УДК 159.9: 947.796:342.082.1

**Воспитание волевых качеств теннисистов 12 – 14 лет
в подготовительном периоде**

**Education of strong-willed qualities of tennis players aged 12 – 14
in the preparatory period**

Амплеева В.В., Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, *ampleeva-v@mail.ru*

Воронкова Е.В., Тольяттинский государственный университет, *starschaja@mail.ru*

Меркулова И.В., Государственный университет управления, *irene-merkulova@yandex.ru*

Калимуллина О.А., Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, *olca.1970@mail.ru*

Ampleeva V., Volga region state Academy of physical culture, sports and tourism, *ampleeva-v@mail.ru*

Voronkova E., Togliatti state University, *starschaja@mail.ru*

Merkulova I., State University of management, *irene-merkulova@yandex.ru*

Kalimullina O., Volga state Academy of physical culture, sports and tourism, *olca.1970@mail.ru*

DOI: 10.51379/KPJ.2020.92.66.039

Ключевые слова: волевые качества, теннисисты 12 – 14 лет, подготовительный период, психологическая подготовка.

Keywords: strong-willed qualities, tennis players 12 – 14 years old, preparatory period, psychological preparation.

Аннотация. Актуальность статьи обусловлена тем, что основой для психологической подготовки спортсмена являются волевые качества, такие как решительность, настойчивость, целеустремлённость и сила воли. Волевые качества – это свойства личности человека, которые помогают ему в преодолении жизненных ситуаций, содействуют спортсмену на соревнованиях в достижении поставленной цели. Проведенный анализ научно-методической литературы показал, что способность мобилизовать волевые качества является задачей тренировки в подготовительном периоде. Готовность и хороший результат спортсмена на соревновании будут являться одним из показателей высокого уровня волевых качеств. Авторами разработана программа воспитания волевых качеств теннисистов 12 – 14 лет, в основе которой, были положены упражнения тесно взаимосвязанные с физической, тактической и технической подготовкой спортсмена: психофизические, психотехнические и психотактические упражнения, внедренные в тренировочный подготовительный процесс. Полученные результаты исследования, подтвердившие эффективность использования данной программы, могут быть использованы в работе тренеров по теннису в различных спортивных клубах, ДЮСШ и СШЮШОР.

Abstract. The relevance of the article is due to the fact that the basis for psychological training of an athlete is strong-willed qualities, such as determination, perseverance, purposefulness and willpower. Strong-willed qualities are the properties of a person's personality that help him in overcoming life situations, and also, to some extent, should help the athlete in competitions to achieve the goal. The conducted analysis of scientific and methodological literature has shown that the ability to mobilize strong-willed qualities is the task of training in the preparatory period. The readiness and good result of an athlete in a competition will be one of the indicators of a high level of strong-willed qualities. Based on these provisions, we have developed a program for educating the strong-willed qualities of tennis players aged 12-14 years, which is based on exercises that are closely interrelated with the physical, tactical and technical training of an athlete: psychophysical, psychotechnical and psychotactic exercises implemented in the training preparatory process. The received results of the study, which confirmed the effectiveness of this program, can be used in the work of tennis coaches in various sports clubs, youth sports schools and SSHOR.

Введение. 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.

Е.Н. Гогунев пишет: «Учитывая специфику проявления воли в различных ситуациях, в психологии выделяют определенные волевые качества. Упорство проявляется через терпеливость (однократное, но длительное использование волевых усилий), настойчивость (стремление достичь цели, несмотря на возникающие препятствия и трудности). Волевые качества, относящиеся к группе, характеризующей самообладание человека, определяют как смелость (способность качественно выполнять задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха), сдержанность (способность подавлять импульсивные, малообдуманные реакции), собранность (способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на помехи)» [3, с.66].

А.Ц. Пуни, В.А. Родионов и К.П. Жаров, считают, что волевая подготовка является одной из важнейших сторон психологической подготовки и связана с воспитанием таких качеств личности, как: целеустремлённость, решительность, смелость, инициативность, сила воли [4;7-9].

Г.Д. Бабушкин считает, что к основным волевым качествам личности относятся: целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность, решительность, выдержка и инициативность [2].

Возраст 12 – 14 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 [1].

По мнению А.П. Скородумовой возраст 12 – 14 лет является переходным этапом: от подэтапа

углубленной спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) к этапу спортивного совершенствования [10].

Возраст 11 – 13 лет, это, как правило, подэтап углубленной спортивной специализации, на котором наблюдается наибольший прирост в росте, весе, всё это связано с периодом полового созревания. Кроме активного роста тела в длину, также идёт активное усиление выраженности вторичных признаков полового созревания. Мальчики и девочки данного возраста более чувствительны к нагрузкам, связанным с быстротой реакции, гибкостью, аэробной выносливостью; девочки ещё и к нагрузкам, связанным с перестроением двигательных действий и скоростно-силовым. Из этого следует, что в данном возрасте нет одинаковой чувствительности к воспитанию всех физических качеств [5].

В работе со спортсменами данного возраста нагрузки и применяемые средства следует планировать индивидуально.

Теннисисты 11-и лет, как правило, принимают участие в 13 турнирах, два из которых будут главными, 9 – подготовительными и 2 – важными.

А.П. Скородумова предлагает следующие задачи и направленность на данном этапе подготовки:

- Увеличение разносторонности и объема ТТД.
- Увеличение эффективности и стабильности ТТД.
- Воспитание физических качеств с учётом специфики тенниса.
- Всестороннее совершенствование физической подготовленности.
- Воспитание морально-волевых качеств.
- Совершенствование своего стиля игры.
- Формирование свойств личности и структуры мотивов [10].

На этапе спортивного совершенствования особое внимание следует уделить: уровню функционального и физического развития теннисистов. Также, важно контролировать тренировочные и соревновательные нагрузки, которые заложены в индивидуальном плане подготовки спортсмена, и обращать внимание на спортивно-технические показатели и результаты соревнований [5].

Данный этап состоит из двух подэтапов:

- «До года» (минимальный возраст 13 лет; количество обучающихся в группе 4; 18 – 20 часов в неделю; 9 – 12 занятий в неделю; соотношение ОП/СП – 35/65 соответственно; выполнение нормативов ОП, СП, показатели

соревновательной деятельности и выполнение I и II разрядов);

– «Свыше года» (минимальный возраст 14 лет; количество обучающихся в группе 3; 21 – 24 часов в неделю; 10 – 12 занятий в неделю; соотношение ОП/СП – 35/65 соответственно; выполнение нормативов ОП, СП, показатели соревновательной деятельности и выполнение I разряда и КМС).

Из этого следует, что на этом этапе подготовки продолжает увеличиваться объём выполняемой работы за счёт увеличения количества тренировок. Доля средств общей подготовки – уменьшается, а количество часов – нет. Также, увеличивается и количество турниров. На подэтапе «До года» – 16, а «Свыше года» – 18 [10].

Развитие волевых качеств в данном возрасте будет выражаться в следующем: концентрация усилий, выдержать большие нагрузки и в то же время продолжать управлять своей деятельностью, добиваться поставленных целей.

Исходя из вышесказанного и анализа литературных источников, проблемой исследования является поиск наиболее эффективных средств, методов и форм общей психологической подготовки, направленных на воспитание волевых качеств теннисистов 12 – 14 лет.

Методики исследования. Исследование проводилось в период с января 2020 по ноябрь 2020 года.

Первый этап исследования (с января по май 2020 года) был связан с проведением констатирующего эксперимента и разработкой программы, направленной на воспитание волевых качеств исследуемых спортсменов.

Следующий этап (с июня по сентябрь 2020 года) был связан с проведением опытно-экспериментального исследования и внедрением в тренировочный процесс разработанной программы. В контрольной и экспериментальной группах было по 3 юноши и по 8 девушек. Уровень спортивного мастерства в группах варьируется от 3-го юношеского до 1-го взрослого разряда.

Стаж занятий теннисом 6 – 8 лет. Базой проведения эксперимента являлась Академия тенниса г. Казань. Всего в эксперименте участвовало 22 теннисиста, по 11 человек в контрольной и экспериментальной группах. Из них разряды: 3 юношеский – у 2 человек; 2 юношеский – у 8; 1 юношеский – у 4; 3 взрослый – у 4; 2 взрослый – у 2; 1 взрослый – 2 человек.

В основу разработанной программы были

положены три блока упражнений из общей психологической подготовки, которые были выделены Е.Н. Гогунным и Б.И. Мартыновым: 1) Психофизические упражнения; 2) Психотехнические упражнения; 3) Психотактические упражнения [3].

В основу данных трех блоков легли 6 групп упражнений, взятых из базовой части теннисной подготовки с учетом рекомендаций Ш.А. Тарпищева и А.П. Скородумовой [10], адаптированных нами с учетом возраста, условий подготовительного периода и направленностью – воспитание волевых качеств спортсменов [3]:

1) многократное повторение упражнения (превышающее обычную дозировку);

2) минимальные паузы отдыха;

3) превышение физических возможностей;

4) увеличение объема тренировочных занятий;

5) работа над техникой в усложнённых условиях (усложнение-техника);

6) сложность выполняемого задания с преодолением усилия (сложность + усилия).

Третий этап (с октября по ноябрь 2020 года) был связан с проведением повторного тестирования, анализом и обработкой полученных данных. Для оценки волевых качеств личности нами были использованы такие методики психодиагностики, как: 1) Методика «Самооценка силы воли» (С.М. Шингаевой); 2) Оценка волевого качества целеустремленности; 3) Оценка волевого качества настойчивости (Е.П. Ильина и Е.К. Феценко) [6].

Также была использована методика «Изучение отношения спортсмена к конкретному соревнованию» (Ю.Л. Ханина) в которой оценивались такие показатели как: 1) Показатель уверенности в себе (баллы); 2) Показатель восприятия и оценки возможностей соперника (баллы); 3) Показатель желания участвовать и значимость соревнований (баллы); 4) Показатель зеркальной самооценки спортсмена (баллы) [3].

Результаты исследования. В проводимом нами исследовании принимало участие 22 спортсмена, обучающиеся на отделении «теннис». Эти спортсмены регулярно посещают тренировочные занятия и участвуют в соревнованиях. В показателях уровня исследуемых волевых качеств, статистически достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами на констатирующем этапе эксперимента выявлено не было.

Обобщенные результаты констатирующего эксперимента приведены в таблице 1.

Таблица 1. – Сводные результаты проявления волевых качеств у теннисистов 12 – 14 лет на этапе констатирующего эксперимента

Волевые качества	Контрольная группа, баллы ($X_{cp} \pm \sigma$)	Экспериментальная группа, баллы ($X_{cp} \pm \sigma$)	$t_{рас}$	P (0.05)
Сила воли	20.909 $\pm$ 3.450	20.636 $\pm$ 3.820	0,17	>
Целеустремлённость	3.709 $\pm$ 0.728	3.918 $\pm$ 0.659	0,67	>
Настойчивость	11.273 $\pm$ 2.733	11.909 $\pm$ 2.353	0,56	>

Из таблицы 1 следует, что спортсмены до начала эксперимента имели средний уровень волевых качеств. Уровни волевых качеств (силы воли; целеустремлённости; настойчивости) у контрольной и экспериментальной групп недостоверны ($P > 0.05$: «Сила воли» ($t_{рас}=0,17$, $t_{кр}=2,09$); «Целеустремлённость» ($t_{рас}=0,67$, $t_{кр}=2,09$); «Настойчивость» ($t_{рас}=0,56$, $t_{кр}=2,09$)).

Для выявления особенностей восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации и его состояния перед ответственными стартами мы использовали методику «Изучение отношения спортсмена к конкретному соревнованию» Ю.Л.

Ханина. На этапе констатирующего эксперимента достоверных различий между исследуемыми группами не было выявлено ($P>0,05$). Результаты находились в пределах уровня – средней и ниже среднего.

Для определения эффективности влияния нашей программы на волевые качества спортсменов, участвующих в эксперименте, была проведена итоговая психодиагностика теннисистов контрольной и экспериментальной групп, результаты которой представлены в таблице 2.

Обобщенные результаты опытно-экспериментального исследования приведены в таблице 2.

Таблица 2. – Сводные результаты опытно-экспериментального исследования по воспитанию волевых качеств теннисистов 12 – 14 лет в подготовительном периоде

Волевые качества	Контрольная группа, баллы ($X_{cp} \pm \sigma$)	Экспериментальная группа, баллы ($X_{cp} \pm \sigma$)	$t_{рас}$	P (0.05)
Сила воли	21.636 $\pm$ 3.141	23.091 $\pm$ 3.147	1,03	>
Целеустремлённость	3.918 $\pm$ 0.636	4.318 $\pm$ 0.511	1,53	>
Настойчивость	12.273 $\pm$ 2.766	14.273 $\pm$ 1.710	2,11	<

Из данной таблицы мы видим, что уровни волевых качеств (силы воли; целеустремлённости) у контрольной и экспериментальной групп недостоверны ($P > 0.05$: «Сила воли» ($t_{рас}=1,03$, $t_{кр}=2,09$); «Целеустремлённость» ($t_{рас}=1,53$, $t_{кр}=2,09$)); а у уровень настойчивости достоверный ($P < 0.05$: «Настойчивость» ($t_{рас}=2,11$, $t_{кр}=2,09$)).

В результате проведенной психодиагностики по определению уровня волевых качеств теннисистов мы выявили статистически достоверный прирост в показателях у экспериментальной группы: «Сила воли», «Целеустремлённость» и «Настойчивость».

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование на изучение отношения спортсмена к конкретному соревнованию по методике Ю.Л. Ханина.

При сравнении результатов показателей отношения спортсмена к конкретному соревнованию в начале и в конце эксперимента в контрольной и экспериментальной группах мы получили следующие результаты:

1) показатель уверенности в себе повысился у 9,09% / 63,63% человек (КГ/ЭГ);

2) показатель восприятия и оценки возможностей соперника повысился у 45,45% / 27,27% (КГ/ЭГ);

3) показатель желания участвовать и значимость соревнований повысился у 9,09% / 27,27% (КГ/ЭГ);

4) показатель зеркальной самооценки спортсмена повысился у 9,09% / 9,09% (КГ/ЭГ).

Из полученных данных следует, что у экспериментальной группы после внедрения нашей программы показатель уверенности в себе, показатель желания участвовать и значимость соревнований повысились у значительного числа спортсменов, нежели у контрольной группы. Однако, показатель восприятия и оценки возможностей соперника у контрольной группы увеличился у большего количества спортсменов, чем у экспериментальной группы, а показатели зеркальной самооценки повысились равнозначно, не имея достоверных различий ($P>0,05$).

Заключение. В результате внедрения разработанной нами программы воспитания волевых качеств, в тренировочный процесс теннисистов 12 – 14 лет, нами были получены следующие показатели: у контрольной группы

прирост силы воли – 3,5%; целеустремлённости – 5,6%; настойчивости – 8,9%; у экспериментальной группы прирост силы воли – 11,9%; целеустремлённости – 10,2%; настойчивости – 19,9%. Уровни волевых качеств (силы воли; целеустремлённости) у контрольной и экспериментальной групп недостоверны ($P > 0.05$: «Сила воли» ($t_{рас}=1,03$, $t_{кр}=2,09$); «Целеустремлённость» ($t_{рас}=1,53$, $t_{кр}=2,09$)); а у уровень настойчивости достоверный ($P < 0.05$: «Настойчивость» ($t_{рас}=2,11$, $t_{кр}=2,09$)).

Не смотря на то, что программа была направлена на воспитание волевых качеств, подготовка и отношение к соревнованиям у спортсменов экспериментальной группы

улучшились. Повысилась самооценка, а вместе с этим и уверенность к выступлению на соревнованиях.

Таким образом, выстроенная структура из психофизических, психотехнических и психотактических упражнений является эффективным средством общей психологической подготовки и готовности спортсменов данного возраста к соревнованиям. Внедрённая в процесс психологической подготовки разработанная нами программа воспитания волевых качеств позволила повысить психологическую устойчивость теннисистов 12 – 14 лет, что говорит об ее эффективности и практической значимости.

Литература:

1. Бабичев И.В. Психологическая подготовка теннисистов: учебно-метод. пособие / И.В. Бабичев, О.И. Жихарева. - Казань: ООО «Олитех», 2017. – 83 с.
2. Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. - Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
3. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. - М.: Академия, 2000. – 288 с.
4. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов / К.П. Жаров. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 151 с.
5. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов. Психологическая подготовка: учебное пособие для студентов / Т.С. Иванова. - М.: Принт Центр, 2000. - 58 с.

6. Маришук В.Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В.Л. Маришук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. - М.: Просвещение, 2005. – 349 с.
7. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вызов / В.А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В.А. Родионова. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 211 с.
8. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни - М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
9. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте: учебное пособие / А.Ц. Пуни. - Л.: ЛПИФК, 1977. – 48 с.
10. Тарпищев Ш.А. Теннис: Учебник для ВУЗов физической культуры / Ш.А. Тарпищев, А.П. Скородумова - М.: AzBuka, 2011. - 279 с.

References:

1. Babichev I.V. Psychological training of tennis players: manual / I.V. Babichev, O.I. Zhikharev. - Kazan: LLC "Olitech", 2017. - 83 p.
2. Babushkin G.D. Psychology of physical culture and sport / G.D. Babushkin, V.N. Smolentsev. - Omsk: SibGUFK, 2007. - 270 p.
3. Gogunov E.N. Psychology of physical education and sport: manual for students of higher. pedagogical educational institutions / E.N. Gogunov, B.I. Martyanov. - M.: Academy, 2000. - 288 p.
4. Zharov K.P. Strong-willed training of athletes / K.P. Zharov. - M.: Physical culture and sport, 1976. - 151 p.
5. Ivanova T.S. Basics for training young tennis players. Psychological preparation: a manual for students / T.S. Ivanova. - M.: Print Center, 2000. - 58 p.

6. Marishchuk V.L. Psychodiagnostics in sport: manual for higher education institutions / V.L. Marishchuk, Yu.M. Bludov, L.K. Serov. - M.: Education, 2005. - 349 p.
7. Psychological support for children and youth sports: manual for higher education institutions / V.A. Rodionov [and others]; edited by V.A. Rodionova. - 2nd ed. - M.: Yurayt Publishing House, 2020. - 211 p.
8. Puni A.Ts. Psychological preparation for competition in sport / A.Ts. Puni - M.: Physical culture and sport, 1969. - 88 p.
9. Puni A.Ts. Psychological foundations of strong-willed training in sports: manual / A.Ts. Puni. - L.: LGIFK, 1977. - 48 p.
10. Tarpishchev Sh.A. Tennis: Textbook for Universities of Physical Culture / Sh.A. Tarpishchev, A.P. Skorodumova - M.: AzBuka, 2011. - 279 p.

Сведения об авторах:

Амплеева Вероника Владиславовна (г. Казань, Россия), кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма».

Воронкова Елена Валерьевна (г. Тольятти, Россия), старший преподаватель, старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет».

Меркулова Ирина Викторовна (г. Москва, Россия) кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО «Государственный университет управления».

Калимуллина Ольга Анатольевна (г. Казань, Россия), доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма».