

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

**СОВРЕМЕННЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ
И ПРАКТИКИ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

Сборник научных трудов

Выпуск 24

Под редакцией профессора И.В. Шимлиной

Новокузнецк
2024

УДК 378.147.026(06)
ББК 74.580.25я43
С 568

ISSN 2072-8778

С 568 Современные вопросы теории и практики обучения в вузе : сборник научных трудов. Выпуск 24 / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Сибирский государственный индустриальный университет ; Под ред. И. В. Шимлиной. – Новокузнецк : Издательский центр СибГИУ, 2024. – 185 с., ил.

Сборник статей посвящен проблемам теории и практики обучения и воспитания в системе образования. Представлены публикации по следующим направлениям: общие проблемы высшего образования, современные технологии обучения, психология и педагогика образования.

Авторы раскрывают концептуальные основы развития современного образования, вопросы использования в учебном процессе современных методик, педагогических технологий обучения, в том числе информационно-коммуникационных; условия и способы получения качественного образования для овладения профессиональными компетенциями.

Электронная версия сборника представлена на сайте <http://www.sibsiu.ru> в разделе «Научные издания»

Ил. 13, табл. 10, библиогр. назв. 206

Редакционная коллегия: директор ИПО, д.п.н. профессор И.В. Шимлина (главн. редактор); проректор по научной и инновационной деятельности, д.т.н., профессор С.В. Коновалов; д.п.н., профессор Е.Г. Оршанская (отв. секретарь); д.культ., профессор Ю.С. Серенков.

Печатается по решению редакционно-издательского совета университета.

УДК 378.147.026(06)
ББК 74.580.25я43

© Сибирский государственный
индустриальный университет, 2024

Е.В. Рындовская, О.С. Голева, А.Н. Ушнов, В.Б. Костерев

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный индустриальный университет», г. Новокузнецк

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЛУЧШЕНИИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ИГРОКА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

В данной статье рассматривается важность психологической подготовки игрока в настольном теннисе. Определены основные аспекты психологической составляющей игры, такие как концентрация внимания, стрессоустойчивость, мотивация. Исследования показывают, что психологическая подготовка спортсмена способна значительно повысить его спортивные результаты и достижения.

Современный спорт требует не только физической выносливости, но и высокой психологической устойчивости у спортсменов. В настольном теннисе, как и в любом другом виде спорта, психологическая подготовка играет ключевую роль в достижении выдающихся результатов.

Психологическая устойчивость в контексте настольного тенниса означает способность игрока сохранять эмоциональное равновесие и концентрацию в условиях соревнований, стрессовых моментов и неопределенности. Это не только подразумевает способность справляться с давлением, но и быстро адаптироваться к изменяющейся обстановке.

Значение устойчивости в настольном теннисе:

1. Стрессовые ситуации: при игре на высоком уровне спортсмен часто сталкивается с интенсивным давлением и стрессом. Психологическая устойчивость позволяет игроку сохранять ясность ума в критических ситуациях, что важно для принятия верных решений.

2. Эффективная работа в неблагоприятных условиях: настольный теннис требует мгновенной реакции на действия соперника. Психологическая устойчивость помогает игроку поддерживать высокий уровень внимания, несмотря на неблагоприятные обстоятельства.

3. Управление эмоциями: успешный настольный теннис требует контроля над эмоциями. Психологическая устойчивость позволяет игроку не позволять эмоциям влиять на принятие решений, предотвращая возможные ошибки.

Тренировки для развития психологической устойчивости:

1. Медитация и релаксация. Игроки активно внедряют в свои тренировочные рутины техники медитации и релаксации. Эти методы помогают сбалансировать эмоции и повысить уровень концентрации.

2. Симуляция стрессовых ситуаций. Тренеры организуют симуляции стрессовых ситуаций, чтобы игроки могли адаптироваться к давлению и развивать стратегии управления стрессом.

3. Коучинг по управлению эмоциями. Опытные психологи и тренеры предоставляют индивидуальный коучинг по управлению эмоциями, помогая игрокам понимать свои реакции и разрабатывать эффективные стратегии.

Психологическая устойчивость - это неотъемлемый элемент успеха в настольном теннисе. Тренировка ума наряду с физическими навыками становится все более важной, открывая путь к консистентным и впечатляющим результатам на соревновательной арене. Спортсмены, осознавая важность этого аспекта, стремятся к постоянному улучшению своей психологической устойчивости для достижения высших вершин в мире настольного тенниса.

Спортивный успех в настольном теннисе часто зависит не только от физической подготовки, но и от высокой степени самомотивации у игрока. Способность находить внутренние источники мотивации играет ключевую роль в достижении поставленных целей и улучшении спортивных результатов.

Значение самомотивации в настольном теннисе:

1. Индивидуальный характер спорта. Настольный теннис часто является индивидуальным видом спорта, где игроку необходимо самостоятельно находить мотивацию для тренировок и соревнований. Способность быть самомотивированным становится определяющим фактором в построении успешной карьеры.

2. Постоянное совершенствование. Самомотивированный игрок стремится к постоянному совершенствованию своих навыков. Он видит тренировки и соревнования не только как обязанность, но и как возможность расти и развиваться.

3. Преодоление трудностей. В настольном теннисе, как и в любом другом виде спорта, возникают трудности и неудачи. Самомотивированный игрок не падает духом при поражениях, а использует их как стимул для улучшения своей игры.

Способы развития самомотивации:

1. Четкие цели. Установка четких и достижимых целей является основой самомотивации. Игрок должен знать, к чему он стремится, чтобы каждая тренировка имела смысл.

2. Внутреннее признание. Способность внутренне поощрять себя за достижения и прогресс важна для поддержания высокой самомотивации. Игрок должен видеть свои успехи и ценить свой труд.

3. Положительный внутренний диалог. Внутренний разговор играет решающую роль в самомотивации. Игрок должен уметь обращаться с собой с пониманием и поддержкой, даже в трудных моментах.

4. Развитие любви к процессу. Самомотивированный игрок наслаждается самим процессом тренировок и соревнований, а не только

фокусируется на результатах. Любовь к игре становится мощным двигателем для достижения целей.

Концентрация внимания играет ключевую роль в настольном теннисе, поскольку позволяет игроку отслеживать движение мяча, реагировать на него и принимать решения в реальном времени.

Вот некоторые способы концентрации внимания в настольном теннисе:

- Фокусировка на мяче: игрокам рекомендуется сосредоточиться на мяче с момента его отскока на ракетке до момента, когда мяч покидает их сторону игрового поля. Это позволяет игроку лучше видеть и предсказывать траекторию мяча.

- Выключение отвлекающих факторов: важно игнорировать все внешние отвлекающие факторы, такие как шум из зала, движение посторонних лиц или судей, и фокусироваться только на игре.

- Регулярное дыхание: контроль дыхания помогает игроку снизить стресс и улучшить концентрацию. Игроки могут использовать глубокое дыхание во время пауз между розыгрышами или изменить его ритм в соответствии с игровой ситуацией.

- Визуализация: перед началом матча или во время пауз игроки могут представлять себе успешные игровые моменты, технику и тактику, чтобы укрепить свою уверенность и сфокусировать внимание на конкретных целях.

- Использование ритуалов: ритуалы, такие как репетитивные движения, установка ракетки в определенное положение или другие манеры подготовки к каждому розыгрышу, помогают игроку создать ощущение стабильности и концентрации.

- Заострение внимания на противнике: игроки могут учиться направлять свое внимание на действия и реакции своего противника, чтобы предугадывать его следующий шаг и принимать наиболее эффективные решения.

В целом, концентрация внимания в настольном теннисе требует тренировки и практики, но с правильной подготовкой игроки могут значительно улучшить свои навыки и результаты в игре.

Управление стрессом является важным навыком в настольном теннисе, так как эмоциональное состояние игрока может повлиять на его решения и результаты матчей. Вот несколько советов, которые помогут вам управлять стрессом во время игры:

- Сосредоточьтесь на своем дыхании: вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко, чтобы уменьшить уровень стресса. Это поможет вам сосредоточиться и оставаться спокойным во время матча.

- Поставьте цели: установите себе реалистичные и конкретные цели на каждом этапе матча. Это поможет вам концентрироваться на процессе игры, а не только на результате.

- Позитивная саморечевка: говорите себе позитивные и мотивирующие слова, чтобы поддержать себя во время игры. Например, "Я могу это сделать" или "Я играю отлично".

– Разработайте ритуалы перед матчем: создайте ритуалы, которые помогут вам успокоиться и сконцентрироваться перед игрой. Можете попробовать слушать музыку, выполнять определенные движения или проводить небольшие растяжки.

– Играйте без ожиданий: постарайтесь отпустить ожидания относительно результата матча и просто наслаждаться самим процессом игры. Это поможет вам снять некоторое давление и сосредоточиться на настоящем моменте.

– Поддерживайте свои физические и психологические ресурсы: обеспечьте себя достаточным количеством сна, правильным питанием и регулярными тренировками. Также важно уделить время отдыху и релаксации, чтобы сохранить эмоциональную стабильность.

Психологическая подготовка игрока в настольном теннисе также включает в себя аспект работы с поражениями. Умение извлекать уроки из неудач, сохранять позитивный настрой и стремиться к улучшению – ключевые элементы, которые помогут спортсмену подняться после поражения.

Работа с поражениями в настольном теннисе включает в себя несколько аспектов, которые могут помочь игроку восстановиться после проигрыша и улучшить свою игру:

– Анализ игры: после поражения важно провести анализ своей игры. Определите, где вы допустили ошибки, какие тактические ошибки были совершены, какие элементы игры нужно улучшить. Посмотрите видеозапись матча, если есть такая возможность, чтобы более точно оценить свои ошибки.

– Уровень мотивации: важно сохранять уровень мотивации даже после поражения. Помните, что поражения – это не неудачи, а возможности для улучшения и развития. Установите новые цели и разработайте планы, чтобы достичь их.

– Работа над физической подготовкой: время между матчами можно использовать для улучшения своей физической формы. Регулярные тренировки, правильное питание и отдых помогут повысить выносливость и подготовку к следующим играм.

– Тренировка техники: освоите новые техники и улучшайте существующие. Работайте над своей подачей, ударом, блокировкой и другими элементами игры. Это поможет улучшить точность и мощность ваших ударов.

– Тактика игры: анализируйте игру своих соперников и извлекайте уроки из предыдущих матчей. Разрабатывайте стратегии для победы и экспериментируйте со своим стилем игры.

– Ментальная подготовка: работайте над своей ментальной силой и устойчивостью. Поражения могут вызывать разочарование и сомнения, поэтому важно научиться справляться с этими эмоциями и оставаться позитивным.

– Участие в соревнованиях: принимайте участие в соревнованиях на всех уровнях, чтобы набраться опыта и научиться работать с давлением. Чем больше вы играете, тем больше шансов у вас на успех.

– Общение с тренером и другими игроками: обсуждайте свои поражения с тренером или другими игроками. Получайте обратную связь и советы по улучшению своей игры.

Важно помнить, что поражения - часть процесса развития и улучшения. Работа с ними поможет вам стать сильнее и более опытным игроком в настольном теннисе.

В итоге, роль психологической подготовки в улучшении спортивных результатов игрока в настольном теннисе трудно переоценить. Это комплексный процесс, включающий в себя различные аспекты, начиная от управления эмоциями и заканчивая работой с поражениями. Тренеры и спортсмены все больше осознают важность психологической стойкости для достижения вершин в настольном теннисе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Максименко С. Д. Общая психология. М.: Рефл-бук, К.: Ваклер - 2014.
2. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе // Теория и практика ФК. – М., 2011.
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М: ФиС, 2010.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 2011.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. -- М.: ФиС, 2007.
6. Аболин Л. М. О диагностике психических состояний спортсменов // спортивная борьба: Ежегодник. – М.: 2003.

УДК 796.386

О. С. Голева, Т. П. Лебеденко, О. В. Бурдаева, Г.В. Соснин

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный индустриальный университет», г. Новокузнецк

ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Данная статья нацелена на исследование и обсуждение пользы, которую могут получить студенты от занятий настольным теннисом, как в физическом, так и психологическом плане. В ней будут представлены советы и рекомендации по развитию физической и психологической подготовки для достижения наилучших результатов в этом виде спорта. Основное внимание уделяется тому, какие выгоды могут получить студенты благодаря занятиям настольным теннисом, включая улучшение координации движений, физической выносливости и ментальной концентрации.