

# ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ДО ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ

*О.С. Кольцова*

*Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна*

*e-mail: ukol4ik@yandex.ru*

**Постановка проблеми.** Сучасний спорт вимагає від спортсмена витримки, швидкості в діях, сили, спритності, витривалості, здібності до обраного виду спорту й спеціальної підготовки. Данні спортивної практики та результати наукових досліджень (К.К. Платонов, А.А. Гужаловський, В.М. Волков та ін.) доводять, що досягнення спортивної майстерності можливе лише за умови високого рівня психофізичної підготовленості.

Настільний теніс вимагає від спортсмена високих показників швидкості, витривалості, ігрового мислення, стійкої нервової системи та ін., але, нажаль, аналіз наукової та методичної літератури підтверджують думку про те, що питанню психолого-педагогічного аспекту відбору в цьому виді спорту не приділяється належної уваги.

З огляду на це, дослідження є актуальним і спрямоване на удосконалення системи спортивного відбору в настільному тенісі.

**Мета дослідження** - вивчити стан проблеми спортивного відбору до занять настільним тенісом з урахуванням психологічних аспектів за літературними джерелами;

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сучасний настільний теніс – це потужні атакуючі удари, що потребують максимальних фізичних зусиль, а багаторазовість повторень ще й великої фізичної сили та витривалості. Велика швидкість обертів м'яча та висока частота обміну ударними діями потребують максимальної швидкості рухів та швидкісної витривалості. А маскування дійсного характеру удару по м'ячу, без якого неможлива перемога, потребує високої м'язової чуттєвості [1].

Характерні риси настільного тенісу:

1. Дефіцит часу – у долі секунди необхідно знаходити варіант-відповідь на удар суперника;
2. Безліч варіантів-відповідей – тільки варіативність виконання подач нараховує сотні прийомів і на кожен з них теоретично існує сотні відповідей;
3. Максимальна концентрація уваги – варто на мить відволіктися, як зникають з поля зору дії суперника, губиться контроль за ними, а часу на те, щоб знов сконцентрувати увагу – немає;
4. Точність і чіткість рухів;
5. Пластика та красота рухів – без них неможливо досягнення віртуозності, удосконалення виконання технічних прийомів гри, досягнення висот майстерності [4].

Настільний теніс, як і інші види спорту, сприяє всебічному фізичному розвитку спортсменів, але зі зростанням технічної та тактичної майстерності гравців підвищуються вимоги до фізичної підготовленості. На деяких змаганнях спортсмену доводиться проводити біля 30 зустрічей. Для спортсмена будь-якої підготовленості це винятково велике фізичне та морально-психологічне навантаження. Ось чому у настільному тенісі важливий раціональний спортивний відбір та тренування [1].

Спортивний відбір продовжується протягом всієї спортивної кар'єри гравця. Спочатку відбираються найбільш придатні до занять початківців; потім іде відбір по принципу придатності до удосконалення; пізніше з них

необхідно відібрати найбільш талановитих для занять спортом вищих досягнень.

Первинні ознаки кожного з компонентів, які складають спортивну обдарованість – сприятливе для даного виду спорту сполучення природжених та отриманих фізичних і психічних якостей, а також здатність спортсмена швидко та ефективно розвивати ці якості в процесі спортивного тренування, - можуть і повинні бути виявлені вже у початківця [5].

Оцінити потенційні фізичні, психологічні, інтелектуальні можливості початківця до занять настільним тенісом можна вже в процесі початкового елементарного навчання. За цей період необхідно намагатися виявити багато фізичних та психологічних характеристик починаючого спортсмена: почуття м'яча, швидкість реакції та рухів, рухомість нервової системи, дисциплінованість, творче відношення до занять, уважність, спеціальну координацію, гнучкість, схильність до аналізу, якісність виконання вправ, сприймання основ техніки та ін. [1,4].

Якщо роздивлятися здатність з точки зору вимог великого спорту, то виняткового значення набувають його психічні та морально-вольові якості. Тому вже на початковому етапі відбору, як і протягом всієї наступної спортивної діяльності, тренер повинен звертати особливу увагу на прояв у початківців таких якостей, як активність та впертість у спортивній боротьбі, самостійність, рішучість, цілеспрямованість, здатність мобілізуватися під час змагань, вміння перебороти наступаючу втому та ін. [5].

Ці та багато інших якостей, що характеризують морально-вольову підготовку спортсмена, можуть бути достатньо вивчені лише в процесі тривалих спостережень за учнями під час тренувань та змагань.

Успіх в спортивному тренуванні залежить від сили основних нервових процесів, їх рухомості та рівноваги. Сила нервових процесів визначається здатністю витримувати тривалі та інтенсивні навантаження. Рухомість характеризується швидкістю реакції на зовнішні та внутрішні подразники, швидкістю зміни одного нервового процесу іншим, що виражається в здатності чітко та швидко чергувати напруження з розслабленням м'язів. Рівновага нервових процесів – це раціональне співвідношення збудження та гальмування [2,5].

Рухомість та рівновага нервових процесів ядро проявляються в поведінці початківців. Надмірно збуджені, запальні, нетерплячі нестримні спортсмени зазвичай не вміють мобілізуватися в потрібний момент, роблять багато помилок і, практично, в змаганнях виглядають слабкіше, ніж на тренуванні. Тривалі спортивні тренування, безумовно, формують самодисципліну та вміння керувати собою, однак при відборі перевагу слід віддавати рівноважним початківцям зі стійкою психікою [1].

Для полегшення процесу спортивного відбору була створена психологічна модель гравця в настільний теніс.

Модель, в перекладі з французького, означає зразок та представляє собою створення уявного об'єкту [3].

Моделі особистості спортсмена створюються для того, щоб уявити той комплекс якостей особистості, який сприяє успішності професійної діяльності.

Відповідно до рисунку 1, психологічна модель гравця в настільний теніс складається з трьох блоків: мотиваційного, ігрового та емоційного. Структура психологічної моделі являє собою комплекс професійно важливих якостей тенісиста.



**Рис 1. - Модельна характеристика гравця в настільному тенісі**

В мотиваційному блоці основною є професійно важлива якість мотивації досягнень. Вона починається з інтересу до гри як такої та до настільного тенісу конкретно, а закінчується усвідомленням великої відповідальності виступу за свою команду, місто, регіон, країну.

Ігровий блок (блок ігрового інтелекту) – це ядро психологічної моделі гравця в настільний теніс. Ігровий інтелект як вміння швидко та якісно переробляти інформацію є першочерговою передумовою успіху в настільному тенісі.

Перших два структурних елемента професійно-важливої якості ігрового інтелекту – сенсомоторний та перцептивний характеризують здатність гравця до швидкого реагування та присутність в нього так званого “відчуття м’яча”. Усі гравці високого класу характеризуються яскраво вираженими якостями реакції та відчуттям м’яча, котрі є сплавом природних даних та отриманого досвіду.

Наступні два компоненти структури ігрового інтелекту – мнемічний і розумовий характеризують вміння спортсмена орієнтуватися в ігровій ситуації, відокремлювати в ній головне, швидко та вірно приймати техніко-тактичні рішення. З підвищенням кваліфікації гравець від вміння орієнтуватися в даній ситуації переходить до вміння бачити на хід уперед, а потім і до імовірного прогнозування розвитку ігрової ситуації на багато ходів уперед.

Ігровий інтелект передбачає і вміння мислити творчо, не стандартно.

Емоційна стійкість як здібність протистояти психічним факторам змагань, що збивають, є важливою складовою частиною майстерності. Можна привести багато прикладів, коли на тренуванні спортсмен може виграти у сильніших, а на змаганнях незмінно програє слабкішим через емоційну нестійкість.

Емоційна стійкість може бути по формі моторною – як стійкість виконання техніко-тактичних прийомів в стресових умовах змагань; сенсорною – як здібність “бачити поле” в складній ігровій ситуації; інтелектуальною – як вміння нав’язувати свою тактику при активній протидії суперника [2, 4].

**Висновки.** Настільний теніс – стресогенний вид спорту. Поряд з багатьма загальними стрес-факторами в інших видах спорту, він відокремлюється тим, що ситуація успіху – поразки в матчі можуть

змінюватися блискавично, що пред'являє до якості емоційної стійкості особливі вимоги.

У той же час деякі дослідження показують, що, нажаль, навіть у деяких ведучих тенісистів країни низька емоційна стійкість.

Для її підвищення необхідні спеціальні заходи. По-перше, це початковий відбір дітей до занять настільним тенісом з сильною врівноваженою нервовою системою, яка є фізіологічною основою емоційної стійкості. По-друге, необхідно поступово адаптувати гравців до складних умов змагань. І, нарешті, необхідно цілеспрямовано мобілізувати особистість спортсмена, що досягається шляхом психологічного тренінгу.

Наявність психологічної моделі гравця дозволяє спроектувати той оптимальний комплекс професійно важливих якостей, який буде сприяти постійному професійному зросту спортсмена і дозволить йому добитися успіхів у спортивній кар'єрі. Ось чому, виходячи з цих якостей необхідно проводити спортивний відбір.

#### **Список літератури.**

1. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: [уч. пособие для студентов нефизкультурных вузов] / Г.В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 132 с.

2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – 287 с.

3. Кериолі Є. Изард. Психология эмоций / Є. Изард Кериолі. – Санкт Петербург : Питер, 2000. – С.47–51.

4. Настольный теннис. Неизвестное об известном / [ред. О. В. Матыцин]. – М. : РГУФК. – 88 с.

5. Платонов В. Н. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 424 с.