

Вестник ВГУ. – 2019. – № 18. – С. 27–29.

2. Калита М.В. Лидерский потенциал разыгрывающего студенческой баскетбольной команды как один из факторов эффективности ее выступления / М.В. Калита // *NovaInfo*, 2017. – № 62. – С. 353–358.

3. Луценко Я.А. Потенциал студенческого самоуправления в подготовке молодежных лидеров в сфере физической культуры и спорта / Я.А. Луценко, О.Р. Партов // *Инновационный потенциал молодежи: спорт, культура, образование.* – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2022. – С. 284–289.

4. Перцептивная антиципация в диагностике психических качеств боксеров // А.Г. Демчук, Л.А. Иванова, А.О. Алексина [и др.] // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2018. – № 10 (164). – С. 373–378.

5. Савельева О.В. Влияние физической культуры и спорта на проявление личностных качеств / О.В. Савельева, А.О. Алексина, Е.В. Махова // *OlymPlus. Гуманитарная версия.* – 2021. – № 1 (12). – С. 56–58.

6. Савченко О.Г. Оптимизация атакующих действий при розыгрыше углового удара в футболе / О.Г. Савченко // *Теория и практика физической культуры.* – 2008. – № 1. – С. 32.

7. Формирование лидерских качеств студентов в процессе физического воспитания как социальное проектирование компетентности будущего руководителя / С.А. Хутин, Т.В. Голушко, Е.Ю. Колганова, П.К. Кузнецов // *Ученые записки университета Лесгафта.* – 2019. – № 6 (172). – С. 289–293.

REFERENCES

1. Galkina, N.A. and Belyaeva, E.V. (2019), “The role of leadership in the formation of the orientation of student educational and sports groups”, *Theory and practice of the educational proces., Bulletin of VSU*, No. 18, pp. 27–29.

2. Kalita, M.V. (2017), “The leadership potential of the point guard of the student basketball team as one of the factors of the effectiveness of its performance”, *NovaInfo*, No. 62, pp. 353–358.

3. Lutsenko, Ya.A. and Partov, O.R. (2022), “The potential of student self-government in the training of youth leaders in the field of physical culture and sports”, *Innovative potential of youth: sport, culture, education*, Publishing House of Ural university, Yekaterinburg, pp. 284–289.

4. Demchuk, A.G., Ivanova, L.A., Aleksina, A.O., Kurochkina, N.E. and Kazakova O.A. (2018), “Perceptual anticipation in the diagnosis of mental qualities of boxers”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (164), pp. 373–378.

5. Savelyeva, O.V., Aleksina, A.O. and Makhova, E.V. (2021), “The influence of physical culture and sports on the manifestation of personal qualities”, *OlymPlus. Humanitarian version*, No. 1 (12), pp. 56–58.

6. Savchenko, O.G. (2008), “Optimization of attacking actions when drawing a corner kick in football”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, p. 32.

7. Hutin, S.A., Golushko, T.V., Kolganova, E.Yu. and Kuznetsov, P.K. (2019), “Formation of leadership qualities of students in the process of physical education as a social projection of the competence of the future leader”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, № 6 (172), pp. 289–293.

Контактная информация: kfv2012@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.04.2023

УДК 796.386:159.923.5(470.56)

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ НА ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

Жанна Ивановна Киселева, старший преподаватель, **Максим Рамильевич Валетов**, кандидат педагогических наук, доцент, *Оренбургский государственный университет, Оренбург*

Аннотация

Многолетние систематические занятия настольным теннисом у спортсменов повышают разностороннюю физическую подготовленность, развивают и воспитывают специальные физические

качества, воспитывают черты волевого спортивного характера, укрепляют и сохраняют здоровье. У детей школьного возраста на занятиях настольным теннисом наблюдается улучшение умственной работоспособности посредством постоянного чередования умственной и физической работы, а также возможность применения физических нагрузок, оказывающие положительное влияние на протекание психических процессов. Занятия настольным теннисом способствуют созданию необходимого фундамента крепкого здоровья, позволяющие детям школьного возраста полноценно осуществлять умственную деятельность в учебном процессе. Занятия настольным теннисом у детей создают все необходимые условия для реализации потребности двигательной активности, накапливают основные знания о здоровом образе жизни, развивают физические качества. У профессиональных спортсменов занятия настольным теннисом совершенствуют техническое и тактическое мастерство, повышают функциональную подготовленность, способствуют целевой установке на постоянное спортивное совершенствование.

При этом особенность настольного тенниса в соревновательном характере игры, самостоятельности тактических индивидуальных и командных действий, постоянной смене обстановки, ментальной победе или проигрыше, что вызывает у спортсменов разнообразные эмоции, чувства, переживания. Настольный теннис у спортсменов воспитывает определенные волевые черты характера и темперамента, способствует развитию подвижной нервной системы, прививает умение ориентироваться в пространстве и быстро принимать решения, развивает коммуникабельность и формирует высокий уровень оперативного мышления.

Ключевые слова: настольный теннис, личностные качества спортсменов, волевые качества личности, формирование личности в настольном теннисе, методы воспитания личности в настольном теннисе.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p522-527

DEVELOPMENT OF PERSONAL QUALITIES OF ATHLETES IN TABLE TENNIS CLASSES

Zhanna Ivanovna Kiseleva, senior teacher, Maxim Ramilievich Valetov, candidate of pedagogical sciences, docent, Orenburg State University

Abstract

Long-term systematic table tennis classes for athletes increase versatile physical fitness, develop and educate special physical qualities, cultivate strong-willed sports character traits, strengthen and preserve health. In school-age children in table tennis classes, there is an improvement in mental performance through constant alternation of mental and physical work, as well as the possibility of using physical exertion, which has a positive effect on the course of mental processes. Table tennis classes contribute to the creation of the necessary foundation for good health, allowing school-age children to fully exercise mental activity in the educational process. Table tennis classes for children create all the necessary conditions for the realization of the need for physical activity, accumulate basic knowledge about a healthy lifestyle, develop physical qualities. For professional athletes, table tennis classes improve technical and tactical skills, increase functional readiness, and contribute to the goal setting for continuous sports improvement.

At the same time, the peculiarity of table tennis is in the competitive nature of the game, the independence of tactical individual and team actions, the constant change of the situation, instant victory or loss, which causes athletes a variety of emotions, feelings, experiences. Table tennis brings up certain strong-willed traits of character and temperament in athletes, promotes the development of a mobile nervous system, instills the ability to navigate in space and make quick decisions, develops sociability and forms a high level of operational thinking.

Keywords: table tennis, personal qualities of athletes, strong-willed personality qualities, personal-ity formation in table tennis, methods of personality education in table tennis.

ВВЕДЕНИЕ

Для изучения развития личностных качеств спортсменов на занятиях настольным теннисом проведен анализ, синтез и обобщение рецензируемых научных публикаций. Поиск актуальных исследований по теме публикации осуществлялся с помощью электронных баз Scholar Google, Scopus, Web of Science. Характерная черта настольного

тенниса проявляется посредством улучшения функционирования всех сенсорных систем по мере роста тренированности спортсмена. Это происходит посредством быстрого получения и эффективной обработки большого объема информации о быстро меняющемся состоянии самого спортсмена и игровой ситуации в процессе спортивной борьбы. У спортсменов наблюдается повышение скорости обработки информации в процессе различной двигательной реакции, улучшение способности оценки глубины видимого, а также расширение поля зрения. Отмечаются положительные изменения в деятельности вестибулярного аппарата. Таким образом, быстрая смена местоположения спортсмена в пространстве, совершаемые повороты и удары постоянно оказывают раздражение на рецепторы сенсорной системы, соответственно при возникновении проблем у спортсмена в точности двигательных действий мобилизуется внутренний ресурс системы. Успех в спортивной деятельности теннисиста напрямую зависит от развития его личностных качеств. При этом его отличительные особенности проявляются в виде повышенной эмоциональной устойчивости, твердости характера, самоуверенности, самостоятельности в анализе и оценке ситуаций, пониженной тревожности, способности к самоконтролю, настойчивости в достижении цели, инициативности и смелости, стремлении к лидерству [1, 2].

Цель исследования: определение методов развития личностных качеств в настольном теннисе.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методологическую основу исследования составляют: история развития настольного тенниса [3]; современные представления о подготовленности теннисистов [4, 5], методика организации тренировочного процесса [6, 7]; на необходимость развития личностных качеств теннисистов указывали многие зарубежные авторы [8, 9].

Методы исследования: анализ, синтез, обобщение, педагогическое наблюдение [10]. Для поиска актуальных исследований по теме публикации использовали электронные базы Scholar Google, Scopus, Web of Science. Ключевыми словами и фразами при поиске были следующие: настольный теннис, личностные качества спортсменов, волевые качества личности, формирование личности в настольном теннисе, методы воспитания личности в настольном теннисе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На базе центра настольного тенниса России г. Оренбурга было проведено исследование, результатом которого определены необходимые условия для формирования личности спортсменов рисунок 1.

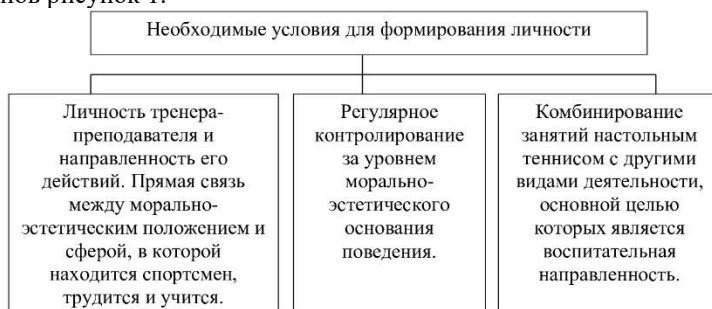


Рисунок 1 – Необходимые условия для формирования личности в настольном теннисе

В настольном теннисе также можно отметить инструменты методов воспитания личности в спорте, отмеченные Г. И. Щукиной в своих трудах, а именно умение ориентироваться на сформированный положительный опыт поведения других спортсменов в сфере общения, деятельности, направленность действий на создание единства сознания и

поведения спортсменов [11].

Рассматривая игроков школьного возраста в настольном теннисе, можно отметить методы воспитания личности, раскрытые в трудах П.И. Пидкасистым как содействие тренера-преподавателя восприятию мира, осмыслению этого мира, также проявление тренером-преподавателем инициативы к правильному объективному созиданию мира вне и внутри личностной структуры будущего спортсмена [12].

В рамках данной статьи авторами были определены инструменты методов воспитания личности на базе центра настольного тенниса России г. Оренбурга рисунок 2.

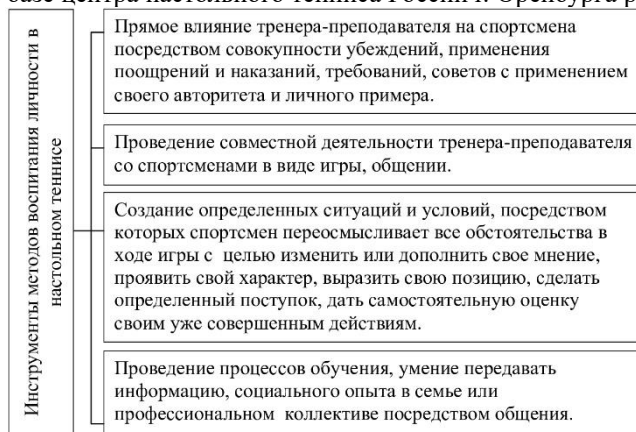


Рисунок 2 – Инструменты методов воспитания личности в настольном теннисе

На учебно-тренировочных занятиях в центре настольного тенниса России г. Оренбурга наблюдается применение системы физического воспитания в виде единства задач, целей, форм и принципов деятельности тренеров-преподавателей, направленные на физическое и личностное развитие спортсменов.

На базе центра настольного тенниса России г. Оренбурга тренеры-преподаватели в своей работе применяют группу методов воспитания личности, представленную на рисунке 3.

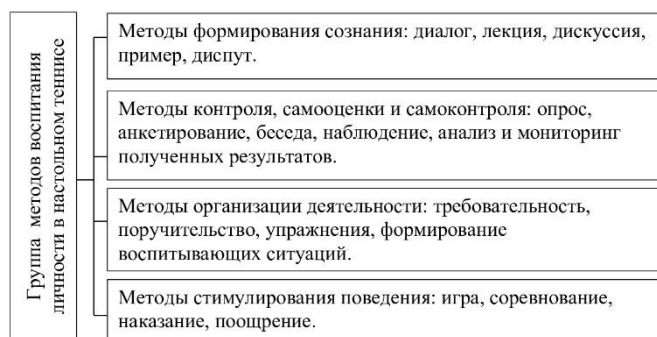


Рисунок 3 – Группа методов воспитания личности в настольном теннисе

ВЫВОДЫ

Занятия настольным теннисом способствуют развитию физических качеств (выносливость, координация движений, скоростно-силовые), формируют различные двигательные навыки, укрепляют здоровье, формируют и совершенствуют личностные качества спортсменов (коммуникабельность, морально-волевые, товарищество, ответственность за свои действия или бездействия перед собой и командой). Стремление превзойти соперника в скорости принятия решений, быстроте действий, изобретательности, умении здесь и сейчас оценить ситуацию, меткости подачи мяча, правильности и чёткости удара, а также

совершая другие необходимые действия с целью победить. Занятия настольным теннисом спортсмену прививают способность мобилизоваться, быстро и реально оценивать своим возможностям, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевая все возникающие в ходе спортивной борьбы трудности.

Основы настольного тенниса у ребенка усваиваются, успешно развиваются и совершенствуются посредством воздействия воспитания. Физическое воспитание оказывает гармоничное развитие личностных качеств ребенка. Следует помнить о прямой связи между нервно-мышечным напряжением и волевым усилием. Насколько высокой оказывается двигательная деятельность, настолько большим проявляется волевое напряжение. Соответственно, занятие настольным теннисом способствует развитию волевых черт характера с одновременным проявлением волевых усилий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 173 с.
2. Барчукова Г.В. Совершенствование специализированных координационных способностей, влияющих на точность ударных действий игроков в настольный теннис на тренировочном этапе подготовки / Г.В. Барчукова, А.И. Лаптев, Е.Д. Мишутин // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2021. – № 5. – С. 79.
3. Ou, G. Historical position and ambition of Chinese table tennis in the world sports / G. Ou // *Voprosy Istorii*. – 2023. – No. 2. – P. 274–279.
4. He, Q. Justification of the algorithm for analyzing controlled indicators of young athletes' preparedness at the stages of prolonged selection in table tennis / Q. He // *Sport School of Shenzhen University*. – 2022. – № 3 (88). – P. 63–67.
5. Синельникова Н.А. Потенциал настольного тенниса в формировании универсальных компетенций / Н.А. Синельникова // *Педагогические чтения*. – 2021. – Т. 3 – С. 81–82.
6. Путинцев И.В. Методика обучения спортивной игре в настольный теннис : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза / И.В. Путинцев, А.А. Галкин, И.В. Якуткина. – Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. – 21 с.
7. Gonenko S.V. Training activities with the application of innovative methods at the workers in Desktop tennis / S.V. Gonenko // *Vestnik of the North Kazakhstan University named after M. Kozybayev*. – 2019. – № 4 (45). – P. 179–183.
8. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец. – Москва : ВистаСпорт, 2013. – 3-е изд., исправл. – 272 с.
9. Шлагер В. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира / В. Шлагер. – Эксмо, 2011. – С. 69.
10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2020. – 344 с.
11. Щукина Г.И. Проблема познавательного интереса в педагогике / Г.И. Щукина. – Москва : Педагогика, 1971. – 351 с.
12. Пидкасистый П.И. Педагогика: учебник для студентов педагогических учебных заведений / П.И. Пидкасистый, В.А. Мижериков, Т.А. Юзефовичус. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 624 с.

REFERENCES

1. Barchukova, G.V. (1990), *Table tennis*, Physical Culture and Sport, Moscow.
2. Barchukova, G.V., Laptev, A.I. and Mishutin, E.D. (2021), “Improvement of specialized coordination abilities affecting the accuracy of impact actions of table tennis players at the training stage of preparation”, *Physical culture: education, education, training*, No. 5, p. 79.
3. Ou, G. (2023), “Historical position and ambition of Chinese table tennis in the world sports”, *Voprosy Istorii*, No. 2, pp. 274–279.
4. He, Q. (2022), “Justification of the algorithm for analyzing controlled indicators of young athletes' preparedness at the stages of prolonged selection in table tennis”, *Sport School of Shenzhen University*, No. 3 (88), pp. 63–67.

5. Sinelnikova, N.A. (2021), “The potential of table tennis in the formation of universal competencies”, *Pedagogical readings*, Vol. 3, pp. 81–82.

6. Putintsev, I.V., Galkin, A.A. and Yakutkina, I.V. (2018), *Methods of teaching the sports game of table tennis*, educational and methodological guide for conducting training sessions with students, State Agrarian University, Bryansk.

7. Gonenko, S.V. (2019), “Training activities with the application of innovative methods at the workers in Desktop tennis”, *Vestnik of the North Kazakhstan University named after M. Kozybayev*, No. 4 (45), pp. 179–183.

8. Khudets, R. (2013), *Table Tennis. Technique with Vladimir Samsonov*, VistaSport, Moscow.

9. Schlager, V. (2011), *Table tennis. Guide from the world champion*, Eksmo.

10. Matveev, L.P. (2020), *General theory of sports and its applied aspects*, textbook for universities of physical culture and sports, publishing house “Sport”, Moscow.

11. Shchukina, G.I. (1971), *The problem of cognitive interest in pedagogy*, Pedagogika, Moscow.

12. Pidkasysy P.I., Myzherikov, V.A. and Yuzefavicius, T.A. (2014), *Pedagogy*, textbook for students of pedagogical educational universities, publishing center “Academy”, Moscow.

Контактная информация: vmtt@mail.ru

Статья поступила в редакцию 07.06.2023

УДК 159.9.075

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

Ольга Николаевна Локаткова, кандидат психологических наук, доцент, Саратовский государственный национальный исследовательский университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация

В статье проанализированы основные подходы к пониманию сущности процесса адаптации личности, представлено обобщение существующих теоретических и методологических представлений об адаптации в различных областях науки. Цель исследования – проведение литературного обзора, позволяющего отразить основные направления в определении процессов адаптации личности. Среди различных определений феномена адаптации, представленных в научной литературе, объективно существует несколько ее основных проявлений, которые позволяют утверждать, что адаптация – это, во-первых, свойство организма, во-вторых, процесс приспособления к изменяющимся условиям среды, суть которого состоит в достижении одновременного равновесия между средой и организмом, в-третьих, результат взаимодействия в системе «человек-среда». Таким образом, адаптация – это устранение, либо ослабление негативного действия факторов окружающей (биологической, физиологической, социальной, психологической) среды, что способствует личности достичь гармонии между внутренними и внешними условиями жизни и деятельности, согласования собственных требований и притязаний с объективными условиями жизнедеятельности человека.

Ключевые слова: адаптация, механизмы адаптации, психологическая готовность, адаптационный потенциал.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p527-530

CHARACTERISTICS OF THE PROCESS OF PERSONAL ADAPTATION IN MODERN PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SCIENCE

Lokatkova Olga Nikolaevna, candidate of psychological science, docent, Saratov State University

Abstract

The article analyzes the main approaches to understanding the essence of the process of personality adaptation, presents a generalization of the existing theoretical and methodological ideas about adaptation