**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

Настольный теннис представляет собой сложно-координированную деятельность в вариативных ситуациях. Неопределенность условий игровой деятельности осложнена жестким лимитом времени и малой информативностью действий соперника, что представляет сложность технико-тактических задач, непрерывно решаемых спортсменом в течение встречи.

Специфическая структура настольного тенниса характеризуется тем, что каждая ситуация перед каждым новым обменом ударами воспринимается как предстартовое состояние, способное оказывать мощное стрессовое воздействие на организм спортсмена. Состязательная игра, протекающая в условиях постоянного соперничества, оперативного разгадывания замыслов противника при отыгрывании каждого отдельного мяча. В поединках спортсменов-профессионалов нет и не может быть длительного обмена ударами. Этот процесс носит сложный конфликтный характер и отличается большим психологическим напряжением.

Современный уровень спортивных достижений настолько высок, что правомерно встает вопрос о пределе человеческих возможностей, обуславливающих эти достижения. В условиях, когда физическая, техническая и тактическая подготовленность спортсменов высшей квалификации достигла примерно одинакового уровня, результат спортивного поединка часто определяется психологическими факторами. Психические резервы спортсмена существенно определяют надежность егодействий, поведения в сложных условиях соревновательной борьбы и, прежде всего, в спорте высших достижений.

В настольном теннисе выравнивание технико-тактической, физической подготовленности спортсменов выражается в значительной динамике соотношения в счете в течение партии, эмоциональной и психической напряженности, остроконфликтном характере игры, где до конца розыгрыша очка каждый из соперников имеет возможность коренным образом изменить направленность и содержание борьбы. Указанные условия предъявляют серьезные требования к эмоциональной устойчивости спортсмена, возможностям высокой работоспособности, оперативному приему, анализу информации, принятию к исполнению решения, что в комплексе определяет надежность деятельности.

Надежность –сложная комплексная способность, зависящая от уровня всех видов спортивной подготовленности, многих личностных особенностей при ведущей роли эмоционально-волевой устойчивости к влиянию внешних и внутренних сбивающих факторов.

Применительно к настольному теннису –это способность удерживать или повышать индивидуально высокую эффективность соревновательной деятельности, удерживать или повышать показатели, ориентируясь на уже разработанные модельные характеристики в течение партии, в противоборстве с различными по особенностям игры соперниками.

Техническая подготовка спортсмена и его физические кондиции должны проявиться в полной мере в нужный момент. Это способна обеспечить серьезная психологическая подготовка и большинство тренеров это хорошо понимает. Хотя однозначного подхода сегодня кэтой проблеме нет.

Психологическая готовность –это психофизиологическое состояние, которое позволяет показать оптимальный результат, нацелить спортсмена на выполнение с максимальной концентрацией конкретного приема в данный момент.

Надо моделировать на тренировках соревновательное напряжение, избегая легковесности и поверхностности в заданиях, что нередко случается. Необходимо, чтобы спортсмен находился постоянно в соревновательном состоянии. По ходу тренировок неизбежно внесение корректив, чтобы, где нужно чуть увеличить напряжение, а где-то снизить. Но чтобы к соревнованиям он подходил в состоянии оптимальной боевой готовности. В практике довольно часто бывает, что игрок может подойти психологически не готовым к соревнованиям. Технически готов, а психологически нет.

Отсутствие постоянной боевой практики не дает возможность мобилизовать себя в момент наибольшего напряжения.

Начинающие и опытные спортсмены, в большинстве случаях, в соревнованиях испытывают стресс, переживая за результат. Многие тренеры понимают влияние нервного перевозбуждения во время соревнования на успешность выступления игроков и отводят этому фактору наименьшую роль, чем технике игры. Поэтому уместным при подготовке к подобным мероприятиям является знакомство воспитанников с методикой тренировки психологической устойчивости в соревнованиях. Демехин В.Г. предлагает игрокам стабилизировать собственное психологическое состояние в определённые моменты игры через произнесение ключевых слов-лозунгов про себя или вслух.

Автор данной методики указывает на важный момент: веру в успех, а для этого необходимо следовать следующим правилам:

1. Первое правило-концентрация. Игроку следует не обращать внимание ни на что (кроме игры). Во время игры не стоит отвлекаться на пролетающие рядом чужие мячи, выкрики, аплодисменты, на случайности (край, сетка). Перед началом встречи производится вдох-задерживается дыхание- мысленно произносится : «Концентрация»-выдох
2. Второе правило с ключевой фразой: «Радуйся!/Не было» Игрок должен мгновенно забыть неудачу и радоваться успеху. Это правило строится на принципе эффективного запоминания информации в ярких, эмоционально окрашенных условиях. В настольном теннисе это испытание радости за каждое свое удачное действие (ключ: «Радуйся!») и подавление эмоций, стирание из памяти неудач и промахов (вдох-задержать дыхание-произнести ключ: «Не было», всё что происходило до этого момента, перестало существовать- выдох).
3. Третье правило с ключом: «Этот мяч!»заключается в важности для игрока того мяча, который он разыгрывает в настоящий момент. Игра независимо от счёта и уровня соперника, должна быть разделена на отдельные отрезки. Каждый отрезок- розыгрыш одного текущего очка. Отрезок включает в себя: подготовку к розыгрышу- непосредственно розыгрыш- ритуал после розыгрыша. Игрок должен понимать и верить, что текущее очко единственно важное и значимое, руководствуясь принципом «Здесь и сейчас!» И выиграть надо именно этот конкретный мяч и этот розыгрыш, максимально сконцентрировавшись на самом моменте, не торопясь. Игрок, определяясь с тактикой, производит вдох-задерживает дыхание- произносит мысленно «Этот мяч» (всё, кроме этого мяча для него перестаёт существовать)-выдох-подаёт или принимает подачу.
4. Самое трудное правило – не бояться. Игроку необходимо убедить себя, что ничего страшного при проигрыше не произойдёт и помнить, что боязнь поражения и приводит к поражению. Руководствуясь стратегией: победе радуюсь, про поражения забываю, сделать вдох-задержать дыхание, произнести 3 раза ключ: «По барабану» -выдохнуть. Важно, чтобы результат стал безразличным, а умение играть осталось.
5. И последнее правило- получать удовольствие от игры с ключевым словом: «Играй!». Сам по себе настольный теннис- это игра. Поэтому важно, наслаждаться и упиваться игрой. Железная воля, концентрация внимания, смелая, раскованная игра - факторы, усиливающие удовольствие.

Таким образом, приведённые правила помогут теннисистам стать психологически устойчивее в соревнованиях и повысит свою успешность в выбранном виде спорта.