

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](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

психології гри. А цей аспект, на думку автора, є не менш важливим, тому що використання тренером певних психологічних прийомів не тільки урізноманітнить заняття, але й може спростити освоєння студентами стандартної учбової програми, зробить навчальний процес цікавішим, посилить мотивацію до занять і просто навчить студентів отримувати задоволення від гри і, відповідно, від відвідання занять з фізичного виховання.

Більш ніж 40 років тому вийшло перше видання книги Тімоті Гелуея «Внутрішня гра в теніс» [1]. Пройшло багато часу, але і дотепер немає такого тренера тенісистів-професіоналів, який би не використовував ті прийоми, які Тімоті Гелуей описав у цій роботі, покладаючись на власний досвід та спостереження. Методики, запропоновані Гелуеєм для тренерів з тенісу, використовуються не тільки в тенісі, але й у інших видах спорту, у підготовці управлінців, спеціалістів з продажів та тих, хто за родом занять постійно піддається впливу стресових ситуацій. «The Inner Game» тепер є зареєстрованою маркою, і тепер за цим методом проводять заняття не тільки для тренерів, що працюють зі спортсменами, але й для керівників великих компаній, які вважають цю методику ефективною для вирішення проблем ведення бізнесу.

Оскільки теперішні студенти – це майбутні спеціалісти, то автор вважає корисним використання методів, описаних Гелуеєм [1] у ході навчального процесу. Набуті навички можуть знадобитися студентам не тільки у ході тенісних занять, а також і у майбутньому професійному житті.

Будь-який тренер у ході своєї роботи спостерігає сотні студентів, і знає, що не всі вони в кінці курсу досягнуть однакового рівня гри. Факторів, що впливають на успішність освоєння гри багато. Основні – це загальний рівень фізичної підготовленості, природні фізичні дані важливі в тенісі (швидкість реакції, рухливість, гнучкість, атлетичність тощо). Важливим для викладача студентських груп, який повинен планувати заняття, є початковий рівень тенісиста. Дехто приходить до груп, маючи кількарічний досвід гри, інші вперше тримають в руках ракетку. Неоднорідність груп за рівнем підготовки неминуча, і вона є одним із факторів, що також ускладнює роботу викладача.

Спостерігаючи за студентами під час тренувальної гри, можна бачити ефект, описаний Гелуеєм [1]: практично кожний тенісист веде дві гри. Одна з них »зовнішня»: він переміщується по корту, виконує удари, слідкує за намірами суперника і т.п. Інша, яка йде паралельно, «внутрішня»: студент здійснює постійну оцінку своїх дій на корті, яка відбувається подумки, але інколи емоційно проривається назовні у вигляді реплік, спрямованих самому собі, на кшталт «Який жахливий удар!», «Ти що, не можеш вцілити в площадку?», «Воруши ногами!». Інколи доходить і до кидання ракетки, відчайдушного удару м'ячем кудись за межі корту, обхоплення руками голови та інших вербальних та невербальних, фізичних, проявів емоцій (Рис. 1).



**Рис. 1. Емоційні прояви «внутрішньої» гри**

Це говорить про те, що тенісист зазнає впливу внутрішньої оцінки свого виконання ударів та ведення гри, що не дає йому сприймати ситуацію такою, як вона є, і веде до мимовільного заниження самооцінки (у разі невдач), що, у свою чергу, призводить до подальших помилок. До цього привертають увагу і інші автори [2].

Завдання викладача – прибрати цю перешкоду до вдосконалення гри і певними психологічними прийомами примусити студента позбутися звички постійно оцінювати себе, навчити його відчувати свої удари та довести, що яким би не був рівень його гри, він може отримувати від неї задоволення.

Прикладами прийомів, які дозволять студенту навчитися не оцінювати себе постійно і не дорікати собі за помилки, а розвинути тенісну інтуїцію і самому відчувати, яке виконання удару дає найкращий результат, можуть бути кілька наступних вправ, які можна тезово означити наступним чином:

- Побачити виконання удару, яким воно є

Об'єктивно сприйняти своє виконання удару студент може тільки якщо у нього відсутня оцінка своїх дій. Щоб допомогти йому в цьому можна використовувати дзеркало (якщо є можливість занять у обладнаному дзеркальною стінкою залі) або за допомогою відеозйомки. При цьому необхідно підкреслити, що це робиться не для самооцінювання чи оцінювання викладачем. Завданням є просто подивитися на рухи та вміти їх описати. Опис повинен робитися саме описовими, а не оціночними словами. Це допомагає позбутися звички оцінювання і заспокоює розум. Тоді рухи відбуваються вільніше, зникає скутість та надмірне старання, яке заважає природним рухам.

- Надто багато інструкцій призводить до скутості рухів та заважає освоєнню ударів

Щоб навчити тенісиста, який вже отримав базові навички ударів, довіряти інтуїції тіла, можна спочатку спитати його, які він бачить вади у своєму

виконанні якого-небудь удару. Можна не сумніватися, що якщо цей студент належить до «оціночного» типу гравців, яких більшість, він детально розкаже, що його не влаштовує, наприклад, замах (надто пізній, або надто високий тощо), що його удару не вистачає, наприклад, сили. Як правило, мало хто зі студентів згадає про мету удару. Викладач, вислухавши оцінку студентом своєї техніки, не озвучує, що технічно треба зробити, щоб виправити помилки, про які студент знає і сам. Викладач може зосередити його увагу на меті удару і картині бажаного результату удару, а не на деталях його виконання. Наприклад, можна запропонувати студенту уявити собі дугу, за якою буде летіти м'яч після удару та місце, де м'яч відскочить від корту на половині суперника.

Як тільки тенісист полишить думку про те, чи правильний у нього замах, чи прикрита або відкрита ракетка, і зосередиться на уявленій перед цим картині польоту м'яча, він відчує звук удару і м'язами відчує контакт з м'ячем. Відсутність оцінкових суджень вивільнить спонтанність та природність рухів, що зробить удар ефективнішим.

- Знайти свій індивідуальний ритм

Для того, щоб допомогти тенісисту позбавитися якоїсь помилки виконання (наприклад, неправильного замаху), можна використати прийом відволікання його від концентрації на думці про «дефект виконання удару». Натомість, можна дати йому завдання, яке начебто не має відношення до проблеми. Наприклад (якщо проблема в неправильному замаху), можна дати йому завдання відслідковувати, де знаходиться головка його ракетки кожного разу, як м'яч перелітає на його половину і відбивається від поверхні корту. Це примусить тенісиста слідувати за головкою ракетки постійно (іншого завдання немає). Усвідомлення того, що він робить, зростатиме, і за деякий час він помітить, що його замах почав розвивати свій природний ритм. Можливо, цей ритм буде відрізнитися від того, який був обумовлений старанним виконанням якогось універсального «стандарту». Відсутність прямих вербальних настанов викладача в цьому випадку допоможе йому потім у грі: розум його буде нейтральним, не будуть згадуватися речення, сказані тренером, діяти буде інтуїція.

- Виконати роль іншого тенісиста

Кожному тенісисту притаманний свій стиль. Дехто зі студентів складає собі свій «образ», з усіма його недоліками, і грає у цьому стилі, продовжуючи закріплювати не кращі навички та помилки.

Одним із варіантів дати можливість студенту відчувати свої можливості та відволіктися від оцінкових суджень, є завдання «зіграти роль» іншого тенісиста, зі стилем гри найбільш несхожим на його власний. У ході виконання такого завдання тенісист зазвичай розслабляється (адже це не його гра, а чиясь), і це робить його розум нейтральним та дає йому шанс відкрити в собі нові можливості.

- Натяк на зміни техніки виконання замість прямих інструкцій

Щоб виробити у тенісиста якусь навичку і при цьому уникнути контролю розуму, можна це зробити вербально або супроводжуючи це демонстрацією якогось технічного прийому. Наприклад, взяти студента за руку і разом із ним

провести ракеткою, при цьому не говорити йому – як треба, а просто сказати, що він повинен спостерігати за ракеткою. Можна задати запитання: «Як рухається ракетка знизу вверху чи зверху вниз?», «В якому місці ракетка торкається м'яча на поверхні струн – верхньою частиною ободу чи нижньою?». Виконавши кілька ударів, тенісист сам оцінить результат та дослідить, як саме для нього краще виконати удар із заданим результатом.

Доповнення навчальної програми такими або подібними прийомами допоможуть студентам-тенісистам навчитися позбуватися психологічного тиску надмірної кількості тренерських інструкцій, емоційного перенапруження і постійного невдоволення своєю грою, а також надмірного старання, яке призводить до скутості рухів та гальмує процес удосконалення виконання ударів. Навички переключення думок на мету, а не зосередження на постійному контролі і докорах собі за недосконалу техніку, допоможе студентам краще знаходити рішення не тільки в ситуаціях гри в теніс, а і в стресових ситуаціях, якими багате професійного життя.

### Список використаних джерел:

1. Gallwey, W. Timothy. The Inner Game of Tennis. / W. Timothy Gallwey. – Pan Macmillan. – 2015. – P. 160.
2. Гивер Н. Е. Основные аспекты психологической подготовки теннисистов / Н. Е. Гивер. – УО «Гродненский гос. университет им. Янки Купалы», 2007. – С. 137–138.

### Стахів І.М.

*здобувач кафедри економіки підприємства,  
Львівський національний університет імені Івана Франка*

## ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОСЛУГ

Спортивно-оздоровча сфера як соціальний інститут і специфічний вид професійної діяльності активно впливає на розвиток здорового суспільства і зазнає нині глибокі кількісні, структурні і якісні перетворення. Вони зумовлені, насамперед, новими соціально-економічними, демографічними і політичними умовами. Перехід до ринкових відносин породив безліч проблем в цій особливій сфері соціальної діяльності.

Економічний аналіз фізкультурно-спортивних споруд спрямований перш за все на виявлення можливостей підвищення ефективності управління спортивними спорудами, орієнтованих на забезпечення конкурентоспроможності спортивного сектора економіки. Ефективність функціонування фізкультурно-спортивних об'єктів значною мірою визначається вибором аналітичного забезпечення управління спортивними спорудами та результативністю аналітичної роботи.

Проведення спортивних змагань забезпечує розвиток галузей, прямо чи побічно пов'язаних зі сферою спорту. Наприклад, при проведенні міжнародних