

**Балов Дмитрий Валентинович**

бакалавр, тренер-преподаватель

МБУДО «СШОР по настольному теннису

и стрельбе из лука им. И. Солдатовой»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ОПТИМИЗАЦИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ ПРИ СЧЁТЕ 10:8 В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

***Аннотация:** в исследовании рассматривается феномен снижения результативности игровых действий в условиях близости победы, характерный для ситуации счёта 10:8 в настольном теннисе. Предлагается интерпретация данного явления как следствия временного нарушения согласованности когнитивных и моторных процессов под воздействием повышенной значимости игрового эпизода. Разработана концептуальная схема, описывающая переход от автоматизированного поведения к избыточному самоконтролю. Также обоснованы практические подходы, направленные на сохранение стабильности игровых действий в условиях психологического напряжения.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, настольный теннис, техника игры.*

*Введение.*

Современный настольный теннис характеризуется высокой интенсивностью игровых взаимодействий, требующих мгновенной обработки информации и точного выполнения двигательных действий. В подобных условиях психологическое состояние спортсмена становится одним из ключевых факторов, определяющих успешность деятельности. Наиболее ярко влияние психических процессов проявляется в концовках партий, где возрастает значимость каждого розыгрыша.

Ситуация счёта 10:8 представляет собой специфическое состояние, при котором игрок находится в выгодной позиции, однако одновременно испытывает повышенное внутреннее напряжение. Несмотря на объективное преимущество,

именно в этот момент нередко фиксируется снижение качества игры. В рамках Спортивная психология подобные эффекты связываются с явлением дезорганизации деятельности под влиянием стресса, однако в настольном теннисе данный процесс имеет ряд особенностей, обусловленных скоростью и непрерывностью игры.

### *1. Теоретические основы.*

Снижение эффективности в условиях критического счёта следует рассматривать как результат временного нарушения координации между восприятием, принятием решений и моторным исполнением. В стандартных игровых ситуациях деятельность спортсмена опирается на автоматизированные механизмы, позволяющие минимизировать когнитивные затраты. Однако при осознании близости победы происходит смещение фокуса с процесса выполнения действий на их результативность.

Данное смещение сопровождается усилением внутреннего контроля, который начинает вмешиваться в работу уже сформированных двигательных программ. Вследствие этого движения теряют целостность, нарушается их ритмичность, а точность исполнения снижается. Параллельно наблюдается рост эмоционального напряжения, что дополнительно усложняет обработку информации и снижает устойчивость внимания.

Особое значение имеет изменение характера принятия решений. Игрок начинает избегать рискованных действий, отдавая предпочтение более безопасным вариантам. Однако подобная стратегия в условиях настольного тенниса часто оказывается менее эффективной, поскольку снижает вероятность активного завершения розыгрыша.

Таким образом, ключевым фактором является не сам уровень тревожности, а его влияние на структуру регуляции деятельности, что приводит к изменению как технических, так и тактических аспектов игры.

### *2. Методология.*

Для изучения данного феномена представляется целесообразным использование комплексного подхода, включающего анализ соревновательной деятельности и оценку психологического состояния спортсменов. Эмпирическая база может формироваться на основе видеозаписей матчей с последующим детальным разбором игровых эпизодов в зависимости от текущего счёта.

Особое внимание следует уделить сопоставлению показателей в условиях нейтрального и критического счёта, что позволит выделить влияние именно психологического фактора. Дополнительно может быть использована субъективная оценка состояния спортсменов, позволяющая установить взаимосвязь между уровнем напряжения и результативностью действий.

Анализ должен быть направлен на выявление изменений в частоте ошибок, характере тактических решений и общей стабильности игры. Такой подход позволяет получить целостное представление о механизмах, лежащих в основе наблюдаемого эффекта.

### *3. Пути повышения эффективности.*

Повышение устойчивости игровых действий в условиях счёта 10:8 предполагает формирование способности сохранять функциональную стабильность при наличии психологического давления. Одним из ключевых направлений является включение в тренировочный процесс ситуаций, воспроизводящих критические игровые условия. Регулярное повторение подобных сценариев способствует адаптации и снижению их дестабилизирующего воздействия.

Важным элементом подготовки является развитие устойчивых двигательных навыков, способных сохранять свою структуру даже при частичном нарушении внимания. Это достигается за счёт вариативной тренировки, при которой один и тот же элемент выполняется в различных условиях, что повышает его гибкость и надёжность.

Регуляция психического состояния играет не менее значимую роль. Использование кратких поведенческих рутин позволяет стабилизировать внимание и снизить влияние внешних и внутренних отвлекающих факторов. Дополни-

ным аспектом является формирование ограниченного набора тактических решений, заранее отработанных и не требующих длительного выбора в условиях дефицита времени.

Представленный подход позволяет рассматривать устойчивость к давлению как формируемое качество, развитие которого возможно при целенаправленной организации тренировочного процесса.

*Заключение.*

Ситуация счёта 10:8 в настольном теннисе отражает сложное взаимодействие когнитивных, эмоциональных и поведенческих факторов. Снижение эффективности обусловлено не недостатком технической подготовки, а временной дестабилизацией механизмов регуляции деятельности. Повышение устойчивости возможно при условии системной подготовки, направленной на сохранение автоматизма действий и оптимизацию процессов принятия решений в условиях давления.