

УДК 796.015.59:[796.342+796.386]

Рядова Л. О.

к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри здорового способу життя,
технологій і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВЕЛИКОМУ І НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Вступ. У сучасному спорті психологічна підготовка спортсменів набуває все більшої актуальності, оскільки успіх у змаганнях часто залежить не лише від рівня технічної, тактичної та фізичної підготовленості, але й від психологічної. Особливо це стосується видів спорту, таких як великий теніс і настільний теніс, де психологічна стійкість, стресостійкість, мотивація, здатність приймати швидкі рішення в умовах змагання, концентрація та емоційна витривалість відіграють вирішальну роль у досягненні високих спортивних результатів.

Емоційний стан спортсмена, його мотивація та самосприйняття можуть значно впливати на технічні та тактичні показники у грі. Вивчення цих психологічних особливостей не лише допоможе тренерам краще підготувати спортсменів до змагань, але й сприятиме розробці ефективних методик психологічної підготовки, що відповідають специфіці кожного з видів тенісу.

Актуальність дослідження обумовлена зростаючою конкуренцією у світі спорту, що вимагає від спортсменів не лише фізичних навичок, але й високого рівня психологічної готовності. У великому тенісі гравці часто стикаються з тиском публіки, необхідністю адаптуватися до змінних умов гри та приймати миттєві рішення під час матчів. Настільний теніс, у свою чергу, характеризується ще більшою швидкістю та динамікою, що вимагає від спортсменів миттєвої реакції та максимальної концентрації уваги. Ці фактори підкреслюють необхідність глибшого вивчення психологічних аспектів підготовки спортсменів у цих видах спорту.

Мета дослідження: вивчити особливості психологічної підготовки гравців у теніс і настільний теніс.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із вирішальних факторів досягнення успіху при відносно однакових рівнях технічної, тактичної та фізичної підготовленості є психічна підготовленість спортсмена до змагань, яка формується під час психологічної підготовки. Стан психічної підготовленості характеризується як врівноважена, відносно стійка система особистісних характеристик спортсмена, на фоні яких розгортається динаміка психічних процесів, які виявляють стан спортсмена в передзмагальних ситуаціях та в умовах змагань. Вони спрямовані на адекватну цим умовам

саморегуляцію власних дій, думок, почуттів, поведінки в цілому, що пов'язані з розв'язанням окремих змагальних задач, та ведуть до досягнення поставленої мети.

Психологічна підготовка спрямована на формування у спортсмена стану готовності до змагань та на створення методів і засобів для адаптації до екстремальних умов такої діяльності. З одного боку це зумовлено неповторністю умов змагань, з іншого – неповторністю, індивідуальною своєрідністю особистості спортсмена [8].

Є. І. Жуковський, І. В. Мичка, О. І. Булгаков [4], І. Т. Скрипченко, Н. А. Нестеренко, А. В. Порохнявий [7] вважають, що основою психологічної підготовки з одного боку є психологічні особливості виду спорту, з іншого – психологічні особливості спортсмена. Чим більша відповідність між ними, тим швидше гравці можуть досягти високих спортивних результатів.

С. В. Коваленко [5] наголошує, що тренер повинен мати чітке уявлення про всі існуючі засоби та методи психологічної підготовки спортсменів в певному виді спорту.

На думку В. В. Мулик і К. В. Мулик [6] при організації тренувального процесу слід урахувувати психологічні особливості спортсменів.

Теніс. Психологічна підготовка є процесом розвитку й удосконалення найбільш значущих проявів психіки спортсмена, що відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності, та спрямована на формування у гравця необхідних для спортивної діяльності психологічних якостей, професійно важливих знань, умінь та навичок, досягнення такої їх стійкості, яка забезпечить можливість вирішення поставлених завдань під час змагань.

Гравцям у теніс важливо володіти технікою релаксації, позитивно мислити, вміти використовувати візуалізацію, мати здатність аналізувати та коригувати свій психічний стан.

З метою досягнення високих спортивних результатів у грі в теніс спортсмену треба мати психічну схильність до цього виду спорту, стабільну нервову систему, високий рівень розвитку морально-вольових якостей, здатність до тривалої концентрації уваги [3].

Н. Л. Височіна, Т. Б. Макуц [2] вважають, що психологічна підготовка тенісиста має бути індивідуальною, оскільки ефективні методи для одного спортсмена можуть бути не ефективними для іншого.

Як відмічає С. П. Білюк [1], у тенісі немає єдиної універсальної психологічної підготовки, оскільки методи, які ефективно діють на певного спортсмена, не завжди будуть успішними для інших, а різноманітність ситуацій диктує творчий підхід до вибору моделей поведінки. За його даними, засоби психологічного впливу повинні застосовуватися із урахуванням розвитку етапів самосвідомості та психофізичного розвитку спортсмена.

Настільний теніс. Особливості психологічної підготовки гравців у настільний теніс мають свої специфічні риси:

1. Концентрація уваги. Настільний теніс вимагає надзвичайно високої концентрації протягом усього матчу. Гравець повинен постійно стежити за рухами суперника, передбачати його дії, контролювати власні рухи та приймати швидкі рішення під тиском часу. Психологічна підготовка повинна включати вправи на розвиток концентрації уваги та стійкості до відволікаючих факторів.

2. Самоконтроль та емоційна стабільність. Здатність контролювати свої емоції та зберігати спокій навіть під час невдач є критично важливою. Раптові спалахи гніву або розчарування можуть негативно вплинути на подальшу гру. Психологічна підготовка спрямована на розвиток емоційної стійкості та вміння керувати своїм психоемоційним станом.

3. Управління стресом та тривогою. Змагання завжди пов'язані зі стресом та тривогою. Психологічна підготовка допомагає гравцям ефективно управляти цими станами, зменшуючи їх негативний вплив на працездатність.

4. Підготовка до невдач. Гравці повинні бути готові до можливих поразок. Психологічна стійкість допомагає швидше відновитися після невдач і продовжувати боротьбу.

5. Впевненість у собі та віра у перемогу. Впевненість у своїх силах є потужним фактором успіху. Психологічна підготовка має бути спрямована на формування позитивного самосприйняття, віри у свої можливості та впевненості у перемозі.

6. Стратегічне мислення та адаптивність. Здатність аналізувати гру суперника, вибирати оптимальну стратегію та адаптуватися до змін у грі є важливими аспектами успіху. Психологічна підготовка включає в себе навчання стратегічному мисленню, аналізу та прийняттю рішень під тиском.

7. Мотивація. Важливо підтримувати високий рівень мотивації. Це може бути досягнуто через встановлення чітких цілей, що стимулює гравців до поліпшення своїх навичок.

8. Візуалізація. Техніка візуалізації, коли гравці уявляють собі успішні виступи, допомагає підвищити впевненість і знизити рівень тривоги перед матчами.

9. Командна робота. У парному настільному тенісі важливо мати добру взаємодію із партнером. Психологічна підготовка враховує розвиток довіри та спільної стратегії.

Психологічна підготовка гравців у великий теніс та настільний теніс має певні спільні риси, але також і суттєві відмінності, зумовлені специфікою кожного виду спорту.

Основні спільні та відмінні риси психологічної підготовки гравців у великий і настільний теніс такі:

Спільні риси:

1. Навички саморегуляції. Як у великому, так і у настільному тенісі спортсмени повинні вміти регулювати свій фізичний та емоційний стан, адаптуючись до різних умов та обставин гри.

2. Управління стресом та емоціями. Обидва види спорту вимагають високої концентрації та здатності контролювати емоції під час змагань.

Напружені матчі, вирішальні моменти та тиск із боку суперника – це виклики, з якими стикаються спортсмени у великому та настільному тенісі. Гравці повинні навчитися залишатися спокійними і зосередженими під час гри. Ефективні стратегії управління стресом, такі як дихальні вправи, візуалізація та аутогенне тренування, є однаково важливими.

3. Концентрація уваги. Здатність зосередитися на грі, ігноруючи зовнішні відволікаючі фактори, є ключовою як у великому, так і в настільному тенісі. Необхідно постійно стежити за діями суперника, контролювати свої рухи та приймати швидкі рішення.

4. Мотивація. Успіх в обох видах спорту залежить від віри у власні сили та здатності мотивувати себе до досягнення високих спортивних результатів. Позитивний внутрішній діалог та установка на перемогу є важливими складовими психологічної підготовки гравців у великий і настільний теніс.

5. Психологічна стійкість. Обидва види спорту вимагають здатності швидко відновлюватися після невдач і помилок.

Відмінні риси:

1. Стратегія і тактика.

Великий теніс – психологічна підготовка може включати розробку стратегій на основі сильних і слабких сторін суперника, а також уміння адаптуватися до різних умов (наприклад, погода, тип покриття).

Настільний теніс – тактика змінюється швидше, тому психологічна підготовка фокусується на миттєвих рішеннях та здатності швидко реагувати на дії суперника.

2. Емоційний контроль.

Великий теніс – гравці повинні вміти контролювати емоції під час тривалих матчів, де можуть виникати моменти розчарування або стресу.

Настільний теніс – емоційний контроль в цьому виді спорту також важливий, але акцент робиться на здатності швидко відновлюватися після невдач у коротких іграх.

3. Візуалізація та стратегічне мислення.

Великий теніс – гравці можуть використовувати візуалізацію для планування своїх дій на корті, враховуючи різноманітні стратегії.

Настільний теніс – в цьому виді спорту візуалізація більше зосереджена на миттєвих реакціях і тактиках, які можуть змінюватися за секунди.

4. Темп гри.

Великий теніс – гра проходить у більш повільному темпі, що дає можливість гравцям більше часу для роздумів між розіграшами та стратегічного планування. Психологічна підготовка може включати техніки управління стресом і емоціями під час тривалих розіграшів.

Настільний теніс – темп гри набагато швидший, що вимагає миттєвих рішень і реакцій. Психологічна підготовка акцентується на миттєвій концентрації, швидкому реагуванні та адаптації до швидких змін у грі.

5. Тиск змагань.

Великий теніс – гравці часто грають у великих турнірах із великою

аудиторією, що може створювати додатковий тиск. Психологічна підготовка включає навички роботи з цим тиском.

Настільний теніс – в цьому виді спорту тиск може бути менш вираженим через меншу аудиторію, але важливість кожного очка є критичною через швидкість гри. Тому психологічна підготовка має включати навички розвитку стресостійкості.

6. Командна підтримка.

Великий теніс – гравці зазвичай виступають індивідуально, тому психологічна підготовка часто включає розвиток самостійності, впевненості в собі та стійкості до тиску.

Настільний теніс – хоча гра може бути індивідуальною, часто проводяться командні змагання, що може впливати на їх психологічну підготовку через взаємопідтримку. Тому психологічна підготовка має включати розвиток навичок співпраці та взаємодії із партнерами.

Висновки. Великий і настільний теніс є видами спорту, які вимагають високого рівня психологічної підготовки, але специфіка цієї підготовки залежить від особливостей гри.

Незважаючи на спільні вимоги до психологічної стійкості, підготовка гравців у великий та настільний теніс має значні відмінності. При розробці програм психологічної підготовки ці особливості кожного виду спорту повинні враховуватися.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу віртуальної реальності на психологічну підготовку гравців у великий і настільний теніс.

Список використаної літератури

1. Білюк С. П. Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. Вип. 25. С. 16–18.

2. Височіна Н. Л., Макуц Т. Б. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. Вип. 19. № 8. С. 17–23.

3. Гант О. Є. Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 5. № 1. С. 49–55.

4. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Настільний теніс : метод. реком. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.

5. Коваленко С. В. Особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів в волейболі. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія* : зб. статей XII Міжнар. наук. конф., 07 листоп. 2019 р. Харків – Торунь, 2019. С. 74–77.

6. Мулик В. В., Мулик К. В. Засвоєння елементів техніки у поєднанні з розвитком рухових якостей юними спортсменами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне*

виховання та спорт. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. Вип. 129. С. 131–135.

7. Скрипченко І. Т., Нестеренко Н. А., Порохнявий А. В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО : метод. реком. Дніпро : Журфонд, 2022. 60 с.

8. Шинкарьова О. Д., Катков О. І. Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : зб. наук. пр. за мат. YI Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 квіт. 2024 р. / за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 155–159.