., Самойленко М. А. Индивидуальные особенности уровня притязаний у юных теннисистов с разной соревновательной и тренировочной тревожностью // Дифференциальная психология и психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм. 2021. С. 262–265.
31. Лоэр Д., Е. Кан. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом. Сэнтэ: 2002. – 176 с.
32. Людвич В. Психологическая подготовка теннисистов. Сантэ: 2004. – 74 с.
33. Мингалимова А. Р., Мутаева И.Ш., Коновалов И.Е. Аспекты эффективности и успешности соревновательной деятельности теннисистов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. Т.15. Вып. 4. С. 13–20.
34. Научный анализ психологии тенниса. – Текст: – электронный. – URL: <http://minsktennis.com/2011/11/07/nauchnyj-analiz-psiologii-tennisa/> (дата обращения: 17.07.2023).
35. Некоторые аспекты психологической подготовки зарубежных теннисистов. – Текст: – электронный. – URL: <http://sportfiction.ru/articles/nekotorye-aspekty-psikhologicheskoy-podgotovki->

zarubezhnykh-tennistov-po-materialam-zarubezhnoy-pechati/ (дата обращения: 05.07.2023).

36. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика. Спорт, 2017.

37. Петрова Л. М. Возрастно-половые особенности когнитивной сферы младших школьников и подростков: автореферат дис . . . канд. Псих. наук. 19.00.13. 2008. – 20 с.

38. Петрунин Р. Е., Карпов В. Ю. Техничко-тактическая подготовка как одна из составляющих интегративной подготовки юных теннисистов 10–12 лет // European Researcher, 2012. В. 13. С. 899–904.

39. Петрунин Р. Е. Содержание и направленность физической и технико-тактической подготовки юных теннисистов 10 - 12 лет в годичном цикле тренировки: автореф. дис . . . канд. пед. наук. 13.00.04. 2014. – 131 с.

40. Преображенская Л.Д., Баширова Г.Ф. Как воспитать теннисную звезду: Беседы с лучшим детским тренером России по большому теннису Л.Д. Преображенской, 2006. Москва: Сов. спорт.

41. Программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис». Санкт-Петербург, 2021. С. 18–19.

42. Рудик П.А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена. 1965. С. 3–10.

43. Родионов А. В. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие для вузов. М.: Академический проект, 2004. 576 с.

44. Салахутдинова А.З. Основные компоненты физической подготовленности теннисистов 12-14 лет. // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. В. 3. С. 145-149.

45. Скородумова А.П., Баранов И.С., Кузнецова О.В., Тошович С.Д. Методическое письмо. Физическая подготовленность теннисистов 6-14 лет. – Текст: – электронный. – URL: <http://www.tennisfed.spb.ru/news/2017/03/coach1.docx> (дата обращения: 25.09.2023).

46. Скородумова А.П., Кузнецов А.А. Выносливость теннисистов, выступающих на этапе высшего спортивного мастерства // Вестник спортивной науки. 2014. С. 15–17.
47. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Терра-Спорт, 2008. – 520 с.
48. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие. Москва, 2010. 114 с.
49. Тарпищев Ш.А., Губа В.П., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 132 с.
50. Толкунова, И.В. А.М. Комарова. Психологические особенности предстартовых состояний квалифицированных спортсменов (на примере стрелкового спорта). – 2016. С. 137–140.
51. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис»: утв. приказом Минспорта России № 980 от 15 ноября 2022 г. – Текст: – электронный. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200046> (дата обращения: 20.06.2023).
52. Ханин Ю. Л. Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера. 1976. 18 с.
53. Чарыкова И.А. Психологические рекомендации в теннисе: практическое пособие. Минск: РНПЦ спорта, 2020. – 27 с.
54. Чарыкова И.А., Филипович Л.В. Психолого-педагогические основы многолетней подготовки спортсменов // Прикладная спортивная наука. 2018. С. 58–65.
55. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. Москва: Эксмо, 2016. – 176 с.
56. Юйлун Г. Повышение эффективности технической подготовки теннисистов 10-12 лет: дис. канд. пед. наук. 13.00.04. 2018. – 192 с.
57. Bryant J. Cretti. Psychology in Modern Sports. 1978. 224 p.
58. Fish, R. A. Anatomy and psychology of tennis. 1968. 121 p.

## **Приложение 1**

### **АНКЕТА**

Уважаемый тренер, просим Вас ответить на вопросы нашего исследования, посвященного совершенствованию процесса подготовки юных теннисистов

(категория 11-13 лет) к соревновательной деятельности. Анкетирование является анонимным и необходимо для получения максимально достоверных результатов исследования.

Все вопросы относятся к категории юных теннисистов обоих полов 11-13 лет, принимающих участие в соревновательной деятельности.

Вопрос №7 предназначен для респондентов, выбравших опцию «Нет» в Вопросе №6.

Город \_\_\_\_\_

Пол М \_\_\_\_\_ Ж \_\_\_\_\_

Стаж работы \_\_\_\_\_ (1. Меньше 10 лет 2. Больше 10 лет)

**1. Считаете ли Вы важным аспектом психологическую подготовленность юного теннисиста 11-13 лет к соревнованиям? Почему?**

А. Да, психология – основа успешного выступления на соревнованиях.

Б. Нет, большинство побеждают за счёт сильной физической или технической подготовки.

**2. Есть ли среди Ваших подопечных 11-13 лет игроки, которые показывая высокие результаты на тренировках, постоянно показывают низкие результаты на соревнованиях?**

А. Нет таких.

Б. Да, больше 50% игроков.

В. Да, меньше 50% игроков.

**3. Считаете ли вы, что в случае, когда юный теннисист 11-13 лет успешен на тренировках, и неуспешен на соревнованиях, большую долю вины играет психологическая неготовность к соревнованиям?**

А. Да.

Б. Нет.

**4. Кто должен, по вашему мнению, готовить юного теннисиста 11-13 лет к соревновательной деятельности в аспекте психологии?**

А. Совместная работа родителей и тренеров.



Б. Тренер.

В. Родитель.

**5. Вы готовите юных теннисистов 11-13 лет психологически к соревнованиям?**

А. Да.

Б. Нет.

**6. Используете ли вы методические материалы в ходе осуществления психологической подготовки теннисистов 11-13 лет?**

А. Да.

Б. Нет.

**\*7. В случае отрицательного ответа на 6-ой вопрос, почему вы не пользуетесь методологическими пособиями?**

А. Недостаточно материалов.

Б. Материалы устаревшие.

В. Предпочитаю действовать по собственной методике.

Г. Другая причина.

**8. Разрешается ли родителям присутствовать на ваших тренировках на постоянной основе?**

А. Да.

Б. Нет.

**9. Считаете ли вы, что присутствие родителей на тренировке оказывает влияние на психологическое состояние теннисиста 11-13 лет?**

А. Да, негативное влияние: отвлекает и нервирует как игрока, так и тренера.

Б. Да, положительное влияние: поддерживает уверенность игрока в себе.

В. Не оказывает никакого влияния.

**10. Часто ли случается такое, что родитель вмешивается в тренировочный процесс, так или иначе комментируя его или советуя теннисисту 11-13 лет, как нужно играть?**

- А. Очень часто. На занятии в любой группе есть такой родитель.
- Б. Не слишком часто. Такой родитель – скорее, исключение из правил.
- В. Не случилось такого.

**Приложение 2**

АНКЕТА

Уважаемый родитель, просим Вас ответить на вопросы нашего исследования, посвященного совершенствованию процесса подготовки юных теннисистов (категория 11-13 лет) к соревновательной деятельности. Анкетирование является анонимным и необходимо для получения максимально достоверных результатов исследования.

Все вопросы относятся к категории юных теннисистов обоих полов 11-13 лет, принимающих участие в соревновательной деятельности.

Город \_\_\_\_\_

Пол М \_\_\_\_\_ Ж \_\_\_\_\_

**1. Считаете ли Вы важным аспектом психологическую подготовленность юного теннисиста до 13 лет к соревнованиям? Почему?**

А. Да, психологическая подготовка наполовину определяет успех игры.

Б. Нет, факторы физической и тактико-технической подготовки важнее.

**2. Как Вы считаете, насколько стабильно Ваш ребёнок играет в теннис?**

А. На тренировке играет хорошо, на соревнованиях хуже.

Б. На тренировке играет плохо, на соревнованиях лучше.

В. Одинаково стабильно: при хороших показателях в последние тренировки успешно выступает на соревнованиях и наоборот.

Г. По-разному, непредсказуемо.

**3. Считаете ли вы, что в случае, когда юный теннисист до 13 лет успешен на тренировках, и неуспешен на соревнованиях, большую долю вины играет психологическая неготовность к соревнованиям?**

А. Скорее, да.

Б. Скорее, нет.

**4. Кто должен, по вашему мнению, готовить юного теннисиста до 13 лет к соревновательной деятельности в аспекте психологии?**

А. Тренер совместно с родителем.

Б. Тренер.

В. Родитель.

**5. Готовит ли тренер Вашего ребёнка к соревновательной деятельности с точки зрения психологической готовности? Как вы бы оценили его работу?**

А. Да, но некачественно.

Б. Да, и качественно.

В. Нет.

Г. Не могу дать оценку.

**6. Считаете ли вы, что методику психологической подготовки юных теннисистов нужно улучшить?**

А. Да.

Б. Нет.

**7. Посещаете ли вы тренировки вашего ребёнка? Как часто?**

А. Посещаю почти каждую тренировку.

Б. Время от времени, в виде исключения.

В. Не посещаю вообще.

**8. Вы даёте комментарии относительно тренировочного процесса своему ребёнку в ходе или после занятия?**

А. Да, мне со стороны видны ошибки и недочёты.

Б. Нет, это обязанность тренера.

Для юных теннисистов 11-13 лет, которые участвуют в соревнованиях.

Вопросы №5,6 предназначены для тех, кто выбрал опцию «Почти всегда» в  
Вопросе №4.

Город \_\_\_\_\_

Пол М \_\_\_\_\_ Ж \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

**1. Как ты думаешь, ты играешь одинаково на тренировках и на соревнованиях?**

- А. Да, одинаково.
- Б. Нет, на тренировках лучше.
- В. Нет, на соревнованиях лучше.

**2. Как ты думаешь, если бы у тебя было больше психологической готовности к соревнованиям, ты бы мог/могла выступить лучше?**

- А. Да.
- Б. Нет.

**3. Кто объясняет тебе, как нужно себя успокаивать, мотивировать, контролировать во время соревнований?**

- А. Тренер.
- Б. Родитель.
- В. Никто.
- Г. Я сам/сама.

**4. Твои родители часто наблюдают за твоим тренировочным процессом?**

- А. Почти всегда.
- Б. Крайне редко.
- В. Никогда.

**\*5. Бывает ли такое, что твои мама или папа во время или после тренировки советуют, как лучше играть или оценивают твою игру? Насколько часто?**

- А. Бывает, довольно часто.

Б. Бывает, но крайне редко.

В. Никогда.

**\*6. Как тебе кажется, тебе было бы комфортнее, если бы родители не присутствовали на твоих занятиях?**

А. Да.

Б. Нет, с родителями (родителем) лучше.

#### **Приложение 4**

Анкета для тренера экспериментальной группы.

**1. В ходе эксперимента в отсутствие родителей на тренировках, по вашему мнению, стало ли легче работать с обучающимися? Почему?**

А) Да, внимание и концентрация обучающихся были направлены в сторону тренера.

Б) Нет, обучающиеся продолжили быть отвлечёнными другими факторами.

**2. Заметили ли вы изменения в психологическом состоянии игроков?**

А) Да, игроки стали более расслабленными.

Б) Нет, напряжение в процессе усвоения материала осталось таким же, как до эксперимента.

В) Да, но игроки стали более «расхлябанными».

**3. Стало ли игрокам проще усваивать материал (изучать и оттачивать новые элементы, вносить корректировки в ошибочные движения)?**

А) Да, тренировочный прогресс пошёл быстрее и легче.

Б) Нет, всё осталось на том же уровне.

В) Нет, в это плане игроки регрессировали.

**4. Считаете ли вы, что ваш тренерский авторитет в глазах подростков вырос?**

А) Да, подростки стали внимательнее слушать мои установки и указания.

Б) Нет, изменений в отношении тренерского авторитета не замечено.

**5. По вашему мнению, положительная динамика в усвоении материала связана с отсутствием отвлекающего фактора «родитель»?**

А) Скорее, да.

Б) Скорее нет.

**6. Как вы предполагаете, будет ли прогресс игроков сохраняться, в том числе, на соревнованиях, если там будут присутствовать родители (вне зависимости от поведения родителя)?**

А. Да, хотя бы частично сохранится.

Б. Нет, присутствие родителя «нарушит» систему.

В. Затрудняюсь ответить, зависит от многих факторов.

**7. Хотели бы вы продолжить тренировки, где присутствуют только тренер и ученики?**

А. Да.

Б. Нет.

## **Приложение 5**

Анкета для теннисиста 11-13 лет экспериментальной группы.

**1. Как тебе кажется, тебе стало легче усваивать тренировочный материал после того, как родители перестали ходить на твои тренировки?**

А. Да, стало легче понимать, что хочет тренер.

Б. Нет, всё осталось также.



**2. Чувствуешь ли ты себя по-другому во время занятий, где нет родителей?**

А. Да, чувствую себя комфортнее и расслабленнее.

Б. Нет, чувствую себя также, как и когда родители на тренировке.

**3. Было ли тебе сложнее или менее комфортно заниматься на тренировках, когда там присутствовали родители?**

А. Да, родители меня смущали.

Б. Нет, родители никак не влияли на мою игру.

**4. Как ты думаешь, сможешь ли сохранить состояние уверенности в своих силах и в ходе соревнований, если там будут присутствовать родители?**

А. Скорее всего, смогу.

Б. Скорее всего, нет.

**5. Когда ты идёшь на тренировку или после неё, родители говорят с тобой о занятии? Что именно вы обсуждаете?**

А. Да, немного делюсь впечатлениями от занятия.

Б. Да, рассказываю в деталях, как прошла тренировка, слушаю его советы по улучшению уровня игры.

В. Вообще не обсуждаем тренировку с родителями.

**6. Хотелось ли бы тебе всегда ходить на занятия, где не будет родителей?**

А. Да.

Б. Нет.

## **Приложение 6**

Для выявления уровня продуктивности тренировочного процесса и взаимосвязи между продуктивностью и фактором присутствия родителей на занятии, нами было проведено анкетирование.

В опросе приняли участие 10 теннисистов 11-13 лет из контрольной группы и 10 теннисистов 11-13 лет и экспериментальной групп. Каждый

спортсмен отмечал на шкале уровень продуктивности тренировок в течение 2-х месяцев эксперимента, которую оценивал самостоятельно. В контрольной группе мы получили следующие результаты: 2 игроков считают продуктивность высокой, 5 игроков – средней, 3 низкой. Среди участников экспериментальной группы были выявлены следующие цифры: 8 игроков оценивают продуктивность высоко, 2 – средне.

Полученные результаты были подвергнуты статистической обработке. Мы использовали коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Подробный расчет распределения рангов представлен в приложении Г.

Присвоим ранги признаку Y и фактору X. (где фактор  $x = 1$  означает отсутствие родителей,  $x = 0$  означает тренировки с присутствием родителей), признак Y означает уровень продуктивности тренировки.

Присвоим ранги признаку Y и фактору X.

X	Y	ранг X, $d_x$	ранг Y, $d_y$
0	3	1	11
0	3	1	11
0	1	1	1
0	1	1	1
0	1	1	1
1	2	11	4
1	2	11	4
0	2	1	4
0	2	1	4
0	2	1	4
0	2	1	4

0	2	1	4
1	3	11	11
1	3	11	11
1	3	11	11
1	3	11	11
1	3	11	11
1	3	11	11
1	3	11	11
1	3	11	11
1	3	11	11

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае  $n = 20$ ). Переформирование рангов производится в таблице.

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	1	5.5
2	1	5.5
3	1	5.5
4	1	5.5
5	1	5.5
6	1	5.5
7	1	5.5

8	1	5.5
9	1	5.5
10	1	5.5
11	11	15.5
12	11	15.5
13	11	15.5
14	11	15.5
15	11	15.5
16	11	15.5
17	11	15.5
18	11	15.5
19	11	15.5
20	11	15.5

Так как в матрице имеются связанные ранги 2-го ряда, произведем их перестроение. Перестроение рангов производится в таблице.

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	1	2
2	1	2
3	1	2
4	4	7
5	4	7
6	4	7
7	4	7
8	4	7

9	4	7
10	4	7
11	11	15.5
12	11	15.5
13	11	15.5
14	11	15.5
15	11	15.5
16	11	15.5
17	11	15.5
18	11	15.5
19	11	15.5
20	11	15.5

Матрица рангов.

ранг X, $d_x$	ранг Y, $d_y$	$(d_x - d_y)^2$
5.5	15.5	100
5.5	15.5	100
5.5	2	12.25
5.5	2	12.25
5.5	2	12.25
15.5	7	72.25
15.5	7	72.25
5.5	7	2.25
5.5	7	2.25
5.5	7	2.25

5.5	7	2.25
5.5	7	2.25
15.5	15.5	0
15.5	15.5	0
15.5	15.5	0
15.5	15.5	0
15.5	15.5	0
15.5	15.5	0
15.5	15.5	0
15.5	15.5	0
15.5	15.5	0
210	210	392.5

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n) \cdot n}{2} = \frac{(1+20) \cdot 20}{2} = 210$$

Сумма по столбцам матрицы равны между собой и контрольной суммы, значит, матрица составлена правильно.

Поскольку среди значений признаков  $x$  и  $y$  встречается несколько одинаковых, т.е. образуются связанные ранги, то в таком случае коэффициент Спирмена вычисляется как:

$$p = 1 - \frac{\sum 6d^2 + A + B}{n^3 - n}$$

где

$$A = \frac{1}{12} \sum (A_j^3 - A_j)$$

$$B = \frac{1}{12} \sum (B_k^3 - B_k)$$

$j$  - номера связок по порядку для признака  $x$ ;

$A_j$  - число одинаковых рангов в  $j$ -й связке по  $x$ ;

$k$  - номера связок по порядку для признака  $y$ ;

$B_k$  - число одинаковых рангов в  $k$ -й связке по  $y$ .

$$A = [(103-10) + (103-10)]/12 = 165$$

$$B = [(103-10) + (33-3) + (73-7)]/12 = 112.5$$

$$D = A + B = 165 + 112.5 = 277.5$$

$$p = 1 - \frac{6 \cdot 392.5 + 277.5}{20^3 - 20} = 0.67$$

Связь между признаком  $Y$  и фактором  $X$  умеренная и прямая

Оценка коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Значимость коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Для того чтобы при уровне значимости  $\alpha$  проверить нулевую гипотезу о

равенстве нулю генерального коэффициента ранговой корреляции Спирмена

при конкурирующей гипотезе  $H_1: \rho \neq 0$ , надо вычислить критическую точку:

$$T_{kp} = t(\alpha, k) \cdot \sqrt{\frac{1-p^2}{n-2}}$$

где  $n$  - объем выборки;  $p$  - выборочный коэффициент ранговой корреляции Спирмена;  $t(\alpha, k)$  - критическая точка двусторонней критической области, которую находят по таблице критических точек распределения Стьюдента, по уровню значимости  $\alpha$  и числу степеней свободы  $k = n-2$ .

Если  $|p| < T_{kp}$  - нет оснований отвергнуть нулевую гипотезу. Ранговая корреляционная связь между качественными признаками не значима. Если  $|p| > T_{kp}$  - нулевую гипотезу отвергают. Между качественными признаками существует значимая ранговая корреляционная связь.

По таблице Стьюдента находим  $t(\alpha/2, k) = (0.05/2; 18) = 2.445$

$$T_{kr} = 2.445 \cdot \sqrt{\frac{1-0.67^2}{20-2}} = 0.43$$

Поскольку  $T_{kr} < p$ , то отклоняем гипотезу о равенстве 0 коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Другими словами, коэффициент ранговой корреляции статистически - значим и ранговая корреляционная связь между оценками по двум тестам значимая.