

II. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

УДК 796.015.5:159.942.2

Баканова О. Ф.

к.фіз.вих., доцент, завідувачка кафедри фізичного виховання,
спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТЕНІСІСТІВ: РОЛЬ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД У ДОСЯГНЕННІ ВИСОКИХ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Вступ.

Психологічна підготовка та індивідуальний підхід в спорті стають все більш важливими аспектами для досягнення високих спортивних результатів.

У сучасному спортивному середовищі, де конкуренція надзвичайно велика, психологічна підготовка спортсменів, зокрема тенісистів, є ключовим аспектом у досягненні високих спортивних результатів. Індивідуальний підхід до психологічної підготовки може виявитися вирішальним фактором у підвищенні ефективності тренувань, психологічної стійкості та загального успіху спортсмена.

Теніс, як один з найпопулярніших і фізично вимогливих видів спорту, потребує не лише технічної майстерності, високого рівня фізичної, але й психологічної підготовленості.

Психологічна підготовка може допомогти гравцям управляти стресом, підвищити самоконтроль, покращити концентрацію та психологічну стійкість, що безпосередньо впливає на їхні спортивні досягнення. Тому вивчення психологічних аспектів підготовки тенісистів є актуальним та важливим завданням для тренерів, спортсменів та науковців.

Мета дослідження: вивчити роль психологічної підготовки в досягненні високих спортивних результатів тенісистами з використанням індивідуального підходу.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Напружена тренувальна та змагальна діяльність потребують від тенісиста прояву різноманітних психологічних якостей, які сприяють досягненню високих спортивних результатів [2].

На думку О. Є. Гант [3], психологічна підготовка відіграє важливу роль у багаторічній підготовці тенісистів. Фахівець відмічає, що вона є процесом

розвитку й удосконалення найбільш значних проявів психіки спортсмена, що відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності, та спрямована на формування в особистості необхідних для спортивної діяльності психологічних якостей.

М. В. Ібраїмова [4] вважає, що психологічна підготовка сприяє формуванню і вдосконаленню морально-вольові якості та спеціальних психічних функцій тенісистів, уміння управляти своїм психічним станом у період тренувальної і змагальної діяльності.

За даними В. В. Мулик та К. В. Мулик [5], при побудові тренувального процесу необхідно враховувати психологічні особливості спортсменів.

Для тенісистів важливо володіти технікою релаксації, позитивно мислити, вміти використовувати візуалізацію, мати здатність аналізувати та коригувати свій психічний стан.

Юних тенісистів необхідно вчити релаксації і візуалізації.

У тренуванні слід робити акцент на нестандартних ситуаціях, складних розіграшах балів, залучаючи різних спаринг-партнерів. Темп таких тренувань повинен бути набагато вищий, ніж буває зазвичай у змаганнях, і спортсмени повинні бути готові до матчу на наступний день після такої інтенсивної роботи.

З метою досягнення високих спортивних результатів у грі в теніс спортсмену необхідно мати психічну схильність до цього виду спорту, стабільну нервову систему, високий рівень розвитку морально-вольових якостей, здатність до тривалої концентрації уваги [3].

Один із шляхів оптимізації процесу підготовки у будь-якому виді спорту є використання індивідуального підходу до побудови тренувальних занять.

Психологічна підготовка спортсмена-тенісиста має бути індивідуальною, оскільки ефективні методи для одного спортсмена можуть бути не ефективними для іншого.

Урахування індивідуальних особливостей спортсменів у тренувальному процесі сприяє більш якісному розкриттю їх здібностей, ефективному оволодінню техніко-тактичними навичками та зростанню спортивної майстерності [2].

Неоднорідність підліткової психіки потрібно враховувати в організації й проведенні тренувань психічної та виховної спрямованості, використовуючи спеціальний набір методів – від індивідуальних бесід до підготовлених дискусій, а з найменшими спортсменами – позитивний результат дають різноманітні спортивні та рольові ігри.

Засоби психологічного впливу повинні застосовуватися продумано, з урахуванням розвитку етапів самосвідомості дітей, їхнього психофізичного розвитку [1].

Висновки. Для досягнення високих результатів у тенісі важливо мати стабільну нервову систему, розвинуті морально-вольові якості та здатність до тривалої концентрації уваги.

Психологічна підготовка є ключовим аспектом для досягнення високих спортивних результатів у тенісі, оскільки дає можливість управляти стресом, підвищує самоконтроль, концентрацію та психологічну стійкість.

Індивідуальний підхід до психологічної підготовки є вирішальним фактором у покращенні ефективності тренувань та загального успіху спортсмена.

Використання індивідуального підходу до побудови тренувальних занять сприяє більш якісному розкриттю здібностей спортсмена та покращенню спортивної майстерності.

Організація тренувань та психологічна підготовка повинні враховувати неоднорідність психіки спортсменів, використовуючи різноманітні методи, включаючи індивідуальні бесіди, рольові ігри та спеціально підготовлені дискусії.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив психологічних факторів на розвиток спортивного потенціалу у юних тенісистів.

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. 16–18.

2. 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. Вип. 19. № 8. С. 17–23.

3. Гант О. Є. Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 5. № 1. С. 49–55.

4. Ібраїмова М. В. Теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 159 с.

5. Мулик В. В., Мулик К. В. Засвоєння елементів техніки у поєднанні з розвитком рухових якостей юними спортсменами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. Вип. 129 (4). С. 131–135.