

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Бурлака І.В.

старший викладач,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ПРО МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРИЙОМІВ МЕДИТАЦІЇ УСВІДОМЛЕННЯ У НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ ТЕНІСІСТІВ

Психологію тенісу згадують, коли мова йде про професійних спортсменів. Постійні авіаперельоти, напружений графік як тренувань, так і змагань, що відбуваються у різних куточках світу, мимовільне порівнювання своєї гри та підготовленості з можливостями суперників, тиск їх рейтингу, авторитету та досвіду та безліч інших факторів – все це означає потужне навантаження на психіку спортсменів.

Коли йдеться про тенісистів високого рівня, то робота з виховання психологічної стійкості ведеться фахівцями команди спортсмена постійно. Що стосується спортсменів-любителів, до яких можна віднести і студентів тенісистів ВНЗ неспортивного профілю, для яких теніс – вид фізкультури, обраний для отримання заліку, то їх навчальна програма зосереджена, в основному, на фізичній підготовці та методах набуття необхідних для гри в теніс навичок. Тому, коли студенти виходять на корт як учасники щорічних університетських змагань, вони не мають чіткого уявлення про те, як вгамувати хвилювання, адекватно сприйняти невдачу, утримати концентрацію та використати набуті у ході навчального процесу вміння та навички гри повною мірою. Адже їм, як і професійним тенісистам, заважає надмірне хвилювання та поява зневіри у власних силах після одного-двох невдалих розіграшів.

Проаналізувавши свої багаторічні спостереження за поведінкою студентів тенісистів як під час занять, так і в умовах участі в університетських змаганнях, автор вважає, що було б доцільно вивчити прийоми розвитку психологічної стійкості, які застосовуються у практиці підготовки професійних тенісистів, щоб визначити ті із них, які можуть бути застосовані у підготовці студентів груп тенісу.

Для цього автор вивчила роботи Маргарет Берньє та ін. у Journal of Clinical Sports Psychology [2] та Ніла Ендікотта [3], а також дослідила статистику та відеозаписи Уімблдонського турніру 2017 та статистику ігор ключових гравців. Приклад параметрів оцінки матчів в статистиці Уімблдонського турніру 2017 року наведено на Рис. 1.

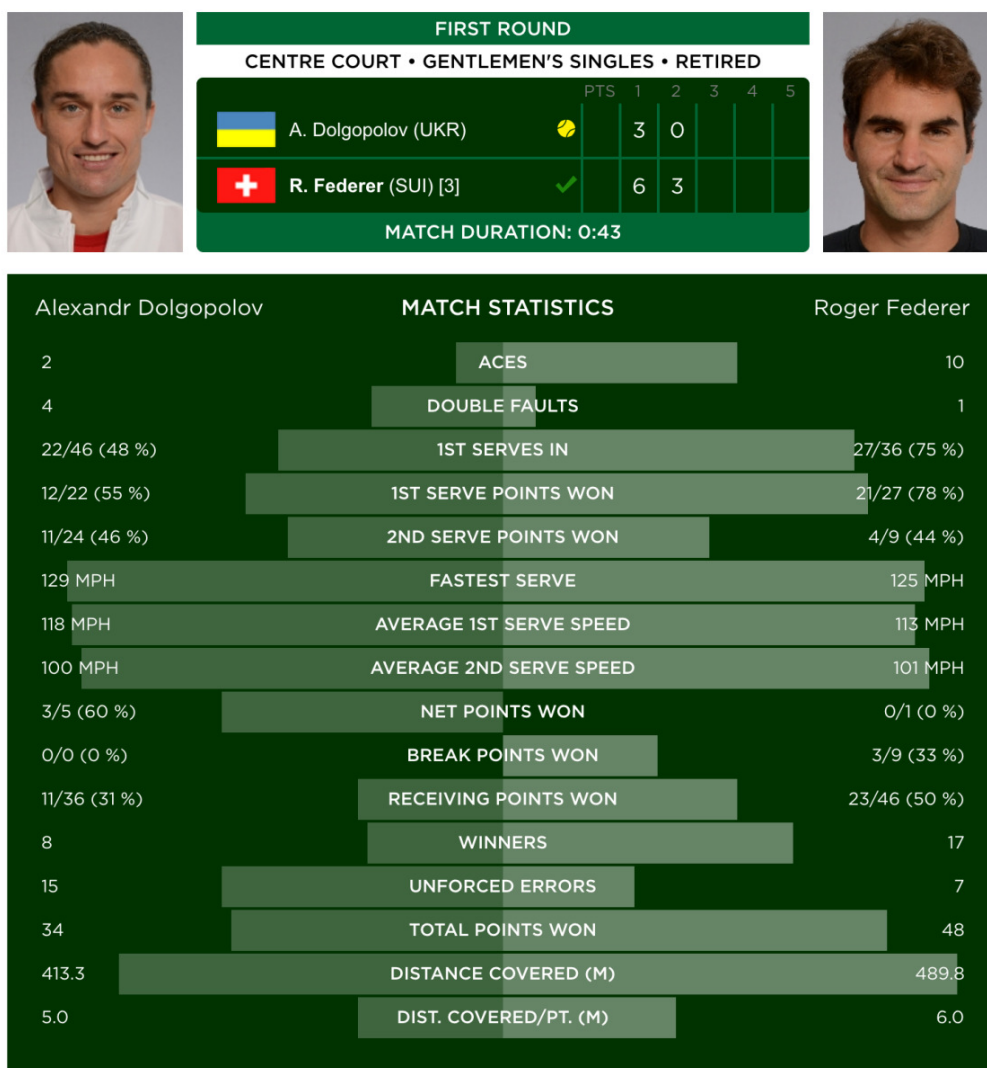


Рис. 1. Приклад статистики матчів Уімблдонського турніру 2017 року

З Рис. 1 можна бачити, що якість гри тенісистів оцінювалася за наступними параметрами (в таблиці зверху вниз): кількість ейсів (очків, виграних подачею), кількість подвійних помилок, кількість попадань першої подачі, очки, виграні з першої подачі, очки, виграні з другої подачі, найшвидша подача (миль/год), середня швидкість першої подачі, середня швидкість другої подачі, кількість очків, виграних біля сітки, кількість виграних брейк пойнтів, кількість очків, виграних на прийманні подачі, очки, виграні в нападі (вінери), неспровоковані помилки, загальна кількість виграних очок у матчі, загальна дистанція, покрита за час матчу (метри), дистанція (м) на одне очко.

Порівняння статистичних даних матчу багато про що говорить, але воно не може повністю передати психологічного стану гравців. Тільки деякі з показників можуть опосередковано свідчити про те, що хтось із гравців під час матчу відчував себе більш, а хтось менш впевнено. Як правило, такими показниками можуть бути кількість подвійних помилок та кількість попадань першої подачі. Якоюсь мірою може свідчити про психологічний стан гравця кількість неспровокованих помилок і середня швидкість подач (хоча трактувати знижену відносно можливостей гравця швидкість подачі можна по-різному).

Такими ж показниками характеризується і стан студентів тенісистів, які виходять на корт для змагання. І навіть якщо в даному випадку мова йде не про статистику матчів, а просте спостереження, вплив психологічного стану гравців на якість їх гри очевидний.

Що ж можуть запропонувати студентам тенісистам методи сучасної психології для вгамування надмірного емоційного збудження під час гри? Викладачі кафедри фізкультури, відділення тенісу Національного технічного університету КПІ ім. Ігоря Сікорського вивчали питання мотивації студентів тенісистів [1], і у висновках дослідження відмітили тенденцію уникнення змагань студентами, при цьому основним їх поясненням було небажання травмувати себе психологічно: студенти вважали себе підготовленими гірше за інших і наперед прогнозували свій програш. Тому автор вважає, що приділення у ході занять з фізвиховання певного часу саме психологічному тренінгу допомогло б розвинути у студентів вміння краще концентруватися на поточній цілі, посилити їх віру у власні сили та позбутися осудження себе самого за допущені у ході гри помилки, яке, у свою чергу, викликає погіршення якості гри.

За приклад можна взяти методіку медитації усвідомлення, яку використовують багато провідних тенісистів світу, у тому числі і четверта (на момент написання статті) ракетка світу Новак Джокович, який не приховує того, що медитація усвідомлення допомагає йому утримувати себе у належному стані і не давати емоціям нашкодити грі. Джокович неодноразово говорив про те, що саме медитація усвідомленості дозволила йому позбутися таких негативних емоцій, як сумніви в собі, гнів та переживання, і що саме регулярні медитаційні практики змінили психологію його підходу до змагань. Він говорить про те, що психологічна підготовка так само важлива, як і фізична, і вважає, що регулярна практика медитації усвідомлення дає гарний результат.

Користь медитації усвідомлення полягає у тому, що вона допомагає спортсмену навчитися частіше грати «у зоні» (у стані повної синхронізації розуму та тіла), покращує концентрацію, усвідомлення ситуації та підвищує точність гри. Під час гри практика, напрацьована у медитаціях, звільняє тенісиста від непотрібних думок і дозволяє йому грати у повну силу, незважаючи на те, як розвивається гра. Це дає можливість тенісисту частіше «входити в зону», тобто, фокусуватися на конкретному поточному завданні, коли розум зосереджений виключно на попаданні тенісного м'яча в потрібне місце. Гравці, які знаходяться в «зоні», зазвичай, демонструють найкращу гру.

Цей метод – основа тенісної психології. Його застосування, на думку автора, дасть можливість покращити психологічну стійкість студентів тенісистів, причому не тільки в тенісній грі, а і в життєвих ситуаціях.

Практика медитації повинна вдосконалюватися, тому регулярне тренування таких прийомів під час занять збільшує здатність ефективно застосовувати їх у реальних матчах. Здобуті навички допомагають не тільки покращити свою гру, але й стати більш ефективним у оцінці реакції свого супротивника, оскільки відбувається покращення концентрації та візуалізаційних можливостей гравця.

Практичні вправи, які можуть бути використані в рамках занять з фізичного виховання, дуже прості (наприклад, концентрація на власному диханні, концентрація на певному звуці і т.п.). Зараз існує безліч можливостей обрати пакет з 5-6 вправ, виконання яких може зайняти 15 хвилин заняття. Доступні і спеціальні програми з вправами медитації усвідомлення, які можна встановити на смартфоні і користуватися у зручний час.

Основною перешкодою для впровадження автор вважає те, що у суспільстві слово «медитація» сприймається як дещо екзотичне і не варте уваги та часу. Тому основним завданням є переконання студентів у корисності практики усвідомлення, причому особливо потрібно наголосити, що кожен з них повинен зосереджувати увагу на різних аспектах своїх здібностей. Як тільки студент зрозуміє свої власні сильні і слабкі сторони (у чому викладач повинен йому допомогти), він зможе покращити свої здібності, і прийоми психології тенісу можуть бути в цьому однією з найсильніших стратегій.

Список використаних джерел:

1. Бурлака І. В. Особливості мотивації студентів до занять у групах тенісу у ВНЗ неспортивного профілю / І. В. Бурлака, А. В. Лукачина // Молодий вчений. – 2015. – № 12 (27).
2. Bernier M. Mindfulness and Acceptance Approaches in Sport Performance // M. Bernier, E. Thienot, R. Codron, J. F. Fournier // Journal of Clinical Sports Psychology. – 2009. – № 3. – PP. 320-333.
3. Endicott N. Djokovic's New Tennis Psychology / N. Endicott. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.huffingtonpost.com/neil-endicott/post_11514_b_9616446.html

Лукачина А.В.

старший викладач,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ЗАСТОСУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ «ВНУТРІШНЬОЇ ГРИ» У ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ СТУДЕНТІВ-ТЕНІСІСТІВ

Методика викладання тенісу студентам-тенісистам ВНЗ неспортивного профілю нечасто зазнає змін, залишаючись традиційно надійно структурованою, адже мета занять у даному випадку – не спортивні досягнення, а підтримання фізичної форми та рухової активності молоді на належному рівні.

Програма тренувань включає стандартні складові: розминку, демонстрацію нових технічних прийомів, як то удари різного виду та особливості роботи ніг тощо. На певному етапі, коли викладач вважає, що студенти оволоділи основами техніки ударів, він може приділити час поясненню особливостей тактики та стратегії гри.

Досить рідко в групах студентів тенісистів, перед якими, в основній масі, не стоїть завдання виграшу турнірів, викладач приділяє час питанням