

Панасенко Д. В., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

РОЛЬ ТРЕНЕРА В РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ТЕНІСОМ

Анотація. У роботі представлено методи та підходи тренера, спрямовані на поліпшення технічної, фізичної та психологічної підготовки у здобувачів вищої освіти, які займаються тенісом, що може сприяти підвищенню результативності та досягнень спортсменів-тенісистів.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, підготовка, теніс, спортсмени, тренер.

Вступ. В основі раціональної побудови багаторічної підготовки тенісистів повинно бути прагнення до забезпечення умов для прояву максимально можливого результату. Реалізація цього прагнення може бути забезпечена виключно планомірною і тривалою спортивною підготовкою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Урахування індивідуальних особливостей спортсменів у тренувальному процесі сприяє більш якісному розкриттю їх здібностей, ефективному оволодінню техніко-тактичними навичками та зростанню спортивної майстерності [3].

На думку І. І. Євтифієвої [4], ефективне управління підготовкою спортсменів, в першу чергу, залежить від знання тренером закономірностей адаптації організму спортсмена до навантажень.

А. В. Лукачина [5] вважає, що тренер з тенісу повинен мати знання з фізіології, психології, біомеханіки, соціології, володіти педагогічними прийомами та вмінням роботи як з групою, так і з окремим спортсменом; повинен систематично проводити моніторинг сучасних тенденцій та адаптувати їх до реалій своєї роботи.

З даними С. П. Білюк [1], тренер повинен бути психологом і творчо підходити до процесу тренування, проте не випускаючи з поля зору особистих якостей характеру спортсменів і здійснюючи постійний контроль за їх психічним станом.

О. В. Борисова [2] відмічає, що для досягнення максимально високого рівня гри важливо проводити огляд і аналіз кожного змагання із тренером.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Для досягнення високих спортивних результатів у тенісі необхідна комплексна підготовка, яка включає в себе технічну, фізичну та психологічну складові.

Тренерам, які працюють зі здобувачами вищої освіти, які займаються тенісом, необхідно мати ефективні методи і підходи для поліпшення їхньої спортивної підготовки.

Успішність спортсмена-тенісиста під час здобуття вищої освіти значною мірою залежить від якості тренувань та підходу тренера до індивідуального розвитку спортсмена.

Тому вивчення методів та підходів тренера, спрямованих на поліпшення спортивної підготовки у здобувачів вищої освіти, які займаються тенісом, є важливим для розвитку спортивного потенціалу спортсменів цієї вікової категорії та покращення їхньої результативності на корті.

Мета дослідження: вивчити методи та підходи тренера, спрямовані на поліпшення технічної, фізичної та психологічної підготовки у здобувачів вищої освіти, які займаються тенісом, що може сприяти підвищенню результативності та досягнень спортсменів-тенісистів.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Тренер, який працює зі здобувачами вищої освіти, які грають у теніс, повинен здійснювати комплексний підхід до спортивної підготовки спортсменів.

Методи та підходи, які можуть сприяти поліпшенню технічної, фізичної та психологічної підготовки здобувачів вищої освіти, які займаються тенісом:

1. Технічна підготовка:

- аналіз техніки гри кожного спортсмена і розробка індивідуальної програми покращення технічних навичок;
- проведення тренувань з акцентом на вдосконалення техніки ударів, рухів та стратегії гри;
- використання відеоаналізу для виявлення помилок та способів їх виправлення.

2. Фізична підготовка:

- розробка індивідуальної програми фізичної підготовки з урахуванням потреб кожного спортсмена;
- проведення тренувань з акцентом на розвиток сили, швидкості, витривалості та координаційних здібностей;
- включення у тренувальний процес елементів функціонального тренування для покращення загальної фізичної підготовки.

3. Психологічна підготовка:

- проведення індивідуальних консультацій з психологом для розвитку психологічної стійкості та самоконтролю в умовах змагань;

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

- використання методів психологічної підготовки, таких як візуалізація, позитивне мислення та релаксація;
- створення атмосфери довіри та підтримки серед спортсменів для покращення їх ментальної готовності.

Висновки. Тренер, працюючий зі здобувачами вищої освіти, які займаються тенісом, повинен застосовувати комплексний підхід до спортивної підготовки спортсменів, що є ключовим для досягнення успіху в цьому виді спорту.

Методи та підходи, спрямовані на поліпшення технічної, фізичної та психологічної підготовки відіграють важливу роль у досягненні успіху у спорті.

Використання цих методів та підходів сприяє покращенню результативності та досягнень спортсменів-тенісистів, забезпечуючи їм необхідну технічну, фізичну та психологічну підготовку для успішної участі у змаганнях.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив індивідуальних підходів тренера на розвиток спортивного потенціалу здобувачів вищої освіти, які займаються тенісом з різним рівнем фізичної та технічної підготовки.

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. 18.
2. Борисова О. Сучасні підходи до підготовки тенісистів високого класу. *Теорія і методика підготовки спортсменів*. 2013. № 3. С. 3–8.
3. 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. № 8. С. 17–23.
4. Євтифієва І. І. Інтегральна підготовка тенісистів 10-12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій : дисертація. Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2020. 235.
5. Лукачина А. В. Особливості використання різних підходів у навчанні гри в теніс студентів внз неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук*. 2016. С. 78–80.