

ФОРМИРОВАНИЕ АНТИВИКТИМНЫХ УСТАНОВОК ТЕННИСИСТА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК

Татьяна Петровна Будякова, кандидат психологических наук, доцент, Галина Викторовна Батуркина, старший преподаватель, Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина

Аннотация

Введение. В ходе соревнований, а также часто и в процессе подготовки к ним, и после них у спортсменов теннисистов увеличивается психологическое напряжение, стимулируя развитие виктимных свойств личности, в частности, различных негативных установок, препятствующих достижению высоких спортивных результатов. Предлагаемая обучающая методика позволяет повысить устойчивость личности теннисиста за счет коррекции неэффективных виктимных установок личности и замены их позитивными, антивиктимными. Цель исследования. Обосновать программу коррекции негативных и иных неэффективных установок в процессе тренировок по настольному теннису. Методика и организация исследования. Материалом исследования выступили негативные и неэффективные установки, подлежащие коррекции и нейтрализации, и позитивные, ставшие предметом формирования. В качестве основного метода исследования был использован формирующий эксперимент, проходивший в четыре этапа, в каждом из которых отрабатывались отдельные аспекты овладения приемами коррекции негативных состояний в ходе соревновательной деятельности. В констатирующей части использовались метод экспертных оценок и метод активного интервью. Результаты исследования и их обсуждение. Реализация программы показала, что формирование системы эффективных установок личности и коррекции неэффективных позволяет демонстрировать антивиктимный стиль в отношениях с соперниками, что влияет на общую результативность во время тренировочных игр. Антивиктимный стиль проявлялся в изменении отношения к поражениям в ходе тренировочных матчей благодаря появлению психологических инструментов в виде установок, не дающих проигравшему воспринимать себя как жертву и в переформатировании контактов с соперниками в товарищеские. Впервые было показано, что психологическая подготовка спортсменов в ходе тренировок с обязательностью должна включать систему продуктивных установок, препятствующих виктимизации личности спортсмена в результате неудач и проигрышей. Практическая значимость проведенного исследования состоит в возможности использования разработанной программы в процессе тренировок по настольному теннису.

Ключевые слова: обучение теннисистов, настольный теннис, негативные установки в соревновательной деятельности, коррекция негативных установок, антивиктимный стиль.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p409-414

FORMATION OF ANTI-VICTIM SETTINGS OF THE TENNIS PLAYER IN THE PROCESS OF TRAINING

Tatyana Petrovna Budyakova, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Galina Viktorovna Baturkina, the senior teacher, Bunin Yelets State University

Abstract

Introduction. During the competition, as well as often in the process of preparation for them, and after them, the psychological stress among tennis player's increases, stimulating the development of victim personality traits, in particular, various negative attitudes that impede the achievement of high sports results. The proposed teaching technique allows increasing the stability of a tennis player's personality by correcting ineffective victim attitudes of the personality and replacing them with positive, anti-victim ones. Purpose of the study. Substantiate a program for correcting negative and other ineffective attitudes in the process of table tennis training. Research methodology and organization. The research material was negative and ineffective attitudes that were subject to correction and neutralization, and positive ones that became the subject of formation. As the main research method, a formative experiment was used, which took place in four stages, in each of which separate aspects of mastering the techniques of correcting negative states in the course of competitive activity were worked out. In the ascertaining part, the method of expert

assessments and the method of active interviews were used. Research results and discussion. The implementation of the program showed that the formation of the system of effective personality attitudes and correction of ineffective ones allows demonstrating the anti-victim style in relations with opponents, which affects the overall performance during training games. The anti-victim style manifested itself in a change in attitudes towards defeats during training matches due to the emergence of psychological tools in the form of attitudes that prevent the loser from perceiving himself as a victim and in reformatting contacts with rivals into friendly ones. For the first time it was shown that the psychological preparation of athletes during training must include a system of productive attitudes that prevent the victimization of the athlete's personality as a result of failures and losses. The practical significance of the study is the possibility of using the developed program in the process of table tennis training.

Keywords: tennis players training, table tennis, negative attitudes in competitive activity, correction of negative attitudes, anti-victim style.

ВВЕДЕНИЕ

В литературе, посвященной тренировкам настольному теннису, указывается, что психологическая саморегуляция является одной из целей тренировочного процесса [1]. В качестве психологических регуляторов результативности в спорте предлагают считать интересы, ценности, актуальные потребности, стремления, намерения, аффективные факторы и др. [2].

Психологические состояния в спорте во многом обусловлены наличием негативных установок по поводу успешности выступления спортсмена, боязнью осуждения и стигматизации со стороны болельщиков и иных лиц, аффилированных со спортом, в случае проигрыша или низкой результативности, то есть наличием виктимных свойств личности (victim – жертва). Факты депрессии по этому поводу встречаются даже у элитных спортсменов [4; 5]. Очевидно, что профилактика таких состояний будет эффективной, если формировать антивиктимные свойства личности. В этом контексте, на наш взгляд, нужно уделять должное внимание такому фактору психологической устойчивости, как психологические установки, в том числе обуславливающие готовность к эффективному контакту с соперниками и готовность достойно принять поражение. В целом это можно назвать антивиктимным стилем общения.

При этом в литературе есть работы, в которых дается перечень эффективных установок для теннисиста: «играй в свою игру», «правило 0:0», «уважай каждого соперника», «не бойся неудачи», «будь предельно внимателен», «изучай каждого соперника», «доброжелательность к побежденному», «никогда не сдавайся» и др. [3]. Однако надо отметить, что практически все они направлены на так называемый «алгоритм победы». Можно сказать, что их общая суть заключается в освоении техники игры, приводящей к победе. Однако, количество победителей во всех турнирах строго ограничено. Согласно теории вероятности, невозможно, чтобы победителями стали все участвующие в соревнованиях. В силу этого, нельзя ограничивать установки участия в спортивных турнирах только установками победы. В свою очередь принцип «главное участие, а не победа» не ориентирует на качественную игру. Обобщая можно сказать, что в условиях участвовавших фактов виктимизации спортсменов в ходе соревновательной деятельности и отсутствии научных работ по обоснованных условий их нейтрализации усилилась актуальность изучения данных факторов дестабилизации личности и обоснования обучающих программ по предупреждению виктимизации в спорте. Потребность в формировании антивиктимного стиля в соревновательной деятельности – это не только практическая проблема, но и предмет научного запроса современной педагогики и психологии спорта.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования: разработать и научно обосновать программу нейтрализации негативных установок теннисистов в ходе тренировочных занятий. Участники исследования: а) теннисисты – участники соревнований регионального и местного уровня в ко-

личестве 36 человек. Возраст экспертов: 30–79 лет (участвовали в констатирующей части формирующего эксперимента); б) члены спортивной секции тенниса Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина в количестве 20 человек в возрасте от 17 до 20 лет (участвовали на всех этапах эксперимента). Из них: 12 девушек, 8 юношей.

Описание методики формирующего эксперимента. В первой, констатирующей части эксперимента, выявлялись типичные неэффективные установки спортсменов, препятствующие успешной соревновательной результативности и позитивные установки, способствующие сохранению эмоциональной стабильности спортсмена в независимости от спортивного результата. Во второй, формирующей части эксперимента, была реализована методика нейтрализации неэффективных и формирования позитивных психологических установок для теннисистов в ходе тренировочных занятий. В контрольной части эксперимента фиксировалось изменение баланса между неэффективными и позитивными установками теннисистов.

В констатирующей части использовались метод экспертных оценок и активное интервью. Экспертами выступили теннисисты – участники соревнований регионального и местного уровня. Эксперты на основе своего опыта выявили перечень неэффективных и эффективных установок теннисиста в соревновательной деятельности. Основным требованием к этой группе участников эксперимента было требование обосновать как неэффективность, так и эффективность выделенных ими установок иллюстрациями из своей спортивной жизни. В целом полученный перечень установок был аккумулятивен по результатам всех интервью с экспертами. Вторая группа участников эксперимента, члены секции настольного тенниса, в констатирующей части эксперимента уже получала готовые перечни установок, сформулированных экспертами. По инструкции они должны были указать, какие из перечисленных установок у них есть, а каких нет и доказать это примерами из собственной спортивной практики.

В формирующей части эксперимента реализовывалась авторская экспериментальная обучающая программа по коррекции негативных установок во время тренировок по настольному теннису, направленная на предупреждение тревожности и иных негативных эмоциональных состояний в соревновательной деятельности, в целом нацеленная на формирование антивиктимного стиля отношений с соперником, препятствующего восприятию спортсменом себя как жертвы в ситуации проигрыша и способствующего сохранению товарищеских отношений с соперником.

Формирование проходило в четыре этапа.

На первом этапе осуществлялось: а) знакомство с содержанием негативных установок личности, объяснение их неэффективности; б) раскрытие и обоснование позитивных установок в спортивной деятельности; в) обоснование необходимости смены негативных установок в соревновательной деятельности на позитивные.

На втором этапе проходил анализ фактов (кейсов) проявлений неспортивного и благородного поведения в спорте для формирования личностных эталонов и антиэталон в собственной спортивной жизни. При этом реализовывались цели: а) осознания и фиксации значимости позитивных установок для стабильного функционирования личности и б) формирование негативного отношения к неспортивному поведению, основанному на негативных установках спортсмена.

На третьем этапе закреплялись позитивные установки с помощью формирования специальных ритуалов взаимоотношений с соперником, которые позволяют как сохранить чувство собственного достоинства в ситуации проигрыша у проигравшего, так и продемонстрировать чувство уважения к сопернику у победителя. Кроме того, здесь происходило обучение корректному поведению в спорных спортивных ситуациях. В этой части реализовывались следующие частные цели: а) формирование уважительного отношения между соперниками, препятствующего возникновению негативных эмоций; б) формирование умений нейтрализовать установки негативного поведения в отношении

соперника после проигрыша или в спорных ситуациях.

В ходе четвертого этапа формирующей части анализировались психологические приемы, которые используются противниками и их болельщиками для дестабилизации психологического состояния соперника и отрабатывались способы противодействия такому поведению. В частности, здесь изучались способы преодоления диффамация спортсмена-победителя, когда, например, болельщики или соперники пытаются обесценить победу выигравшего, неосновательно оспорить результаты соревнований. Тем самым повышалась психологическая устойчивость к негативному комментированию спортивных матчей. С методичкой точки зрения здесь использовались следующие обучающие приемы:

а) актуализация внимания на элементы обманного поведения как средства дестабилизации противника;

б) оценка определенных высказываний противника перед соревнованием как способ нейтрализации их дестабилизирующего эффекта;

в) актуализация психологических установок, противодействующих дестабилизирующим действиям болельщиков до, во время и после соревнований.

В контрольной части эксперимента использовался метод активного интервью с молодыми теннисистами для выявления уровня сформированности позитивных установок и степени коррекции неэффективных установок после формирования.

МАТЕРИАЛ ИССЛЕДОВАНИЯ

Ниже приведены перечни негативных и позитивных установок, выявленных на первом этапе исследования. Эти установки стали материалом для второго этапа нашего исследования. Негативные установки подлежали коррекции, позитивные – формированию.

№ п/п	Перечень негативных и малоэффективных установок, подлежащих коррекции	Перечень позитивных установок, альтернативных негативным и неэффективным
1.	Перфекционистская установка: я лучший, я обязан выиграть	Надо готовиться, чтобы показывать высокий уровень игры, а не просто стремиться к медалям или выигрышу
2.	Проигравший – лузер	Проиграл, но получил опыт, буду тренироваться дальше, работать над ошибками
3	Когда я проигрываю, мне всегда кажется, что все меня осуждают или жалеют	Поступай правильно, и пусть говорят что хотят
4.	После проигрыша тренер снова устроит мне «разбор полетов»	Когда тренер ругает меня, он делает это для моей же пользы, и я должен прислушиваться к его замечаниям, а не обижаться. Надо исходить из правила: «Старший товарищ мне подскажет»
5.	К противнику надо быть настроенным агрессивно	Надо уважать любого противника: и сильного, и слабого
6.	Негативные эмоции по отношению к сопернику способствуют успокоению	Вежливость – сила спортсмен, не зависимо от результата матча. Сохраняющий вежливость в трудных ситуациях всегда сильнее как личность
7.	У меня не получится быть лучшим	Я покажу красивую игру при любых вариантах поединка
8.	Этот соперник своими выходками только собьет мне настрой на игру	Я люблю сюрпризы. Провокации соперника делают меня сильнее, поскольку любая провокация – это демонстрация слабости и неуверенности соперника
9.	В этом году я – победитель турнира и теперь боюсь, что больше не достигну таких высот	В спорте бывают и взлеты, и поражения. Нужно достойно принимать поражения, но не снижать планку. Что бы ни случилось, я справлюсь с этим.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По итогам констатирующего эксперимента было выявлено, что молодые участники исследования, члены секции, смогли привести примеры использования в основном только негативных установок. Позитивные установки в основном оказались либо не знако-

мыми, либо только известными, но не используемыми на практике.

В силу этого, в частности, на первом этапе формирующей части эксперимента использовались следующие обучающие приемы, позволяющие оценить и стимулировать применение позитивных установок на практике:

- а) дискуссии по оценке содержания эффективности разных установок как для развития личности спортсмена, так и для развития его профессионализма;
- б) анализ конкретных случаев из собственного опыта участников секции, когда негативные установки мешали получить удовлетворение от игры;
- в) анализ конкретных фактов, когда позитивные установки давали возможность получить удовлетворение от игры, даже в случае неуспеха.

Важность психологических установок участников спортивных мероприятий определяется тем, что они не только мобилизуют спортсмена перед соревнованием, но и регулируют его психологическое состояние в период матчей и даже после них.

Ниже на диаграммах (рисунок 1 и рисунок 2) показана динамика предпочтений негативных и позитивных установок до обучения и после обучения. Видно, что доля и выраженность позитивных установок выросла, а негативных уменьшилась.



Рисунок 1. – Степень выраженности позитивных установок у участников секции до и после обучения

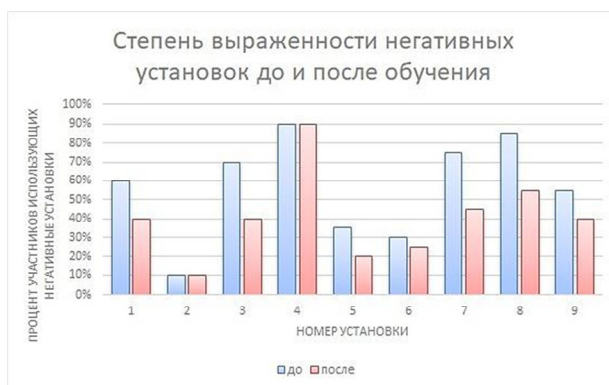


Рисунок 2. – Степень выраженности негативных установок у участников секции до и после обучения

Гендерный аспект до обучения проявлялся в более жестких реакциях обучающихся мужского пола в ситуации проигрыша или в ситуации ответа на непопулярное у опытных игроков тренерское решение играть с неопытным соперником. Недовольные юноши старались в игре с неопытным практиковать более сильные и резкие удары по мячу, превращавшие игру для их соперника в тренинг по уклонению от небезопасно летящего мяча. В

ходе обучения были скорректированы неэффективные установки на то, что игра с непытным соперником – это унижение опытного теннисиста. Участники секции научились воспринимать данную ситуацию как своеобразный тренинг по психологической устойчивости. Кроме того, они научились уважать любого соперника, сопереживать ему и оказывать сильные консультации, усваивая антивиктимный стиль общения.

Вместе с тем, надо отметить, что программа требует дальнейшего совершенствования, в части темпа избавления от негативных установок и замещения их позитивными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Была доказана эффективность разработанной авторами программы коррекции негативных установок и формирования замещающих их позитивных установок в соревновательной деятельности на материале тренировок по настольному теннису. Демонстрация антивиктимного стиля в отношениях с соперниками позволила повысить психологическую устойчивость к негативным факторам спортивной деятельности: проигрышам, негативным аспектам в поведении соперников и т.п. Косвенным результатом эффективности программы стало снижение текучести в посещении занятий среди участников секции тенниса.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 20-013-00020 А «Физическая культура и спорт как предикторы формирования антивиктимной личности у людей с ограниченными возможностями здоровья и с нормой здоровья».

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчукова, Г.В. Влияние психического состояния на эффективность соревновательной деятельности квалифицированных игроков в настольный теннис / Г.В. Барчукова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 68–70.
2. Корнеева, Е.Н. Проблема регуляции деятельности в спорте / Е.Н. Корнева // Ярославский педагогический вестник. – 2019. – № 5 (110). – С. 119–126.
3. Стукало, Л.М. Психологическая подготовка игрока в настольный теннис / Л.М. Стукало // Geo-Siberia. – Т. 6. – С. 272–278.
4. Sagar, S.S. The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices / S.S. Sagar, D. Lavallee. – DOI: 10.1016/j.psychsport.2010.01.004 // Psychology of Sport and Exercise. – 2010. – Vol. 11., Iss. 3, May, P. 177–187.
5. Tahtinen, R.E. Depressive symptoms in Icelandic elite athletes: A prospective examination through the lens of the response styles theory / R.E. Tahtinen, H. Kristjansdottir, S. Borgeirsson, H.R. Oddson, J.M. Saavedra, R. Morris. – DOI: 10.1016/j.psychsport.2021.101964 // Psychology of Sport and Exercise. – 2021. – Vol. 56. –September, 101964

REFERENCES

1. Barchukova, G.V. (2010), “The influence of the mental state on the effectiveness of competitive activity of qualified table tennis players”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 68–70.
2. Korneeva, E.N. (2019), “The problem of regulation of activity in sports”, *Yaroslavskiy pedagogicheskiy vestnik*, No. 5 (110), pp. 119–126.
3. Stukalo, L.M. (2010), “Psychological preparation of a table tennis player”, *Geo-Siberia*, Vol. 6, pp. 272–278.
4. Sagar, S.S. and Lavallee, D. (2010), “The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices”, *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 11, Iss. 3, May, pp. 177–187? DOI: 10.1016/j.psychsport.2010.01.004.
5. Tahtinen, R.E., Kristjansdattir, H., Borgeirsson, S., Oddson, H.R., Saavedra, J.M. and Morris, R. (2021), “Depressive symptoms in Icelandic elite athletes: A prospective examination through the lens of the response styles theory”, *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 56, September, 101964 DOI: 10.1016/j.psychsport.2021.101964.

Контактная информация: protektorius@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.06.2021