

ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗРОБКИ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Киржа О. О., здобувач вищої освіти спеціальності 208 «Агроінженерія»

Керівник: викладач Степанков С. П.

Заклад вищої освіти «Подільський державний університет»

Навчально-тренувальний процес передбачає поступове підвищення тренувальних і змагальних навантажень, які вирішують завдання, пов'язані зі зміцненням здоров'я, розвитком спеціальних фізичних якостей, освоєнням складних технічних дій, прищеплення любові до спортивних змагань і підвищеного інтересу до занять тенісом. Але доведено, що успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, а й від його психологічної готовності.

З метою обґрунтування змісту психологічного забезпечення підготовки було проведено дослідження структури спортивної мотивації, особистісного змісту занять спортом. Така постановка питання обумовлена, з одного боку, значимістю психологічного контролю в процесі підготовки спортсменів, з іншою, слабкою розробленістю проблеми, а також відсутністю належного інтересу до неї з боку академічної науки.

Психологічна підготовки тенісиста впроваджує розвиток психологічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня спортивного вдосконалення, психологічної стійкості і готовності до змагань. Цей складний педагогічний процес умовно можна поділити на загальну психологічну підготовку і підготовку до змагань, коли проводиться робота для створення найвищої психологічної готовності до протистояння у конкретних змаганнях або серії змагань. Щоб ефективно впливати на психічний стан тенісистів у процесі тренування, необхідно виховувати у них не тільки морально-вольові якості, а й розвивати і вдосконалювати спеціальне сприйняття (спостережливість, здатність керувати своїми емоціями). Хороші результати у настільному тенісі багато в чому залежать від уваги спортсмена. Існують причини які можуть відволікати увагу тенісиста від головної мети (невпевненість у собі, тривожність, почуття страху, загострена реакція спортсмена на те враження, яке він справляє тощо). До зниження ефективності рухових дій може призвести і загострена увага на добре автоматизованих рухових навичках, які виконуються в умовах відповідальних змагань. Тому що намагання активно та свідомо контролювати процес, перетворений на навичку, як правило, призводить до погіршення ефективності рухових дій. Дуже важливим є вміння спортсменів уникати відволікання уваги від ефективного виконання тренувальних і змагальних дій на різні подразники.

Висновки. Щоб реалізувати сповна свої фізичні, технічні й тактичні здібності, навички й уміння, а крім того, розкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагання, спортсменові необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності. Психологічні особливості змагань, закономірності, причини й динаміка перед змагального стану визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Усе те, що було відпрацьовано й накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути розгублено за лічені хвилини, а інколи й секунди перед виступом або під час спортивної боротьби. Тому слід пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань є важливим і обов'язковим елементом навчання і тренування в настільному тенісі.

Список використаних джерел

1. Бірук І. Д. Настільний теніс: навчально-методичний посібник. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
2. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2014. 336 с.
3. Сірант В.М., Підлісний В.В., Семенов О.М. Методичні підходи для покращення контролю знань студентів при вивченні спеціальних дисциплін. *Професійно-прикладні дидактики. Міжнародний науковий журнал*. 2017. Випуск 4. С. 120-129. <http://188.190.33.55:7980/jspui/handle/123456789/3033>