

# ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

*Маляренко І., Кольцова О., Богданова А.  
Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** 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 особистісно-орієнтованого підходу до 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** – визначити основні аспекти особистісно-орієнтованого підходу до спортивного відбору у настільному тенісі.

**Результати дослідження.** 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.

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.

Рухомість та рівновага нервових процесів ядро проявляються в поведінці початківців. Надмірно збуджені, запальні, нетерплячі нестримні спортсмени зазвичай не вмюють 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 врівноваженим початківцям зі стійкою психікою.

Для полегшення процесу спортивного відбору була створена психологічна модель гравця в настільний теніс, яка складається з трьох блоків: мотиваційного, ігрового та емоційного.

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, 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. Перші два структурних елемента цього блоку – сенсомоторний та перцептивний характеризують здатність гравця до швидкого реагування та присутність в нього так званого “відчуття м'яча”. Наступні два компоненти – мнемічний і розумовий характеризують вміння спортсмена орієнтуватися в ігровій ситуації, відокремлювати в ній головне, швидко та вірно приймати техніко-тактичні рішення.

Емоційна стійкість як здібність протистояти психічним факторам змагань, що збивають, є важливою складовою частиною майстерності, тому дана складова відокремлена в окремий блок психологічної моделі гравця в настільний теніс.

**Висновки.** 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. Саме це обумовлює особистісно-орієнтований підхід до спортивного відбору, що дозволить виокремити дітей з сильною врівноваженою нервовою системою, яка є фізіологічною основою емоційної стійкості, та поступово адаптувати гравців до складних умов змагань.