

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

**Интегративная психологическая подготовка спортсменов 12-13 лет,
занимающихся настольным теннисом**

Научный руководитель – Бурцева Евгения Ввалентиновна

Баширова Диляра Мансуровна

Аспирант

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Республика Татарстан, Россия
E-mail: bashirovadi@mail.ru

Актуальность. На современном этапе развития настольного тенниса поиск и разработка новых средств и методов повышения результатов является основой повышения спортивного мастерства российских игроков [1]. Одним из перспективных направлений является совершенствование психологической подготовки спортсменов, в частности, развитие психических функций и процессов, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности. Развитие и совершенствование внимания и мышления имеет большое значение для повышения эффективности спортивной деятельности, и, прежде всего, как функции, обеспечивающей контроль за происходящим [2, 3].

Анализ научной литературы показал, что современное состояние теории и методики подготовки в настольном теннисе характеризуется недостаточным освещением вопросов развития функции внимания и мышления в тренировочном процессе, хотя и признается важная ее роль в повышении эффективности игровой деятельности.

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать эффективность методики развития игрового внимания и мышления у спортсменов 12-13 лет, занимающихся настольным теннисом.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Изучить особенности проявления свойств внимания и мышления у теннисистов 12-13 лет.
3. Разработать и экспериментально обосновать эффективность методики развития игрового внимания и мышления у спортсменов 12-13 лет, занимающихся настольным теннисом.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, психодиагностика, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение. При разработке экспериментальной методики учитывалось содержание Учебной программы ДЮСШ «Олимп» по настольному теннису (2012 г.) для юных теннисистов второго года обучения.

Разработанная нами методика внедрялась в вариативный компонент учебно-тренировочного занятия и составляла 20-30 мин., при этом задачи и структура не изменялись и соответствовали Учебной программе ДЮСШ «Олимп» (Г.В. Барчукова с соавт., 2012) (рис.1).

Основными средствами методики являлись физические упражнения с предметами и без предметов, упражнения в очках-тренажерах, подвижные игры, технико-тактические задачи, учебно-тренировочные игры, интеллектуальные задачи, игровые задания, гимнастика для глаз, комплекс восстановительных упражнений для глаз.

Основным методическим приемом при развитии внимания и мышления было наличие различного рода усложнений выполнения упражнений, которые реализовывались за

счет: увеличения количества используемых предметов; изменения пространственно-временных границ (использование очков-тренажеров); применения дополнительного стимула привлечения внимания, а также включение в одно занятие упражнений на развитие объёма, распределения и переключаемости внимания.

Основными организационными формами являлись:

- индивидуальная тренировка, когда тот или иной игрок выполняет задание индивидуально. Эта форма занятий использовалась на всем протяжении педагогического эксперимента и являлась основной;

- групповая тренировка после разделения на группы. Эта форма занятий использовалась в подготовительном периоде.

Средства развития игрового внимания распределялись с учётом его свойств.

Методика применялась нами в подготовительном и предсоревновательном периодах.

Основная направленность в подготовительном периоде характеризуется созданием общей подготовки процессов внимания и мышления, на базе которой постепенно будут решаться более сложные задачи, поставленные в соревновательном периоде. Методика применялась нами в подготовительном и предсоревновательном периодах.

Основная направленность в подготовительном периоде характеризуется созданием общей подготовки процессов внимания и мышления, на базе, которой постепенно будут решаться более сложные задачи, поставленные в соревновательном периоде. В этом периоде спортивной тренировки преобладает применение упражнений с предметами и без предметов, упражнения в очках-тренажерах, подвижные игры, интеллектуальные задачи, гимнастика для глаз и комплекс восстановительных упражнений для глаз.

Всего продолжительность подготовительного периода составила восемь недель. Тренировочные занятия проходили в условиях спортивного зала продолжительностью 20-30 минут. Всего в подготовительном периоде проведено 40 тренировочных занятий, которые имели следующие методические особенности и содержание:

- основная форма организации занятий - индивидуальная и групповая;
- нагрузка общей направленности, величина средняя с интенсивностью - 80% (130-150 уд/мин);
- отдых между упражнениями - активный (30с);
- основные средства - физические упражнения с предметами и без предметов, упражнения в очках-тренажерах, подвижные игры.
- основными методами реализации нагрузки является повторный и игровой, способствующий закреплению формирующихся навыков;
- методические приемы - увеличения количества используемых предметов; изменения пространственно-временных границ (использование очков-тренажеров); применения дополнительного стимула привлечения внимания; включение в одно занятие упражнений на развитие распределения и переключаемости внимания, уменьшение объёма внимания.

Выводы. Разработанная методика развития игрового внимания и мышления, позволит наиболее эффективно в сравнении с традиционным подходом развивать внимание и мышление юных теннисистов, и будет способствовать повышению результативности их игровой деятельности.

Источники и литература

- 1) 1. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
- 2) 2. Команов, В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе / В. В. Команов. – М. : Советский спорт, 2014. – 400 с.
- 3) 3. Медведев, В. В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / В. В. Медведев. – М.: б.и., 1992. – 74 с.