РАЗДЕЛ XII. ПЕДАГОГИКА

Бабичев И.В.¹, Жихарева О.И.², Ильченко И.Б.²

Особенности формирования и поддержания оптимального боевого состояния у юных теннисистов в зависимости от типа их нервной системы

¹ДЮСШ Теннис-Парк

²ТшМБТ ПГАФКСшТ

doi: 10.18411/sr-10-06-2019-50

idsp: sciencerussia-10-06-2019-50

Значимость психологической подготовки спортсменов и ее влияние непосредственно на спортивные результаты не вызывает сомнений у специалистов, занятых в спортивной сфере.

В связи с этим интерес исследователей в области психологии спорта к поиску решений, связанных с успешным формированием у спортсменов оптимального боевого состояния на соревнованиях, только возрастает одновременно с пониманием значимости этого вопроса и сложностью его решения.

Впервые сам термин «оптимальное боевое состояние» использовал известный специалист по психологической подготовке Алексеев А.В. и обозначил физический, эмоциональный и мыслительный компоненты оптимального боевого состояния и их взаимосвязь [1].

Формирование навыков и возможностей по формированию и поддержанию оптимального боевого состояния спортсменом во время соревнований и является основной задачей психологической подготовки в спорте [3].

Одновременно с этим многие специалисты осознают также важность индивидуализации процесса подготовки спортсменов, в том числе, а, правильнее сказать, в первую очередь, в контексте формирования необходимого уровня психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Таким образом, тема формирования оптимального боевого состояния у теннисистов с учетом их индивидуальных психологических особенностей, является крайне актуальной и практически значимой.

Целью настоящего исследования является выявление закономерностей формирования оптимального боевого состояния в зависимости от типа нервной системы, как одной из наиболее значимых индивидуально психологических характеристик спортсмена [4].

Для того чтобы всесторонне и комплексно исследовать влияние типа нервной системы спортсмена на возможность формирования и поддержания у него оптимального боевого состояния и на специфику этого состояния, необходимо подробно рассмотреть, что представляет собой оптимальное боевое состояние в теннисе и выделить его основные составляющие.

Обычно в спортивной психологии под оптимальным боевым состоянием (ОБС) понимается такое психофизиологическое и психоэмоциональное состояние спортсмена, в котором он способен показать свои наилучшие результаты.

Применительно к теннису оптимальное боевое состояние можно обозначить как устойчивый и продолжительный по времени особый игровой тонус, позволяющий игроку наилучшим образом реализовывать свой спортивный потенциал на соревнованиях [2].

Обобщая различные исследования специалистов в области психологии спорта вообще и тенниса в частности [1,3,5,6], можно условно разложить оптимальное боевое состояние спортсмена в теннисе на следующие составляющие:

- необходимая сосредоточенность и собранность спортсмена, в основе которой лежит способность к концентрации внимания;
- высокий уровень активности теннисиста, в основе которого, в свою очередь, находится возможность формировать и поддерживать необходимый уровень возбуждения нервной системы;
- преобладающая позитивность восприятия спортсменом соревновательного процесса и проявляемых им эмоций;
- необходимый уровень азарта, желания спортивной борьбы, проявление спортивной агрессии;
- высокий уровень самоконтроля и саморегуляции спортсмена;
- уверенность спортсмена в своих силах, в основе которой высокая адекватная самооценка.

Очевидно, что данные компоненты оптимального боевого состояния находятся в зависимости от многих факторов, в частности:

- от сформированности у спортсмена необходимых навыков, например, самоконтроля и саморегуляции;
- от уровня его общих психофизиологических способностей, в том числе, концентрации внимания;
- от текущего психоэмоционального состояния спортсмена, которое во многом зависит как от его индивидуальных особенностей восприятия действительности, так и от объективных внешних факторов, например, от результатов предыдущих соревнований, физической формы и т.д.

И наконец, состояние практически всех компонентов оптимального боевого состояния зависит от индивидуально-психологических особенностей спортсмена, в первую очередь, от свойств нервной системы и темперамента. Прежде всего, это касается азарта, уровня активности и уверенности в своих силах.

Отмечается, например, что в свое оптимальное боевое состояние быстрее входят спортсмены, в чьей нервной системе преобладают процессы возбуждения, а демонстрируют его устойчивость, те, чьи нервные процессы в достаточной степени уравновешены [3].

Более того, по сути дела, само по себе наличие у спортсмена сильной уравновешенной нервной системы (сангвинистический темперамент) может выступать в качестве индивидуально-характерологического фактора, позитивно влияющего на формирование и поддержание ОБС.

И, наоборот, слабая нервная система у спортсмена является значимым основанием для того чтобы дополнительно обратить внимание на его психологическую подготовку к соревновательному процессу [3].

В результате проведенных нами многолетних наблюдений за юными теннисистами в возрасте от 8 до 15 лет удалось определить особенности формирования и поддержания оптимального боевого состояния, а также его специфику у спортсменов с различным типом нервной системы в классификации И.П. Павлова.

Классификация спортсменов по типу нервной системы осуществлялась на основе тестирования (тест Я. Стреляю), наблюдений и интервьюирования.

Безусловно, отнесение спортсмена к тому или иному типу темперамента носит достаточно условный характер – всегда необходимо учитывать индивидуальные психофизиологические особенности каждого конкретного спортсмена, тем не менее, подобный подход позволяет в достаточной степени индивидуализировать процесс психо-

логической подготовки спортсменов, что позволяет значительно повысить его эффективность.

Необходимо отдельно отметить, что от типа нервной системы спортсмена зависит не только возможность обретения и поддержания им своего оптимального боевого состояния, но и характеристики этого состояния, например, степень оптимального возбуждения нервной системы у холерика будет значительно выше, чем у флегматика, также как и уровень азарта и спортивной агрессии.

Результаты исследования влияния свойств нервной системы спортсмена на его оптимальное боевое состояние приведены в таблице 1.

Таблица 1

Влияние свойств нервной системы спортсмена на его ОБС

Тип нервной системы	Сильная неуравновешенная подвижная нервная система (холерик)	Сильная уравновешенная подвижная нервная система (сангвиник)	Сильная инертная нервная система (флегматик)	Слабая нервная система (меланхолик)
Специфика ОБС	<ul style="list-style-type: none"> - высокий уровень возбуждения нс; - высокий уровень азарта, эмоциональных проявлений и спортивной агрессии; - высокий уровень сосредоточенности; - средний уровень самоконтроля и саморегуляции. 	<ul style="list-style-type: none"> - высокий уровень возбуждения нс; - высокий уровень азарта и спортивной агрессии; - средний уровень эмоциональных проявлений; - средний уровень сосредоточенности; - средний уровень самоконтроля; - высокий уровень саморегуляции. 	<ul style="list-style-type: none"> - средний уровень возбуждения нс; - средний уровень азарта; - низкий уровень эмоциональных проявлений и спортивной агрессии; - высокий уровень сосредоточенности; - высокий уровень самоконтроля; - средний уровень саморегуляции. 	<ul style="list-style-type: none"> - средний уровень возбуждения нс; - средний уровень азарта и спортивной агрессии; - средний уровень эмоциональных проявлений; - высокий уровень сосредоточенности; - средний уровень самоконтроля; - средний уровень саморегуляции.
Особенности обретения и поддержания ОБС	<ul style="list-style-type: none"> - быстрое обретение ОБС; - средние возможности по поддержанию ОБС. 	<ul style="list-style-type: none"> - быстрое обретение ОБС; - высокий уровень возможности по поддержанию ОБС. 	<ul style="list-style-type: none"> - медленное обретение ОБС; - высокий уровень возможности по поддержанию ОБС. 	<ul style="list-style-type: none"> - средний темп обретения ОБС; - низкий уровень возможности по поддержанию ОБС.
Основные риски при формировании ОБС	перевозбуждение нс и потеря самоконтроля	потеря необходимого уровня сосредоточенности	недостаточное возбуждение нс и слабый азарт	недостаточная уверенность в своих силах, низкий уровень позитивизма

Таким образом, проведенное исследование показало влияние свойств нервной системы спортсмена на его оптимальное боевое состояние, а также специфику этого состояния для каждого типа темперамента, что позволяет максимально индивидуализировать процесс психологической подготовки юных теннисистов.

1. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005.
2. Бабичев И.В., Жихарева О.И., Лапин А.Ю. Особенности оптимального боевого состояния в теннисе и способы его формирования. Вестник спортивной науки. № 1. 2016.
3. Бабичев И.В. Психологическая подготовка юных теннисистов. – М., Перо, 2018.
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М., «Физкультура и спорт», 1978.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
5. Лоер Дж., Кан Е. Книга для родителей, чьи дети играют в теннис. Сэнтэ. 2008, 63 с.