

*Ахмаев О.В., старший преподаватель
кафедры физической подготовки
Ярославского высшего военного училища
противовоздушной обороны
Россия, г. Ярославль*

Сочетание активной физической разминки и приемов аутотренинга как эффективный регулятор предсоревновательных психофизиологических состояний в настольном теннисе.

Рассматриваются предстартовые состояния теннисистов и способы саморегуляции перед соревнованием.

Ключевые слова: настольный теннис, предстартовые состояния, саморегуляция

*Akhmayev O.V., senior teacher
departments of physical training
Yaroslavl highest military college
air defense
Russia, Yaroslavl*

Combination of active physical warm-up and methods of auto-training as the effective regulator of precompetitive psychophysiological states in table tennis.

Prestarting conditions of tennis players and ways of self-control before a competition are considered.

Keywords: table tennis, prestarting states, self-control

Настольный теннис и, в первую очередь, соревновательная деятельность характеризуются высоким уровнем психоэмоционального напряжения. Этот важнейший фактор спортивной деятельности требует от спортсмена высокой психоэмоциональной устойчивости, вне зависимости от типа темперамента.

Психофизиологическое состояние, в котором находится теннисист перед игрой, можно обозначить предстартовым. Выделяют три вида эмоциональных состояний игроков в настольный теннис: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.

Состояние *боевой готовности* (воодушевления) характеризуется оптимальной степенью нервного эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности.

Предстартовая лихорадка появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемом сильным эмоциональным возбуждением, вызванным переизбытком адреналина в крови. Свои возможности спортсмены, находящиеся в состоянии предстартовой лихорадки, часто переоценивают, а возможности соперника недооценивают, то есть появляется самоуверенность. Бывают также случаи, перехода предстартовой лихорадки в состояние беспричинного страха.

Но в ряде случаев состояние предстартовой лихорадки может носить контролируемый характер. Вот что, например, говорил по этому поводу известный белорусский теннисист, чемпион мира 2010 года В. Самсонов: «Предстартовая лихорадка непрерывно усиливается вплоть до того момента, когда я подхожу к теннисному столу, и исчезает лишь с первым ударом мяча».

Часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (говорят: "Спортсмен перегорел"), таким образом проявляется *предстартовая апатия*. Апатия сопровождается общей вялостью, сонливостью, снижением быстроты движений и ухудшением координации, ослаблением внимания и процессов восприятия, ослаблением волевых процессов, неуверенностью в своих силах.

Как и большинство психологических состояний, предстартовые состояния в настольном теннисе также можно и нужно регулировать. Под влиянием экстремальных факторов (выкрики болельщиков, вспышки фотоаппаратов, пропущенный мощный удар) происходит временное резкое понижение стабильности психических и психомоторных процессов, что является следствием психической напряженности. От этого, как правило,

стараятся избавиться с помощью активной физической разминки и приемов самовнушения.

Однако, традиционные методы входа спортсмена в состояние боевой готовности не всегда приносят желаемый результат. В связи с этим, группой занимающихся в секции настольного тенниса военного училища, была использована экспериментальная методика, сущность которой заключается в использовании приемов самовнушения непосредственно при выполнении разминочного упражнения перед ответственной игрой с заведомо сильнейшим соперником. Например, при выполнении серии топ-спинов спортсмен фиксирует в сознании определенную последовательность зрительных, звуковых, координационных образов, которые соответствуют, по его мнению, качественно выполненному удару, начиная от выхода на позицию удара с одновременным выполнением замаха, выполнение удара и завершающее движение после соприкосновения с мячом, и старается воспроизвести эти образы при выполнении следующего удара. Также спортсмены при выполнении серии разминочных ударов, проговаривали внутри себя набор установочных фраз, соответствующих каждой фазе двигательного цикла удара. Например: «Шаг, замах, удар, возврат» или «раз, два, три, четыре». Причем скорость проговаривания должна соответствовать скорости выполнения ударного движения. Таким образом, внутренняя сосредоточенность спортсменов на воспроизведении в сознании зрительных, звуковых, координационных образов, соответствующих правильной технике движения, выступает в роли доминанты, подавляющей фактор нервного напряжения перед игрой. Также, полученная синхронизация образов, фиксируемых в сознании и выполняемых движений позволяет создать определенную ритмичность и цикличность двигательных циклов, что во многом способствует возникновению устойчивого состояния уверенности в собственных силах и может повлиять на результат игры.

В результате применения вышеуказанной методики, по утверждению спортсменов, значительно снизилось волнение и чувство тревожности перед ответственной игрой, появилась раскрепощенность и, как следствие, в сыгранных партиях игроки набрали значительно больше очков, чем было запланировано.

Список литературы:

1. Фетискин Н. П. Системное исследование монотонии в профессиональной деятельности, 1993).
2. Сысоев Ю. В. Изменения психофизиологических функций при длительной и напряженной деятельности, 1974).
3. Средства и методы обучения теннисистов в вузе / Составитель Буянов В.Н. Ульяновск, 2006. с.