

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Курський державний університет (Росія)
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 17–18 квітня 2014 року)

Суми
Сумський державний університет
2014

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Федоришин О. В., студ.
Сумський державний університет
kfv@sport.sumdu.edu.ua

Ігрові види спорту припускають високий рівень не тільки фізичної, а й психологічної підготовки. Настільний теніс – не виняток. Спортсмен може дуже добре підготуватися до початку сезону і стартувати на піку форми. Проте трапляються ситуації, коли на відбіркових турнірах гравець блискуче демонструє свою майстерність, а на головному змаганні гра зовсім не вдається. Фахівці пояснюють це недостатньою психологічною підготовкою спортсмена [1].

Під психологічною готовністю розуміється налаштування спортсмена на максимальну концентрацію [2]. Основною метою багаторічної психологічної підготовки спортсмена у настільному тенісі є розвиток і стабілізація індивідуальних якостей та здібностей, які забезпечують у кінцевому підсумку надійність і успішність виступів на відповідальних змаганнях. Гра у настільний теніс пред'являє ряд істотних вимог до особистості тенісиста. Перший блок зачіпає мотиваційну сферу тенісиста, у зв'язку з чим має бути присутня наявність таких рис як, високий моральний рівень, почуття обов'язку, прагнення до лідерства, інтерес до гри, орієнтованість на успіх з високою самооцінкою. Другий блок складає інтелект тенісиста, який визначається сферою оперативного мислення, тобто проникливістю, гнучкістю і точним розумом. Третій блок утворюють складові емоційної стійкості та волі до зовнішніх чинників. Багато психологів вважають емоційну стабільність і волю одними з найбільш важливих характеристик особистості спортсмена, особливо для прогнозу обсягу психічних навантажень та успішності діяльності в екстремальних умовах. Експресивність, зайве занепокоєння негативно позначаються на

динаміці результативності техніко-тактичних дій, активності, стабільності гри. Наявність у спортсменів таких особливостей особистості, як нерішучість, невпевненість у собі, часто зумовлюють невиправдану втрату ініціативи, нездатність в екстремальній ситуації грати креативно. Недоліком азартності деяких гравців є їх темперамент, а не екстремальність гри. Для впевненості психологічного стану гравця часто проводять зустрічні ігри, щоб можна було навчитися нових реалізацій технічних умінь, набратися досвіду у найсильнішого суперника, щоб у майбутньому правильно психологічно коригувати себе під час змагань. У процесі гри спортсмен не повинен цікавитися лише рахунком партії. Він має замислюватися над своїми помилками і над тим, як їх уникнути під час наступних атак суперника. Серйозних змін у процесі спортивної діяльності набувають також відчуття, сприймання, увага, пам'ять, мова, мислення, уява. Спортивна діяльність ставить високі вимоги до їх розвитку і має великі можливості для покращання зазначених вище психічних процесів та якостей особистості тенісиста.

Досягнення кінцевої мети психологічної підготовки тенісистів – забезпечення надійності дій в умовах різних змагальних чинників таких, як напружена обстановка під час ігор, реакція глядачів, поведінка і несподівані тактичні задуми суперників, помилки у своїх діях через втому, гра з найсильнішими спортсменами.

Література:

1. Барчукова, Г. В. Настольный теннис. учебное пособие для студентов / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М. : ТВТ Дивизион, 2008.– 188 с.
2. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М. : «Теория и практика физической культуры», 2001. – 76 с.