

## **I. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ В ФІЗКУЛЬТУРНООЗДОРОВЧІЙ ТА СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

УДК 796.342.01:159.9

**Баканова О. Ф.**

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

### **МЕТОДОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ВЕЛИКОМУ ТЕНІСІ**

**Вступ.** Сучасний великий теніс характеризується екстремальними фізичними навантаженнями, високою інтенсивністю змагальної діяльності та високою конкуренцією.

В ситуації, коли рівень фізичної, технічної і тактичної підготовленості провідних гравців є приблизно рівним, психологічна підготовка стає вирішальною для досягнення високих спортивних результатів та перемоги на певних змаганнях.

**Мета дослідження:** вивчити організаційно-методичні умови підвищення ефективності психологічної підготовки гравців у великий теніс.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Досягнення високих спортивних результатів у великому тенісі залежить і від вміння грати на корті, і від рівня всіх видів спортивної підготовленості, зокрема психологічної [2; 5].

Психологічна підготовка є важливою складовою багаторічної спортивної підготовки гравців у теніс [3].

На думку І. В. Бурлаки і А. В. Лукачиної [2], під час навчання техніці і опануванні тактики гри в великий теніс важливо враховувати психологічний стан гравця.

Як уважає О. Є. Гант [4], психологічна підготовка є важливою складовою управління підготовкою спортсмена та входить в комплекс заходів щодо її забезпечення.

Автор вказує, що психологічна підготовка гравців у теніс сприяє розвитку та вдосконаленню найбільш суттєвих проявів психіки спортсмена, що відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності, та спрямована на формування в особистості необхідних для спортивної діяльності психологічних якостей, професійно важливих знань, умінь і навичок, досягнення такої їх стійкості, яка забезпечить можливість вирішення поставлених завдань під час змагань.

За даними М. В. Ібраїмової [6], протягом психологічної підготовки у гравців в теніс формуються і вдосконалюються моральні та вольові якості і спеціальні психічні функції спортсменів, уміння управляти своїм психічним станом під час тренувальної і змагальної діяльності.

В. В. Мулик, К. В. Мулик [7] зазначають, що при плануванні навчально-тренувального процесу необхідно врахувати психологічні особливості певного спортсмена.

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

В тренуванні тенісистів потрібно робити акцент на нестандартних ситуаціях, складних розіграшах балів, залучаючи різних спаринг-партнерів. Темп цих тренувань має бути набагато вищий, ніж буває зазвичай на змаганнях, і спортсменам треба бути готовими до матчу на наступний день після такої інтенсивної роботи.

Для досягнення високих спортивних результатів у тенісі спортсмену треба мати психічну схильність до цього виду спорту, стабільну нервову систему, високий рівень розвитку моральних і вольових якостей та здатність до тривалої концентрації уваги [4].

Один із шляхів оптимізації спортивної підготовки в будь-якому виді спорту є використання індивідуального підходу до побудови навчально-тренувальних занять.

Психологічна підготовка певного гравця в теніс має бути індивідуальною, оскільки ефективні методи для одного спортсмена можуть бути не ефективними для іншого.

В основі раціональної побудови багаторічної спортивної підготовки тенісистів повинно лежати прагнення до забезпечення умов для прояву максимально можливого результату, що спричинено природними задатками і розвиненого на їхні основі широкого кола здібностей спортсмена. Реалізація цього прагнення може бути забезпечена виключно планомірною і тривалою спортивною підготовкою, яка враховує особливості розвитку гравців та їхні індивідуальні можливості.

Врахування індивідуальних особливостей спортсменів під час тренувань сприяє більш якісному розкриттю їхніх здібностей, ефективному оволодінню технічних і тактичних навичок та зростанню спортивної майстерності [3].

Тренерам треба вивчати індивідуальні особливості психології різних вікових категорій спортсменів для системної психологічної дії на навчально-тренувальних заняттях.

Не існує єдиної універсальної психологічної підготовки в тенісі, оскільки методи, які ефективно діють на психіку певного спортсмена не завжди будуть успішними для інших, а різноманітність ситуацій диктують творчий підхід до вибору моделей поведінки [1].

Організаційно-методичні умови психологічної підготовки гравців в теніс, які можуть сприяти підвищенню ефективності психологічної підготовки спортсменів включають такі основні аспекти:

1. Ведення щоденників або журналів, де гравці можуть записувати свої емоції, переживання, результати тренувань і досягнення в тенісі. Це допоможе відстежувати прогрес і вносити корективи в план спортивної підготовки.

2. Розвиток взаєморозуміння і комунікації між партнерами та здійснення управління конфліктами й емоціями в команді (для парного тенісу).

3. Застосування різних методик психологічної підготовки: аутогенне тренування; візуалізація; релаксаційні вправи; когнітивно-поведінкова терапія; робота з мотивацією; робота з установками; рольові ігри та симуляції; включення вправ, що розвивають ментальну стійкість у звичайний тренувальний процес.

4. Регулярне проведення занять, на яких гравці за допомогою різних технік можуть вчитися управляти своїми емоціями, поліпшувати концентрацію уваги та підвищувати впевненість у собі, оскільки навчання спортсменів технік саморегуляції є ключовим елементом в їхній психологічній підготовці.

5. Психологічні вправи та техніки (дихальні практики, візуалізація, медитація тощо) мають бути інтегровані в щоденні тренування, що допоможе спортсменам навчитися застосовувати ці навички під час змагань.

6. Розробка та впровадження програм психологічної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей певного гравця та етапу багаторічної підготовки спортсменів, які сприяють навчанню тенісистів справлятися з тиском під час матчів і розвивати навички адаптації до різних змагальних ситуацій.

7. Регулярне оцінювання ефективності використовуваних методів і своєчасна корекція програм психологічної підготовки.

8. Забезпечення доступу до наукової та методичної літератури, відеоматеріалів, баз даних із психології спорту, онлайн-платформ для самоосвіти спортсменів і тренерів. Це допоможе гравцям розвивати свої психологічні навички.

9. Проведення семінарів, вебінарів, мастер-класів, тренінгів для тренерів із психології спорту, управління стресом та емоціями з метою підвищення їхньої обізнаності про особливості психологічної підготовки спортсменів.

10. Використання тестів для оцінки рівня тривожності, самооцінки, самоконтролю, агресивності, концентрації уваги й інших важливих психологічних характеристик спортсменів та регулярне проведення моніторингу психологічного стану гравців для вчасного виявлення проблем і вживання заходів із метою запобігання негативних наслідків.

11. Систематичне спостереження за поведінкою гравців під час тренувань і змагань для виявлення сильних і слабких сторін їхньої психологічної підготовки.

12. Тренеру треба мати знання в галузі психології спорту та вміти використовувати психологічні методики під час навчально-тренувальних занять.

13. Тренер має розуміти індивідуальні особливості спортсменів і адаптувати методи психологічної підготовки відповідно до них, оскільки кожен гравець має свої психологічні особливості.

14. Залучення кваліфікованих психологів або спортивних психологів для проведення індивідуальних і групових занять, що допоможе спортсменам розвивати навички концентрації, стресостійкості й емоційної регуляції.

15. Забезпечення можливості гравцям отримувати індивідуальні консультації з психологом для роботи над особистими проблемами.

16. Тренер і психолог мають постійно вдосконалювати свої знання в галузі спортивної психології для оволодіння новітніми методиками.

17. Розробка індивідуальних стратегій психологічної підготовки до змагань.

18. Проведення тренувань в умовах, максимально наближених до змагань для розвитку стійкості до стресу, відпрацювання психологічних навичок в реальних умовах. Це дасть можливість гравцям адаптуватися до психологічного тиску й емоційних коливань.

19. Стратегічне планування участі в змаганнях, що дозволяє гравцям поступово адаптуватися до психологічного тиску змагань.

20. Після кожного тренування і змагання треба проводити аналіз гри, обговорювати емоційні реакції і шукати шляхи їх поліпшення, оскільки рефлексія допомагає усвідомити власні сильні та слабкі сторони.

21. Аналіз тренувань і матчів за допомогою відеозаписів може допомогти спортсменам зрозуміти свої емоційні реакції під час гри та виявити моменти, які потребують поліпшення.

22. Проведення аналізу матчів після змагань із точки зору психологічних аспектів для вивчення емоційних реакцій і прийняття рішень під час гри.

23. Регулярне обговорення результатів із гравцями та внесення коректив до тренувального процесу.

24. Вивчення психологічних аспектів гри суперників.

25. Забезпечення комфортних умов для проведення тренувань із використанням спеціального обладнання (тренажери для розвитку концентрації уваги, симулятори ігрових ситуацій тощо).

26. Забезпечення оптимального балансу між фізичними навантаженнями і відпочинком, оскільки фізичне здоров'я безпосередньо впливає на психологічний стан.

27. Правильне планування змагань, включаючи перерви для відновлення та відпочинку, є важливим аспектом психоемоційної підготовки, оскільки надмірне навантаження може спричинити вигорання і зниження мотивації до занять тенісом.

28. Надання рекомендацій та контроль щодо раціонального харчування, питного режиму та відновлення після тренувань і змагань.

29. Забезпечення медичного контролю за станом здоров'я гравців і своєчасної медичної допомоги в разі потреби.

30. Підтримка з боку родини та близьких може суттєво вплинути на психологічний стан спортсмена. Інформування родичів про важливість їхньої підтримки може допомогти створити позитивний емоційний фон для досягнення гравцем високих спортивних результатів в тенісі.

Психологічна підготовка тенісистів має бути індивідуалізованою, оскільки ефективність її методів значною мірою залежить від особливостей особистості спортсмена, рівня його майстерності, віку, статі, психоемоційного стану та специфіки змагальної діяльності. Універсальних підходів не існує, що зумовлює

необхідність творчого підходу тренера та спортивного психолога до вибору засобів і методів.

Особливу роль відіграють методи формування ментальної стійкості: відпрацювання нестандартних ігрових ситуацій, робота з психологічним тиском, розвиток концентрації уваги, емоційної регуляції, позитивного мислення та здатності швидко відновлюватися після помилок.

Регулярне використання засобів психологічної підготовки сприяє формуванню психологічної готовності до змагань, зниженню рівня тривожності, підвищенню впевненості та ефективності прийняття рішень в критичних моментах матчу.

Підвищення ефективності психологічної підготовки гравців у великий теніс можливе лише за умови системної та індивідуалізованої організації цього процесу.

Впровадження запропонованих організаційно-методичних умов в практику підготовки тенісистів дасть можливість не лише поліпшити стабільність і якість виступів на змаганнях, але й сприятиме поліпшенню психологічного здоров'я спортсменів, профілактиці вигорання, продовженню спортивного довголіття та досягненню стабільно високих результатів на міжнародній арені.

**Висновки.** Психологічна підготовка є невід'ємною та ключовою складовою багаторічної спортивної підготовки тенісистів, яка безпосередньо впливає на досягнення високих спортивних результатів, стабільність виступів у змагальних умовах, стійкість до психоемоційних навантажень та здатність реалізувати технічний і тактичний потенціал.

До основних організаційно-методичних умов підвищення ефективності психологічної підготовки належать: ведення психологічних щоденників і журналів для самоаналізу, регулярне застосування технік саморегуляції, інтеграція психологічних вправ у щоденний тренувальний процес, розробка індивідуальних стратегій підготовки до змагань, проведення тренувань максимально наближених до реальних умов, систематичний аналіз виступів, моніторинг психологічного стану за допомогою тестів, робота над мотивацією й установками, залучення спортивних психологів для індивідуальних і групових занять, навчання тренерів основам спортивної психології, забезпечення балансу навантажень і відновлення, медичний і психологічний контроль, підтримка з боку родини та створення комфортних умов для тренувань.

**Перспективи подальших досліджень:** обґрунтування методики формування психологічної сумісності та комунікативної взаємодії в тенісних дуетах.

### **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. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.

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. Вип. 19. № 8. С. 17–23.

4. 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.

5. Євтифієва І. І. Інтегральна підготовка тенісистів 10–12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій : дис. ... доктора філософії (канд. наук з фіз. виховання і спорту). Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2020. 235 с.

6. 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.

7. 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. Т. 4. С. 131–135.