Т. П. Будякова, Г. В. Батуркина

Рефлексия позитивных и негативных профессиональных качеств как критерий успешности обучения теннисистов

Описывается сравнительное исследование по изучению личностной рефлексии у теннисистов разного уровня: элитных, победителей муниципальных и региональных турниров и начинающих теннисистов. В настоящее время на международных теннисных турнирах традиционно побеждают китайские спортсмены. Это доказательство значительного преимущества национальной китайской технологии обучения настольному теннису, существенное значение в которой придается развитию личности спортсмена. Российская система обучения настольному теннису в основном ориентирована на отработку технических приемов и мало принимает во внимание личностные ресурсы теннисистов. Западные исследования в спортивной педагогике и психологии напротив доказывают насущную необходимость в процессе подготовки теннисистов, особенно при переходе в элитный спорт, акцента на личностное развитие спортсменов. В эмпирической части статьи описывается сравнительный эксперимент по выявлению специфики рефлексии личностных качеств, необходимых для успешной спортивной карьеры, у спортсменов разного уровня. Выявлено, что у начинающих теннисистов присутствует низкий уровень рефлексии личностных качеств, требуемых для успешности профессиональной деятельности. Кроме того, недостаточный уровень профессиональной рефлексии у начинающих теннисистов способствует формированию негативных личностных качеств, препятствующих развитию личности спортсмена. У опытных спортсменов, участников муниципальных и региональных соревнований также присутствует недостаточный уровень профессиональной рефлексии, не позволяющий им достигать более высоких результатов.

Ключевые слова: обучение теннисистов, личностная рефлексия, профессиональная рефлексия, начинающие теннисисты, личностные качества

Ссылка для цитирования:

Будякова Т. П., Батуркина Г. В. Рефлексия позитивных и негативных профессиональных качеств как критерий успешности обучения теннисистов // Перспективы науки и образования. 2019. № 3 (39). С. 373–385. doi: 10.32744/pse.2019.3.28

T. P. BUDYAKOVA, G. V. BATURKINA

Reflection of positive and negative professional qualities as a criterion for the success of training tennis players

The article describes a comparative study on the study of personal reflection in tennis players of different levels: elite, winners of municipal and regional tournaments and beginner tennis players. At present, Chinese athletes traditionally win at international tennis tournaments. This is a proof of the significant advantage of the national Chinese table tennis training technology, in which the development of the athlete's personality is of essential importance. The Russian system of table tennis training is mainly focused on working out techniques and takes little account of the personal resources of tennis players. Western studies in sports pedagogy and psychology, on the contrary, prove the urgent need for the preparation of tennis players, especially when switching to elite sport, with an emphasis on the personal development of athletes. The empirical part of the article describes a comparative experiment to identify the specifics of the reflection of personal qualities necessary for a successful sports career in athletes of different levels. It has been revealed that novice tennis players have a low level of reflection of personal qualities required for the success of their professional activities. In addition, the insufficient level of professional reflection in beginner tennis players contributes to the formation of negative personal qualities that impede the development of the athlete's personality. Experienced athletes, participants of municipal and regional competitions also have an insufficient level of professional reflection, which does not allow them to achieve better results.

Key words: training of tennis players, personal reflection, professional reflection, beginner tennis players, personal qualities

For Reference:

Budyakova, T. P., & Baturkina, G. V. (2019). Reflection of positive and negative professional qualities as a criterion for the success of training tennis players. *Perspektivy nauki i obrazovania – Perspectives of Science and Education*, 39 (3), 373-385. doi: 10.32744/pse.2019.3.28

Введение

Актуальность научных исследований в области спортивной педагогики и психологии часто обусловлена насущными проблемами спортсменов в рамках соревнований различного уровня. В настоящее время в соревнованиях международного формата в основном побеждают китайские спортсмены. Настольный теннис в силу того, что итог соревнований, если в нем участвуют китайские спортсмены, практически предсказуем, предлагается даже исключить из списка олимпийских дисциплин. Российская школа настольного тенниса, пока не может предложить новаций в методике обучения настольному теннису, которые позволили бы успешно готовить спортсменов и конкурировать с китайскими теннисистами, проходящими подготовку по своей инновационной методике [1]. Однако очевидно, что требуется серьезный анализ методик обучения настольному теннису в разных странах, чтобы понять причины неуспеха российских спортсменов.

Проблема совершенствования методики обучения настольному теннису в России в связи с недостаточной конкурентоспособностью российских теннисистов достаточно активно обсуждается в отечественной научной литературе. В частности, предлагается сочетать традиционные отечественные технологии тренировок с азиатской системой обучения настольному теннису. При этом основой азиатской системы обучения являются приемы многократного повторения одного и того же реального игрового действия, формирование автоматизмов. Российская же система включает применение тренажеров и имитационных упражнений с ракеткой без мяча, которым, на наш взгляд, уделяется непропорционально много времени. Эксперимент, проведенный в г. Калининграде, где применялась методика сочетания азиатской и российской системы подготовки начинающих теннисистов, не выявил значимых различий в успешности контрольной и экспериментальной групп [2]. Это фактически доказало, что сочетание несочетаемых факторов, принципиально разных подходов к технике обучения не дает значимого результата, обеспечивающего преимущество спортсмену.

Однако мы полагаем, что есть элементы тренировок, которые можно успешно заимствовать из китайской системы обучения, не разрушая традиционные для российской школы настольного тенниса технические практики. В этом плане следует обратиться к приемам тренерской работы, связанной с формированием личности теннисиста.

Именно в этой связи представляют интерес работы китайских ученых, представителей страны, где теннис стал культовой игрой, а выдающиеся успехи китайских теннисистов стали предметом особой гордости этого государства. В изысканиях китайских спортивных психологов и педагогов было показано, что показатели мастерства теннисиста не исчерпываются только его технической стороной, но предполагают также формирование личности самого спортсмена, его морально-нравственных установок, а также его спортивной индивидуальности. Личностно-ориентированное обучение является одной из важнейших составляющих методики обучения настольному теннису в Китае. В частности, имеет существенное значение формирование особо уважительного отношения к личности тренера, умение подчиняться его требованиям [12]. В китайских научных исследованиях было также установлено, что большим потенциалом для повышения мастерства в настольном теннисе обладает методика, когда обучающийся

сам контролирует уровень своей компетентности, ставя себя с помощью видеосредств в ролевую позицию собственного тренера. Это помогает объективно рефлексировать свои достижения, конкурировать с самим собой, то есть ориентироваться на цели, которые ставят для себя элитные спортсмены, у которых нет серьезных конкурентов, – превзойти самого себя. Эта важная задача по общему саморазвитию личности включена в систему тренировок [23].

Значение личностного фактора в успешности спортсмена особенно явно проявляется в ситуации перехода юниоров в более старшую группу или элитный теннис. Это было установлено в исследованиях, проведенных в разных странах. Так, в ученые США выявили, что элитный спорт предъявляет особые требования к спортсмену именно в плане личностного развития, к чему не готовы бывшие юниоры [14]. Было также отмечено, что личностным развитием бывшего юниора надо специально управлять, что тренер должен оказывать в этом плане как минимум организационную поддержку [18]. Похожие исследования проведены и в Великобритании. При изучении личности обучающихся теннисной академии Великобритании было установлено, что только небольшой процент теннисистов справляется с личностными задачами при переходе из младшей группы в старшую или из старшей в элитный спорт. В начале перехода им не хватает личностных ресурсов, чтобы одолеть вызовы взрослого спорта. При этом наиболее значимым фактором решения личностных проблем при вхождении в элитный спорт являются программы вмешательства в личностное развитие теннисистов через трансформацию личного опыта спортсменов-профессионалов, которые на личном примере объясняют новичкам, как правильно формировать стратегии преодоления в элитном спорте [20].

В российской спортивной педагогике личность спортсмена изучается в ракурсе его социально-ролевой организации. Так, было выявлено, что успешность спортсмена зависит от совпадения его ролевых ожиданий от тренерской профессии и наличием этих качеств у конкретного тренера. При этом неуспешные спортсмены не рефлексировать ролевые качества тренера, иногда даже не понимая его значимости в качественной подготовке игрока [8].

В современных работах российских ученых также отмечается, что при подготовке высококвалифицированного теннисиста, следует уделять внимание индивидуальным стилям игры каждого спортсмена [5], тому, что индивидуализирует, делает неповторимой личность, и в силу этого дает преимущество в игре. Однако пока этот момент слабо реализуется в тренерской практике.

В этой связи важно обращение к работам по рефлексии спортивной деятельности, поскольку именно рефлексия обеспечивает осознание причин ее успешности или неуспешности. Олимпийские спортсмены по данным канадских психологов демонстрируют очень высокий уровень осознанности того, как достичь успеха [9], что свидетельствует и о высочайшем уровне рефлексивности своей профессиональной деятельности. Австралийские ученые на примере фитнеса доказали, что в том случае, когда студенты-новички сами начинают проводить занятия по фитнесу, используя саморефлексию (самоотражение) своих учебных наставлений, то их мастерство растет существенно быстрее [22].

В современной психологии рефлексия рассматривается «как важнейшая регулятивная составляющая личности, позволяющая ей сознательно выстраивать свою жизнедеятельность» [3, с. 48]. Рефлексию в спортивной деятельности некоторые авторы рассматривают как вид профессиональной рефлексии. При этом саму профессиональную

рефлексию определяют как процесс, направленный, на анализ собственной деятельности с учетом поставленных целей, своих способностей, потребностей и требований профессиональной среды, на поиск новых, более эффективных моделей поведения [6].

Мы разделяем этот подход к пониманию рефлексии в спорте. Однако приведенное выше определение отражает только общую направленность профессиональной рефлексии. Вместе с тем, важно еще и выделение содержательных параметров профессиональной деятельности, которые должен уметь рефлексировать спортсмен. Такие показатели были выделены, к примеру, в совместном исследовании сербских и австралийских ученых. Важно, что эти и другие показатели были сформулированы ведущими теннисистами мира на основе саморефлексии этапов своей спортивной карьеры. Указанное исследование имеет особое значение для темы нашей статьи, поскольку в нем показывается важность для успешности в теннисе не только рефлексии технических приемов, но и качеств личности теннисиста. Кроме того, авторами было доказано, что уровень и качество рефлексивности у ведущих теннисистов и у начинающих игроков существенно различаются [15].

Личностная рефлексия признается важнейшим компонентом в обучении и в российских исследованиях [4]. Она способствует, кроме осмысления собственных действий и своих внутренних состояний еще и индивидуализации профессиональной деятельности, формируя готовность продвигаться в профессиональном развитии по собственному маршруту [10].

Вместе с тем в российской системе обучения настольному теннису практически не уделяется внимание такому фактору как формирование личности спортсмена, акцент делается в основном на его технической подготовке. Это специфика тренерской методики обучения не позволяет начинающим теннисистам рефлексировать личностные компоненты профессиональной успешности и не дает импульса к достижению более высоких результатов. В своем эмпирическом исследовании мы доказали это предположение.

Материалы и методы исследования

Метод исследования: эксперимент.

Участники исследования. В исследовании приняли участие 40 человек, разделенных на две группы. В первую группу вошли студенты ЕГУ им. И.А. Бунина, обучающиеся настольному теннису в формате факультатива. Всего 20 студентов в возрасте от 17 до 22 лет, стаж занятий теннисом – менее четырех лет. Это были в основном начинающие теннисисты, не имеющие спортивных регалий. Во вторую группу вошли взрослые, опытные теннисисты, спортивный стаж которых был от десяти до тридцати лет и которые были победителями теннисных турниров муниципального и регионального уровней (20 человек).

Гипотезы:

1. У начинающих теннисистов низкий уровень рефлексии личностных качеств, требуемых для успешности профессиональной деятельности.
2. Недостаточный уровень профессиональной рефлексии у начинающих теннисистов способствует формированию негативных личностных качеств, препятствующих развитию личности спортсмена.
3. У опытных спортсменов, участников муниципальных и региональных соревнований присутствует недостаточный уровень профессиональной рефлексии, не позволяющий им достигать более высоких результатов.

Методика исследования. В основу методики были положены результаты исследования рефлексии успешности/неуспешности теннисистов, в частности, перечни качеств профессионалов и новичков в теннисе, выделенные элитными спортсменами, победителями международных турниров [15]. Эти перечни были использованы в нашей методике как эталонная модель правильной рефлексии личностных качеств теннисиста. Участники исследования должны были оценить личностные качества профессионалов в настольном теннисе и новичков, выделив из предлагаемых списков значимые качества, характеризующие, по их мнению, личность спортсменов разного уровня. Сравнительный метод уже давно успешно применяется для выявления лучших техник выполнения профессиональной деятельности в некоторых видах спорта, например, в подводном плавании. Так, модели техники плавания высококвалифицированных пловцов-подводников на спринтерских дистанциях используются для того, чтобы тренеры могли опираться на них при обучении спортсменов младших спортивных разрядов [7]. Это стало дополнительным аргументом для разработки нашей методики.

Методика «Оценка спортивных качеств теннисиста»

Инструкция. Здесь даны два списка качеств. Первый список – это качества профессионала теннисиста. Второй список – качества новичка в теннисе. Пожалуйста, отметьте крестиком те качества в обоих списках, с наличием которых Вы согласны. Добавьте те качества, которые, на Ваш взгляд, пропущены в обоих списках. Почему Вы так думаете? (Списки качеств приведены в разделе «Результаты»).

Результаты

В табл. 1 показаны сравнительные данные оценки спортивных качеств профессионалов в теннисе, сделанные победителями муниципальных и региональных турниров и начинающими теннисистами. В табл. 2 приведены данные оценки спортивных качеств новичков в теннисе, сделанные обеими группами испытуемых.

Таблица 1

Сравнительные данные оценки личностных профессиональных качеств профессионалов в настольном теннисе, сделанных теннисистами разного уровня

Качества профессионалов в настольном теннисе по версии элитных теннисистов	Оценка значимости показателя начинающими теннисистами	Оценка значимости показателя победителями муниципальных и региональных турниров
1. Предварительное планирование своих действий (100%)	90%	100%
2. Эффективное предвосхищение действий противника и своих (100%)	10%	50%
3. Эффективная маскировка своих собственных движений (100%)	5%	60%
4. Он не думает, правильно ли играет (100%)	5%	10%
5. Умение быстро перепрограммировать свои шаги (100%)	80%	90%
6. Умение рисковать (100%)	0%	85%
7. Открытость к опыту (100%)	0%	50%
8. Владение секретными приемами (100%)	5%	70%
9. Сверхвысокий темп игры (100%)	5%	70%
p	p<0.05	p<0.05

Таблица 2

Сравнительные данные оценки личностных профессиональных качеств новичков в настольном теннисе, сделанных теннисистами разного уровня

Качества новичка в настольном теннисе по версии элитных теннисистов	Оценка значимости показателя начинающими теннисистами	Оценка значимости показателя победителями муниципальных и региональных турниров
1. Путаница в стратегии и тактике (100%)	0%	75%
2. Попытка сделать слишком много вещей одновременно (100%)	0%	0%
3. Легкая отвлекаемость (100%)	45%	80%
4. Слишком большая озабоченность по поводу победы или проигрыша (100%)	50%	90%
5. Перфекционизм – установка на то, чтобы быть лучше всех (100%)	50%	20%
6. Он анализирует, правильно ли он играет (100%)	5%	0%
7. Не замечает обманных приемов противника (100%)	5%	10%
8. Отсутствие темпа игры (100%)	10%	10%
9. Не владеет секретными приемами игры (100%)	5%	0%
p	p<0.05	p<0.05

Использованный при статистической обработке результатов эксперимента хи-квадрат-тест при проверке гипотезы о неслучайном характере частоты распределений оценок у опытных спортсменов и начинающих теннисистов доказал достоверность полученных данных (значения χ^2 варьировали от 0.178 до 3.35, при $p < 0.05$).

Мы говорили испытуемым, что перечни качеств личности спортсменов-профессионалов и новичков в теннисе, приведенные в методике, составили элитные теннисисты, но это не повлияло на оценку этих качеств ни у победителей муниципальных и региональных турниров, ни у начинающих теннисистов. Оценки качеств спортсменов разного уровня отличались от эталонных значений, как у опытных спортсменов, так и у дилетантов.

Причем оценка качеств профессионала более совпадала с эталонными значениями у опытных теннисистов, а оценка качеств новичка в теннисе более совпадала с эталонными значениями у начинающих теннисистов. Это свидетельство того, что опытным теннисистам легче рефлексировать свой уровень личностной подготовки, чем оценивать ее у начинающих спортсменов. Так же и новичкам в теннисе было легче по приведенным критериям оценить уровень подготовки начинающего спортсмена, чем профессионала. В этом обстоятельстве, на наш взгляд, кроется одна из причин, почему некоторые опытные спортсмены, становясь тренерами, не могут правильно понять особенности личности начинающего спортсмена и указать ему на ошибки личностного плана.

Результаты эксперимента показали, что уровень рефлексии личностных качеств, требуемых профессионалу в теннисе, у элитных спортсменов, показатели которых были взяты за эталон, не совпадает с уровнем рефлексии теннисистов, высший предел которых – победы на муниципальных и региональных соревнованиях. Наибольшая разница была в критерии «он не думает, правильно ли играет». В 100% он был выделен у элитных теннисистов, и только у 10% опытных испытуемых-спортсменов. Существенная разница была также в таких показателях, как «от-

крытость к опыту (только 50% опытных спортсменов его выделили), «эффективное предвосхищение действий противника и своих» (50%); «эффективная маскировка своих собственных движений» (60%).

Вместе с тем, были и показатели, по которым мнения элитных спортсменов и опытных теннисистов-участников эксперимента практически полностью или в значительной степени совпали. Это критерии: «предварительное планирование своих действий» (100%), «умение быстро перепрограммировать свои шаги» (90%), «умение рисковать» (85%). Это, по-видимому, те критерии, которые легче всего рефлексировать самостоятельно, без помощи наставника. Рефлексии же других критериев надо специально обучать. В частности, к таким показателям относится: «он не думает, правильно ли играет». Фиксация во время игры на технике разрушает приобретенные автоматизмы и не позволяет задавать высокий темп игры и быстро реагировать на изменение игровой ситуации. Таким образом, можно полагать, что некоторые качества у опытных спортсменов не были сформированы, поскольку их значимость не была в свое время отрефлексирована. Возможно, это и не позволило им выйти на более высокий уровень спортивных достижений.

Данные начинающих теннисистов существенно отличались как от эталонных значений, так и от данных опытных спортсменов-участников эксперимента. Так, из девяти факторов, значимых для профессионала, новички указывали только три-четыре. Это свидетельство того, что уровень спортивной рефлексии и саморефлексии позитивных качеств успешного спортсмена у новичков в теннисе не очень высокий. Наибольшее количество выборов получили только два качества – «предварительное планирование своих действий» (90%) и «умение быстро перепрограммировать свои шаги» (80%). Эти качества наиболее понятны начинающим теннисистам.

Такие же, например, качества как «умение рисковать» и «открытость к опыту» никто из участников-новичков не выделил. При этом эти качества являются важными показателями, отличающими мастеров большого тенниса, чемпионов. Доказать и объяснить их значимость для новичков – это специальная задача тренера, которую сами начинающие теннисисты не способны поставить себе самостоятельно.

Практически все опытные теннисисты-участники нашего исследования, оценивая характеристики новичков в теннисе, дополнительно отмечали, что самое главное для начинающих теннисистов – это отработка технических приемов, а негативные качества новичков, которые перечислены в списке, предложенном элитными спортсменами, являются второстепенными. Такие установки на «не замечание» негативных личностных качеств у новичков не способствуют их устранению. Так, только половина новичков в нашем эксперименте самостоятельно осознала пагубность этих качеств, и то не всех.

К примеру, начинающие теннисисты среди качеств новичков в теннисе в первую очередь отмечали следующие: «перфекционизм» (50%), «слишком большую озабоченность по поводу победы или проигрыша» (50%), «легкую отвлекаемость» (45%). Однако никто не отметил важность таких показателей как «путаница в стратегии и тактике», «попытка сделать слишком много вещей одновременно» и т.п. Похожие результаты были получены в исследовании М.С. Целовальниковой, в котором было установлено, что основным стимулом в игре у новичков является потребность побеждать [11], что менее продуктивно, чем иные мотивы, например, открытость к опыту, овладение стратегией и тактикой игры и т.п.

В дополнительных ответах практически все испытуемые указывали на недостатки техники игры. Однако ни один из начинающих теннисистов не выделил в качестве непрофессиональной черты новичка в теннисе «невладение секретными приемами игры». Это свидетельство того, что у новичков в настольном теннисе отсутствует потребность и установка на приобретение собственного индивидуально-го стиля в игре. В этом им необходимы советы и рекомендации наставника.

Обсуждение результатов

Полученные нами данные подтверждаются другими исследованиями.

Так, сербские ученые изучали влияние коэффициента интеллекта на уровень достижений в настольном теннисе. Было установлено, что низкий коэффициент интеллекта (ниже 70 баллов) оказывает негативное влияние на развитие профессионализма спортсмена. При этом спортсмены элитного спорта демонстрируют очень высокие показатели интеллекта, даже независимо от гендерных различий [13], что свидетельствует об исключительной важности этого показателя для спорта высоких достижений. Очевидно, что на базе высокого интеллекта развивается и более высокий уровень осознания профессиональной деятельности, ее рефлексии.

Вместе с тем, ученые факультета спорта и физического воспитания университета Приштины доказали, что интеллект спортсмена не напрямую влияет на его профессиональную успешность. Нужны еще и иные факторы, в частности, и соответствующий уровень рефлексивности специальных параметров конкретной спортивной деятельности [19], что нашло подтверждение в нашем исследовании.

Таким образом, результатом нашего исследования стало подтверждение гипотезы о том, что уровень рефлексии личностных качеств элитных теннисистов существенно выше, чем у теннисистов, победителей региональных и муниципальных турниров. Тем более он выше по сравнению с новичками в теннисе. Это с очевидностью коррелирует и с их успешностью на теннисных площадках, доказывая значимость этого фактора.

Наше исследование также показало, что рефлексия личностных качеств спортсмена, как позитивных, так и негативных, не формируется спонтанно, ей надо специально обучать. В этой связи американские ученые установили, что молодые начинающие теннисисты часто стесняются говорить правду о своих переживаниях в ходе матча [21]. Тем более необходима помощь начинающим спортсменам в осознании негативных личностных качеств, их вербализации и избавлению от них.

Безусловно, на выбор в перечнях качеств, отличающих теннисиста-профессионала и новичка, сделанный начинающими теннисистами, оказывал влияние возрастной фактор. Это собственно и было одним из мотивировочных оснований для создателей методики – выявить как раз те личностные характеристики, которые пока не рефлексировались молодыми спортсменами в силу их возраста. Ранее в литературе, в частности, отмечалось, что, например, быстрое профессиональное выгорание именно у юных спортсменов наблюдается в ситуации неумения адекватно реагировать на проигрыш [17]. Очевидно, что такое негативное личностное качество как излишний перфекционизм оказывает более деструктивное влияние на личность молодого спортсмена, чем на опытного. Понимая это, например, американские тренеры, привлекают для устранения излишней психологической тревож-

ности, порождаемой непродуктивными личностными качествами, даже родителей юных спортсменов, которым легче снять, и психологическую тревожность и уменьшить фактор стеснительности спортсмена [16].

Спецификой нашего исследования является то, что в нем было доказано, что нужно обучать спортсменов не просто рефлексивности, а рефлексивности конкретных личностных качеств: умению быстро перепрограммировать свои шаги, умению рисковать, владению секретными приемами и др. Причем надо формировать не только позитивные личностные качества, но и учить избавляться от негативных качеств: перфекционизма, попыток сделать слишком много вещей одновременно и др.

Полученные нами данные позволяют нам сформулировать некоторые педагогические рекомендации по обучению начинающих теннисистов.

Приведем их примерный перечень.

- В тренерской работе обучение рефлексии, самоанализу своей профессиональной деятельности, как начинающих, так и опытных спортсменов должно сопровождать повседневный тренировочный процесс.
- Самоанализ спортсменом не только тактики и техники игры, допущенных ошибок, но и негативных личностных качеств, мешающих достигать высоких результатов, позволит грамотно спланировать дальнейшую спортивную подготовку с учетом своих индивидуальных физиологических и психологических особенностей.
- У начинающих теннисистов надо формировать такие профессиональные качества как: предварительное планирование своих действий, умение рисковать, открытость к опыту, умение маскировать свои действия и др.
- Начинающим теннисистам надо объяснять негативное влияние некоторых личностных качеств, мешающих достигать высоких результатов и учить избавляться от них, в частности: от таких качеств как перфекционизм, слишком большая озабоченность по поводу победы или проигрыша, легкая отвлекаемость и др.

Выводы

1. У начинающих теннисистов имеет место низкий уровень рефлексии личностных качеств, требуемых для успешности профессиональной деятельности. Он существенно ниже, чем у элитных спортсменов и опытных спортсменов, победителей муниципальных и региональных турниров.
2. Недостаточный уровень профессиональной рефлексии у начинающих теннисистов способствует формированию негативных личностных качеств, препятствующих развитию личности спортсмена.
3. У опытных спортсменов, участников муниципальных и региональных соревнований присутствует недостаточный уровень профессиональной рефлексии, не позволяющий им достигать более высоких результатов.
4. Значимость некоторых личностных позитивных качеств спортсмена может рефлексироваться начинающими теннисистами самостоятельно. Однако рефлексии иных качеств надо специально обучать.
5. Надо также специально обучать рефлексии негативных личностных качеств для осознанного избавления от них.

ЛИТЕРАТУРА

1. Галанов П.Н., Бурцева Е.В. Прогноз будущих реформ в правилах соревнований по настольному теннису // Международные спортивные игры "Дети Азии" – фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва. Материалы международной научной конференции. Казань, 2016. С. 221–224.
2. Зайцева В.Ф., Резникова И.А. Азиатская система обучения настольному теннису // Труды VIII Международной конференции «Инновации в науке и образовании». Калининград, 2010. С. 319–321.
3. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. № 5. С. 45–47.
4. Мишина Е.И. Условия и средства формирования личностной рефлексии будущих специалистов // Перспективы науки и образования. 2013. № 4. С. 138–143.
5. Ретинская Ю.А. Накопление новшеств как важный фактор развития настольного тенниса // Ученые записки Орловского государственного университета. 2018. № 1. С. 292–294.
6. Сагова З.А., Каптурова В.М. Профессиональная рефлексия как фактор успешности тренера в спорте // Национальный психологический журнал. 2017. № 2. С. 26–34.
7. Сауров Е.А., Саурова Н.В. Сравнительный анализ плавания в монопласте пловцов-подводников высокой квалификации как руководство к обучению спортсменов младших спортивных разрядов // Перспективы науки и образования. 2018. № 3 (33). С. 192–197.
8. Светлова А.А. Взаимоотношения спортсмена и тренера как фактор успешности спортивной деятельности [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2014. Том 6. № 3. С. 181–187. doi:10.17759/psyedu.2014060318
9. Федунина Н.Ю. Эволюция понятия "ментальная прочность" в зарубежной спортивной психологии [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2017. Том 6. № 4. С. 77–83. doi:10.17759/jmfp.2017060408
10. Фокина И.В., Щеголева Е.В. Рефлексия как условие формирования психологической компетентности у студентов – будущих педагогов // Перспективы науки и образования. 2015. №1 (13). С. 101–106.
11. Целовальникова М.С. Источники стресса на тренировочных занятиях по настольному теннису // Молодежь Сибири – науке России. Материалы международной научно-практической конференции. Красноярск. 2015. С. 259–361.
12. Цзин А., Сяоюань Ч. Формирование системы ценностных ориентаций в процессе спортивного воспитания детей, занимающихся настольным теннисом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 9. С. 258–267.
13. Biesen D.V., Mactavish J., Pattyn N., Vanlandewijck Y. Technical proficiency among table tennis players with and without intellectual disabilities // Human Movement Science. 2012. №. 6 (31). P. 1517–1528.
14. Bruner, M.W., Munroe-Chandler, K.J., Spink, K.S. Entry into elite sport: A preliminary investigation into the transition experiences of rookie athletes // Journal of Applied Sport Psychology. 2008. № 4(20). P. 236–252.
15. Ivancevic T., Jovanovic B., Jovanovic S., Djukic M., Djukic N., Lukman A. Paradigm Shift for Future Tennis. Berlin: Springer-Verlag, 2011.
16. Knight C.J., Holt N.L. Parenting in youth tennis: Understanding and enhancing children's experiences // Psychology of Sport and Exercise. 2014. № 3(15). P. 155–164.
17. Martinent G., Louvet B., Decret J.-C. Longitudinal trajectories of athlete burnout among young table tennis players: A 3-wave study // Journal of Sport and Health Science. 2016. № 3. P. 1–9.
18. Matthews A., Farrow D., Macmahon C., Weissensteiner J. Talent and expertise: Examining the barriers and facilitators of the junior to senior transition experience in Australian tennis-An in-depth analysis of the journey towards a professional tennis career // Journal of Sport and Exercise Psychology. 2012. № 34. P. 48–49.
19. Popovic D., Boli E., Popovic M., Savic V., Popovic J., Bojovic M. The Structure of Intellectual Abilities of Special Olympics Football Players // American Journal of Applied Psychology. 2015. № 12. P. 178–182.
20. Pummell E.K.L., Lavalley D. Preparing UK tennis academy players for the junior-to-senior transition: Development, implementation, and evaluation of an intervention program // Psychology of Sport and Exercise. 2019. № 1(40). P. 156–164.
21. Thibodeaux J., Winsler A. What do youth tennis athletes say to themselves? Observed and self-reported self-talk on the court // Psychology of Sport and Exercise. 2018. № 9(38). P. 126–136.
22. Walsh J., Walsh T., Heazlewood I.T., Climein M. Critical Reflections and Recommendations Derived from Providing Over 20,000 Hours of Practicum Industry Placements for Tertiary Students in Exercise Science, Sport and Fitness // Asian Journal of Contemporary Education. 2018. № 2. P. 53–59.
23. Zou J., Liu Q., Yang Z. Development of a Moodle course for schoolchildren's table tennis learning based on Competence Motivation Theory: Its effectiveness in comparison to traditional training method // Computers and Education. 2012. № 9 (59). P. 294–303.

REFERENCES

1. Galanov P.N., Burtseva E.V. Forecast of future reforms in the rules of table tennis competitions. *International Children's Games "Children of Asia" - a factor in promoting the ideas of Olympism and the preparation of a sports reserve. Proceedings of the international scientific conference*. Kazan, 2016, pp. 221–224. (in Russian)
2. Zaitseva V.F., Reznikova I.A. Asian system of training table tennis. *Proceedings of the VIII International Conference "Innovations in Science and Education"*. Kaliningrad, 2010, pp. 319–321. (in Russian)
3. Karpov A.V. Reflexivity as a mental property and a method for its diagnosis. *Psychological Journal*, 2017, no. 5, pp. 45–47. (in Russian)
4. Mishina E.I. Conditions and means of forming the personal reflection of future specialists. *Perspectives of Science and Education*, 2013, no. 4, pp. 138–143. (in Russian)
5. Retinskaya Yu.A. The accumulation of innovations as an important factor in the development of table tennis. *Scientific notes of Oryol State University*, 2018, no. 1, pp. 292–294. (in Russian)
6. Sagova Z.A., Kapturova V.M. Professional reflection as a factor in the success of a coach in sports. *National Psychological Journal*, 2017, no. 2, pp. 26–34. (in Russian)
7. Saurov E.A., Saurova N.V. Comparison study of the surface monofin swimming technique among elite finswimmers as guidance to teaching young athletes. *Perspectives of Science and Education*, 2018, Vol. 33, no. 3, pp. 192–197. (in Russian)
8. Svetlova A.A. Athlete and Coach Relationship as a Factor of the Success in Sports Activities [Elektronnyi resurs]. *Psychological Science and Education psyedu.ru*, 2014, no. 3 (6), pp. 181–187. doi:10.17759/psyedu.2014060318. (In Russ., abstr. in Engl.)
9. Fedunina N.Y. Evolution of the concept of «mental strength» in foreign sport psychology [Elektronnyi resurs]. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 2017, Vol. 6, no. 4, pp. 77–84. doi:10.17759/jmfp.2017060408. (In Russ., abstr. in Engl.)
10. Fokina I.V., Shchegoleva E.V. Reflection as a condition of forming future teachers' psychological competence. *Perspectives of Science and Education*, 2015, Vol. 13, no. 1, pp. 101–106. (in Russian)
11. Tselovalnikova M.S. Sources of stress in table tennis training session. *Youth of Siberia – Russian science. Materials of the international scientific-practical conference*. Krasnoyarsk, 2015, pp. 259–361. (in Russian)
12. Jing A., Xiaoquan Ch. Forming the system of value orientations in the process of sports education of children involved in table tennis. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2017, no. 9, pp. 258–267. (in Russian)
13. Biesen D.V., Mactavish J., Pattyn N., Vanlandewijck Y. Technical proficiency among table tennis players with and without intellectual disabilities. *Human Movement Science*, 2012, Vol. 31, pp. 1517–1528.
14. Bruner, M.W., Munroe-Chandler, K.J., Spink, K.S. Entry into elite sport: A preliminary investigation into the transition experiences of rookie athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2008, no. 4 (20), pp. 236–252.
15. Ivancevic T., Jovanovic B., Jovanovic S., Djukic M., Djukic N., Lukman A. *Paradigm Shift for Future Tennis*. Berlin: Springer-Verlag, 2011.
16. Knight C.J., Holt N.L. Parenting in youth tennis: Understanding and enhancing children's experiences. *Psychology of Sport and Exercise*, 2014, no. 3(15), pp. 155–164.
17. Martinent G., Louvet B., Decret J.-C. Longitudinal trajectories of athlete burnout among young table tennis players: A 3-wave study. *Journal of Sport and Health Science*, 2016, no. 3, pp. 1–9.
18. Matthews A., Farrow D., Macmahon C., Weissensteiner J. Talent and expertise: Examining the barriers and facilitators of the junior to senior transition experience in Australian tennis-An in-depth analysis of the journey towards a professional tennis career. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2012, no. 34, pp. 48–49.
19. Popovic D., Boli E., Popovic M., Savic V., Popovic J., Bojovic M. The Structure of Intellectual Abilities of Special Olympics Football Players. *American Journal of Applied Psychology*, 2015, no. 12, pp. 178–182.
20. Pummell E.K.L., Lavalley D. Preparing UK tennis academy players for the junior-to-senior transition: Development, implementation, and evaluation of an intervention program. *Psychology of Sport and Exercise*, 2019, Vol. 40, no. 1, pp. 156–164.
21. Thibodeaux J., Winsler A. What do youth tennis athletes say to themselves? Observed and self-reported self-talk on the court. *Psychology of Sport and Exercise*, 2018, Vol. 38, no. 9, pp. 126–136.
22. Walsh J., Walsh T., Heazlewood I.T., Climein M. Critical Reflections and Recommendations Derived from Providing Over 20,000 Hours of Practicum Industry Placements for Tertiary Students in Exercise Science, Sport and Fitness. *Asian Journal of Contemporary Education*, 2018, Vol. 2, no. 2, pp. 53–59.
23. Zou J., Liu Q., Yang Z. Development of a Moodle course for schoolchildren's table tennis learning based on Competence Motivation Theory: Its effectiveness in comparison to traditional training method. *Computers and Education*, 2012, Vol. 59, no. 9, pp. 294–303.

Информация об авторах

Будякова Татьяна Петровна

(Россия, г. Елец)

Кандидат психологических наук, доцент,
профессор кафедры психологии и психофизиологии,
Елецкий государственный университет
имени И.А. Бунина

E-mail: budyakovaelez@mail.ru

Батуркина Галина Викторовна

(Россия, г. Елец)

Старший преподаватель кафедры
теории и методики физического воспитания
Елецкий государственный университет
имени И.А. Бунина

E-mail: protektorius@mail.ru

Information about the authors

Tatyana P. Budyakova

(Russia, Elets)

PhD in Psychology, Associate Professor.
Professor of the Department of Psychology and
Psychophysiology

Bunin Yelets State University

E-mail: budyakovaelez@mail.ru

Galina V. Baturkina

(Russia, Elets)

Senior Lecturer
at the Department of Theory and Methods
of Physical Education

Bunin Yelets State University

E-mail: protektorius@mail.ru