

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Андрій Мартинюк, Іван Каратник

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна*

**Актуальність.** Одним із вирішальних чинників успіху за умови відносно однакового рівня фізичної і техніко-тактичної підготовленості гравців у настільний теніс є психологічна готовність до змагань. Психологічна підготовка допомагає створювати такий психологічний стан, який сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної і техніко-тактичної підготовленості, а з другого – дає змогу протистояти змагальним факторам і тим, які цьому перешкоджають (невпевненості у своїх силах, страху до поразки, скованості, перезбудженню тощо).

**Мета дослідження** – проаналізувати наукову і методичну літературу психологічної підготовки спортсменів з настільного тенісу.

**Завдання дослідження:**

- 1) дати характеристику психологічної підготовки;
- 2) розглянути особливості прояву і формування чинників психологічної підготовки спортсменів, які займаються настільним тенісом.

**Методи досліджень:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової і методичної літератури.

Загальна психологічна підготовка спрямована на розвиток й удосконалення психічних якостей і умінь, що необхідні спортсменові для змагальної діяльності загалом. Її головне завдання – навчити спортсмена користуватися найбільш універсальними прийомами і методами, що забезпечують психічну готовність до діяльності в характерних для змагань незвичайних (екстремальних) умовах.

Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання спрямована на формування у спортсмена психологічної готовності до майбутнього змагання. Її мета полягає у тому, щоб перед змаганнями і під час змагань тенісист перебував у такому психічному стані, який забезпечує ефективність і надійність саморегуляції поведінки і дій.

Як засоби психологічної підготовки спортсмена найчастіше використовують формування світогляду, навіювання та самонавіювання, підготовку

через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції.

Для того щоб знайти свій стиль гри і відповідні тактичні варіанти і комбінації, важливо знати свій характер і оцінити темперамент. Під темпераментом розуміють сукупність властивостей психіки, які характеризують діяльність людини. Характер виражає ті особливості особистості, які впливають на вчинки людини, на його відносини з іншими людьми і суспільством.

У процесі занять настільним тенісом проявляються такі основні типи вольових зусиль: вольові зусилля при концентрації уваги; вольові зусилля при інтенсивних м'язових напруженнях; вольові зусилля, пов'язані з необхідністю долати втому під час тренувань і особливо змагань; вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості тощо); вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренування і харчування; при вихованні вольових якостей у тенісистів вирішальним чинником є орієнтація діяльності спортсмена на систематичне подолання нових труднощів.

Аутогенне тренування – це набір вправ, які дають змогу контролювати і спрямовувати взаємодію нервової системи і внутрішніх органів людини. Як система психофізичного саморегулювання, воно є надійною основою для підтримання і зміцнення здоров'я, самопочуття й загального тону.

Якості особистості взаємопов'язані зі специфічними особливостями певного виду спорту. Найбільш значними якостями особистості, які визначають ефективність та надійність змагальної діяльності в настільному тенісі є такі: 1) у мотиваційно-вольовій сфері – змагальна мотивація, саморегуляція, вольовий самоконтроль, рішучість; 2) в емоційній сфері – емоційна стійкість, стабільність та стійкість до подолання перешкод; 3) у комунікаційній сфері – високий персональний статус у спортивно-ділових та неформальних взаємовідносинах.

Залежно від багатьох обставин перед офіційною грою може бути стан бойової готовності, стартової лихоманки, стартової апатії, самозаспокоєння.

Психологічна підготовка передбачає планомірний розвиток необхідних якостей, що сприяють розвиткові психічних, технічних і тактичних можливостей спортсмена. Безпосередня психологічна підготовка до змагань повинна базуватися на інформації про можливих і явних суперників, стані місць змагань тощо. Вивчення цих факторів і реальна оцінка рівня досягнень спортсменів повинні бути основою для формування майбутнього завдання.

**Висновки.** Особлива роль в управлінні психічним стресом в умовах діяльності спортсменів належить увазі. Різні параметри цього пізнавального процесу можуть бути компенсовані в умовах тренувань і змагань. Зокрема, розподіл уваги компенсується її інтенсивністю й стійкістю. При цьому порушення першої компенсується здатністю до переключення.

Психологічна підготовка здійснюється у процесі багаторічної підготовки гравця упродовж усієї спортивної діяльності і спрямована на розвиток та удосконалення мотивації до тренувальної й змагальної діяльності, щоб досягти максимально високих результатів.

### Список використаних джерел

1. Барчукова Г. Настольный теннис / Барчукова Г. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 174 с.
2. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх / Марусін В. Ю. – Київ : Здоров'я, 1991. – 112 с.
3. Психологічна підготовка спортсмена до змагальному процесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://bukvar.su/fizkultura-i-sport/59511-Psihologicheskaya-podgotovka-sportsmena-k-sorevnovatel-nomu-processu.html>
4. Психологічна підготовка спортсмена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ukrbukva.net/71789-Psihologicheskaya-podgotovka-sportsmena.html>