МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Побудова тренувального процесу у настільному тенісі у спортсменів високої кваліфікації у передзмагальний період підготовки

Виконав: студент ІІ курсу, групи 8.0173-с
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Севастьянов Микита Романович
Керівник: д.п.н., проіесор Клопов Р.В.
Рецензент: к.п.н, доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2024 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватьєв А.В. _____

«_____»_____202___року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Севастьянову Микиті Романовичу

1. Тема роботи (проекту) «Побудова тренувального процесу у настільному тенісі у спортсменів високої кваліфікації у передзмагальний період підготовки»

керівник роботи (проекту) д.п.н., доцент професор Клопов Р.В.

затверджені наказом ЗНУ від _____ _____року № _____

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 06.11.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи (проекту): розробка та експериментальна перевірка програми підготовки висококваліфікованих гравців у настільний теніс у передзмагальний період підготовки з акцентом на вдосконалення швидкості.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. На основі аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження описати теоретичні відомості відносно підготовки спортсменів у настільному тенісі.

2. Розробити програму підготовки висококваліфікованих гравців у настільний теніс у передзмагальний період підготовки з акцентом на вдосконалення швидкості.

3. Експериментально перевірити ефективність запропонованої програми на основі отриманих експериментальних даних.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 2 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	д.п.н., професор Клопов Р.В.		
II	д.п.н., професор Клопов Р.В.		
III	д.п.н., професор Клопов Р.В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напряму та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2023 р.	*виконано*
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2023 р. – січень 2024 р.	*виконано*
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2023 р. – листопад 2023р.	*виконано*
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2023 р. – травень 2024 р.	*виконано*
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2024 р. – жовтень 2024 р.	*виконано*
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2024 р.	*виконано*
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	грудень 2024 р.	*виконано*

Студент _____ М.Р. Севастьянов

Керівник роботи (проекту) _____ Р.В. Клопов

Нормоконтроль пройдено _____ А.В. Симонік

ЗМІСТ

Зміст ……. 4
Реферат ……. 5
Abstract …… 7
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 9
Вступ ……..... 10
1 Огляд літератури …….. 11
1.1 Особливості психологічної підготовки тенісистів..... 11
1.2 Психофізичний вплив занять тенісом..... 14
1.3 Психологічні якості кваліфікованого гравця в теніс..... 19
2 Завдання, методи і організація дослідження 28
2.1 Завдання дослідження 28
2.2 Методи дослідження 28
2.3 Організація дослідження..... 31
3 Результати досліджень 32
Висновки ……..... 45
Перелік посилань ……..... 46

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 52 сторінки, 2 таблиці, 48 літературних джерел.

Мета дослідження – розробка та експериментальна перевірка програми підготовки висококваліфікованих гравців у настільний теніс у передзмагальний період підготовки з акцентом на вдосконалення швидкості.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес висококваліфікованих гравців у настільний теніс.

Предмет дослідження: побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у настільний теніс.

Методи дослідження: вивчення і аналіз спеціальної і наукової методичної літератури; тестування рівня розвитку швидкості (біг 20 м (сек.); стрибок боком через гімнастичну лаву за 30 с (кільк. раз.); переміщення в 3-х метровій зоні в дві точки біля столу за 30 сек; імітація удару «накат зліва» за 30 сек (кільк. разів); імітація удару «накат праворуч» за 30 сек (кільк. разів); швидкість складної рухової реакції); змагальні вправи; методи математичної статистики.

У нашому експериментальному дослідженні комплекси вправ для виховання швидкості включалися в мікроцикли 2 рази на тиждень на підготовчому і змагальному періодах підготовки тенісистів

Навантаження в комплексах та вправах планувалося відповідно до принципів спортивного тренування: хвилеподібне підвищення обсягу та інтенсивності навантаження, повторності навантажень, принципом різноманітності та новизни.

Ми виявили засоби виховання швидкості у високоваліфікованих гравців у настільний теніс з урахуванням принципу структурної (кінематичної та динамічної) відповідності змагальній вправі та систематизували їх за характером виконання.

Результати, отримані в ході формуючого експерименту, підтверджують

наше припущення про те, що процес виховання швидкості у юних гравців у настільний теніс на етапі спортивної спеціалізації проходить ефективніше при використанні у навчально-тренувальному процесі розробленої нами методики під час реалізації її основних положень.

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС, ГРАВЦІ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, ПІДГОТОВКА, ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ, ТЕСТУВАННЯ, ПОБУДОВА

ABSTRACT

Qualification work - 52 pages, 2 tables, 48 literary sources.

The purpose of the study is to develop and experimentally test a training program for highly qualified table tennis players in the pre-competitive training period with an emphasis on improving speed.

The object of the study: the educational and training process of highly qualified table tennis players.

The subject of the research: construction of the training process of highly qualified table tennis players.

Research methods: study and analysis of special and scientific methodical literature; testing the level of speed development (running 20 m (sec.); jumping sideways across the gymnastic bench in 30 s (multiple times); moving in a 3-meter zone to two points near the table in 30 sec.; imitation of a hit "roll from the left" in 30 seconds (a number of times); imitation of a "roll to the right" in 30 seconds (a number of times); speed of a complex motor reaction; competitive exercises; methods of mathematical statistics.

In our experimental study, sets of exercises for training speed were included in microcycles 2 times a week during the preparatory and competitive training periods of tennis players

Loads in complexes and exercises were planned in accordance with the principles of sports training: a wave-like increase in volume and intensity of load, repetition of loads, the principle of diversity and novelty.

We discovered the means of training speed in highly qualified table tennis players taking into account the principle of structural (kinematic and dynamic) compliance with competitive exercise and systematized them by the nature of performance.

The results obtained during the formative experiment confirm our assumption that the process of developing speed in young table tennis players at the stage of sports specialization is more effective when using the methodology

developed by us in the educational and training process during the implementation of its main provisions.

TABLE TENNIS, HIGHLY QUALIFIED PLAYERS, TRAINING PROCESS, PREPARATION, PRE-COMPETITION PERIOD OF PREPARATION, TESTING, BUILDING

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧОК, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ЧСС – частота серцевих скорочень;

АТс – артеріальний тиск систолічний;

АТд – артеріальний тиск діастолічний;

ЖЄЛ – життєва ємність легенів;

с – секунди;

см – сантиметри;

л – літри;

кг - кілограми;

мм рт. ст. – міліметри ртутного стовпа;

уд/хв – кількість ударів за хвилину.

ВСТУП

Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у тенісі, на сьогодні є актуальною в цьому виді спорту. Оскільки у настільному тенісі швидкість відноситься до провідних фізичних якостей у цьому виді спорту, ми вирішили зробити акцент на пошук нових інструментів її вдосконалення для гравців у настільний теніс.

Швидкість гравця проявляється у стрімкому переміщенні гравця, у стрімких атаках та виконанні ударів, у прийнятті рішень у захисті та виборі контратакуючих дій.

Незважаючи на те, що в теоретичних дослідженнях є низка цікавих напрацювань, ми змушені констатувати, що в спортивній практиці багато дитячих тренерів мають певні труднощі з підбором засобів і методів виховання швидкості в навчально-тренувальному процесі юних гравців у настільний теніс.

Актуальність нашого дослідження зумовлена необхідністю вирішення протиріччя між потребою спортивної теорії та практики у науково-методичному забезпеченні процесу побудови тренувального процесу у настільному тенісі у спортсменів високої кваліфікації у передзмагальний період підготовки та недостатньою розробленістю програмно-змістовного та методичного забезпечення цього процесу у гравців у настільний теніс високої кваліфікації.

Найбільш значущі аспекти виділеної педагогічної проблематики співвідносяться з пошуком забезпечення ефективності процесу виховання швидкості у юних гравців у настільний теніс.

У нашому дослідженні ми теоретично обґрунтували та експериментально апробували методику виховання швидкості у висококваліфікованих гравців у настільний теніс, основними змістовними положеннями якої є: вибір тренувальних засобів з урахуванням принципу структурної відповідності змагальній вправі та їх раціональний розподіл у

системі спеціальних засобів тренування; вибір методів найбільш значущих для практики виховання швидкості у висококваліфікованих гравців; формування у спортсменів можливості виявляти вольові зусилля, створені задля виконання рухів із граничною швидкістю.

Мета дослідження – розробка та експериментальна перевірка програми підготовки висококваліфікованих гравців у настільний теніс у передзмагальний період підготовки з акцентом на вдосконалення швидкості.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес висококваліфікованих гравців у настільний теніс.

Предмет дослідження: побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у настільний теніс.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Особливості психологічної підготовки тенісистів

В основі психологічної підготовки лежить, з одного боку психологічні особливості виду спорту, з іншого – психологічні особливості спортсмена. Чим більше відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі результати гравців з тенісу [2].

У психологічній підготовці можна виділити:

• базову психологічну підготовку;

• психологічну підготовку до тренувань (тренувальну);

• змагальну психологічну підготовку.

Базова психологічна підготовка передбачає:

• розвиток важливих психічних функцій і властивостей – уваги, почуттів, мислення, пам'яті;

• розвиток професійно-важливих здібностей – координації, емоційності, реакції на рухомий об'єкт, а також здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе;

• формування значущих моральних і вольових якостей – закоханості у вид спорту, цілеспрямованості ініціативності;

• психологічна освіта – формування системи спеціальних знань про психіку людини, її психічний стан, методи формування потрібного стану і засоби подолання того чи іншого несприятливого стану;

• формування здатності регулювати психічний стан, зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища.

Психологічна підготовка до тренування передбачає формування:

• значущих мотивів напруженої тренувальної роботи;

• прихильного ставлення до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимог

• готовність до важкої, часом одноманітної та тривалої роботі.

Загальна психологічна підготовка починається задовго до змагань, спирається на базову підготовку і повинна вирішувати такі завдання:

• формування значущих мотивів змагальної діяльності;

• оволодіння методикою формування стану бойової готовності до змагань, упевненості в собі;

• удосконалення методики регуляції психічного стану;

• формування емоційної стійкості до змагальних стресів;

• збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапруг.

Засоби і методи психологічної підготовки

1. Постановка перед спортсменом важливих, реальних завдань.

2. Переконання спортсмена в його великих можливостях, схвалення його спроб досягти успіху, заохочення досягнень.

3. Бесіди, переконання, роз'яснення, приклади видатних спортсменів.

4. Заохочення і покарання.

5. Особистий приклад.

6. Спонукання до діяльності, доручення, суспільно-корисна робота.

7. Диспути в колективі, команді.

8. Регулярне застосування тренувальних завдань, які являють собою як об'єктивні, так і суб'єктивні труднощі для спортсменів.

9. Проведення тренувань в складних умовах.

10. Перевиконання будь-якого завдання порівняно з попереднім заняттям (в кожному виді підготовки).

11. Проведення спільних занять: менш підготовлених гравців з більш підготовленими, молодших зі старшими.

12. Результати в контрольних іграх з більш сильними або слабкими супротивниками.

13. Ігри з обмеженням, з гандикапом.

14. Вивчення спеціальної літератури, самоспостереження, самоаналіз.

15. Вивчення прийомів регуляції психічного стану: зміна мислення за

бажанням, підпорядкування, дихальні вправи. Багаторазове виправлення і застосування засвоюваних прийомів.

16. Акцентування уваги на психічних функціях й якостях, які можна розвивати.

17. Конкретизація завдань на кожні змагання, їх корекції за потреби.

18. Розробка комплексу дій спортсмена перед грою, після гри.

19. Вдосконалення регуляції психічного стану в модельних ситуаціях – під час занять або контрольних ігор.

20. Об'єктивна оцінка якостей виконаної тренувальної роботи ігрової, особистої і командної діяльності, загальної особистої готовності до змагань.

21. Розгляд особистих помилок і дій, шляхів їх усунення [18].

Особливий розділ психологічної підготовки в групах спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності – вивчення особливостей змагальної психології:

• психологія єдиноборства;

• психологія конкуренції;

• психологія командної боротьби;

• психологія парної гри;

• особливості змагальної психології за умови використання різних систем проведення особистих змагань (кругова, "олімпійська", комбінована, кубкова); особливості змагальної психології в разі застосування різних особливостей стилю гри і матеріалу ракетки суперника [25].

1.2 Психофізичний вплив занять тенісом

Усяка довільна дія вимагає для свого здійснення певного, хоча б мінімального, вольового зусилля. Вольові зусилля відрізняються від м'язових зусиль. Правда, при всякому вольовому зусиллі є якісь м'язові рухи, хоч би в зародковій формі. Але ці рухи не становлять головного у вольовому зусиллі, для якого характерний стан внутрішньої напруги. Вольові зусилля завжди

носять свідомий характер, будучи пов'язані з більш чи менш ясним усвідомленням мети та очікуваних результатів [41]. Найбільш виразно виступають вольові зусилля саме тоді, коли при здійсненні вольового акту ми зустрічаємося з перешкодами для його здійснення. Інтенсивність вольових зусиль прямо пропорційна труднощам, які при цьому доводиться долати. Суб'єктивне вольове зусилля переживається як особливий внутрішній стан, пов'язаний з подоланням тієї чи іншої труднощі. Наявність труднощів є обов'язковою, необхідною умовою для прояву вольового зусилля. Коли людина діє, не зустрічаючи навіть самих незначних перешкод, у неї, природно, відсутній внутрішній стан зусилля. Величина, або ступінь вольових зусиль і характеризується тими труднощами, які долаються з їх допомогою. У тенісі вольові зусилля можуть бути найрізноманітнішими по-своєму характеру і ступеню [34, 38].

Виконання тих чи інших дій в тенісі майже завжди пов'язано з вольовими зусиллями. До цих зусиль спортсмена спонукає необхідність здійснювати в процесі навантажень більші чи менші, але такі, що завжди перевищують звичайні м'язові напруги, здійснювати у різноманітних умовах саме тоді, коли це потрібно [15, 21]. Будучи численними і часто повторюваними, подібні м'язові напруги, навіть незначні по своїй інтенсивності, надають великий вплив на формування здібностей спортсмена до витрати вольових зусиль. Ось чому всяке навчальне і тренувальне заняття, що вимагає зосередження уваги, сприяє вихованню здатності спортсмена до вольових зусиль. Велике значення при цьому має боротьба з відволіканням уваги, коли ті чи інші зовнішні подразнення, відчуття або уявлення прагнуть повністю заповнити собою нашу свідомість і тим самим відволікають нас від виконуваної роботи. Регулюючи тривалість, інтенсивність і складність завдань, що вимагають зосередження уваги, тренер тим самим виховує здатність до вольових зусиль [6, 14].

У цьому випадку вольові зусилля спрямовуються на подолання м'язової інертності, загальмованості, незважаючи на своєрідне відчуття болю в м'язах.

Вони можуть бути дуже різноманітними. Дотримання режиму, особливо в початковому періоді тренування, коли ще не виробилася звичка до нього, завжди вимагає значних зусиль, спрямованих на те, щоб змусити себе приступити до даного виду занять точно у встановлений час і підтримуватися необхідної інтенсивності роботи на протязі всього часу, відведеного на це заняття. Особливістю зусиль, пов'язаних з дотриманням режиму, є їх відносно спокійний, в емоційному відношенні, характер. Вони допускають різні форми зміни занять і детальне дозування за кількістю матеріалу, швидкості роботи, її тривалості та ін. Все це в умілих руках тренера перетворює такого роду навантаження в прекрасний засіб виховання здатності до вольових зусиль [10, 23].

Їх особливість – сильна емоційна насиченість, оскільки вони спрямовуються на боротьбу з негативними емоційними станами: страхом, боязкістю, розгубленістю, збентеженням і ін.

Дуже цікава в тенісі парна гра. Пари можуть бути чоловічі, жіночі і змішані, або, як їх ще називають, мікст. У парних іграх навантаження не менше, ніж в одиночних. І хоча партнери відбивають м'яч по черзі, рухатися під час гри доводиться набагато більше. Парна гра приваблива своєю емоційністю. Адже дві людини – це вже колектив, і дуже важливо в такому колективі вміти діяти узгоджено. Запорука успіху в парній грі – взаємодія партнерів. Не завжди відмінна техніка одиночної гри дозволяє демонструвати майстерність у парі. Добре зіграну пару відрізняє цілісність, узгодженість дій, взаєморозуміння – не тільки з півслова, але і з напівпогляду, бойовий настрій і, що дуже важливо, доброзичливе ставлення один до одного [18]. Часто буває, конфлікт між партнерами призводить до програшу не тільки очків, але і партії. Адже особливістю парної гри є те, що кожен з гравців прагне зменшити кількість складних моментів для партнера, створити максимально зручні умови для атаки або самому реалізувати виграшні моменти. За правилами парної гри стіл ділиться серединною лінією на дві половини, і при подачі ви направляєте м'яч з правого квадрата своєї

половини в правий квадрат половини стола суперника. Розстановку гравців для черговості прийому до першої партії обирає та пара, яка приймає подачу. Якщо ваша пара вибрала право першої подавати, то ви повинні вирішити, хто з вас буде подавати перші дві подачі; потім приймаюча пара вирішує, хто у них буде приймати подачі [11]. Після кожних двох подач відбувається не тільки зміна подачі, але і перестановка гравців. Гравець пари, який брав подачу, отримує право подавати, а в тій парі, яка тільки що подавала, партнери міняються місцями. Після кожної серії у дві подачі партнер подаючого гравця переходить на місце того, хто приймає [29].

Спортивна діяльність відрізняється сильними і яскравими емоційними переживаннями. Поза емоцій спорт немислимий. Насиченість спортивних дій сильними почуттями, їх емоційна захопливість – це одна з найважливіших умов позитивного впливу тенісу на студента. Але емоційні переживання в спорті, як і всі інші емоції, можуть бути сценічними і астенічними і надавати як позитивний, так і негативний вплив на поведінку людини [6].

Серед великого розмаїття емоцій, які виявляються в процесі спортивної діяльності можна відзначити наступні:

• емоційні переживання, пов'язані зі значними змінами, що наступали в життєдіяльності організму в процесі змагань. Підвищена м'язова активність, складова характерну і необхідну особливість занять тенісом, якщо вони протікають нормально, завжди супроводжується подібним станом ейфорії (підвищеної жвавості дій, мови і т. п.), сценічними почуттями бадьорості і життєрадісності. У випадках перетренування та ж м'язова активність викликає астенічні емоції: занепад сил, незадоволення та ін;

• емоційні переживання, пов'язані з високим рівнем досконалості у виконанні технічно важких і складних моментів. Ці емоції відображають стан підвищеної загальної працездатності організму, переживання успіху у виконанні даної дії і викликане цим свідомістю особистої переваги: приємно відчувати себе сильним, спритним, сміливим, відважним, витривалим, впевненим у своїх силах. Ці почуття співвідносяться із здатністю спортсмена

направляти великі зусилля волі, спрямовані на подолання значних труднощів, що є істотною рисою його характеру, мірилом, за допомогою якого не лише сам спортсмен, але і навколишні оцінюють його особисту гідність. Досить вказати на те, як зростає не тільки в чужих очах, а й у своїх власних спортсмен, успішно вирішивши спортивне завдання, яке вимагало великих вольових зусиль. І, навпаки, у разі травми або навіть просто невдалої спроби виконання того чи іншого завдання, можуть викликати астенічні емоційні переживання: невпевненість, страх, загальмованість і ін [40].

Пережите при виконанні небезпечних фізичних вправ сценічне почуття успіху часто має в своїй основі подолання страху, викликаного виконанням спортивних дій в складних і важких умовах. У досвідченого спортсмена, який досконало володіє спортивною технікою, свідомість небезпеки і супроводжуюче його відчуття страху не дезорганізують поведінку, а, навпаки, викликають прилив сил, спрямованих на подолання небезпеки. У цих випадках у спортсмена виникає прагнення ще і ще раз випробувати своєрідне відчуття ризику, в якій елемент страху викликає задоволення, оскільки він супроводжується свідомістю власного вміння і сили, здатні подолати небезпечну перешкоду;

• емоційні переживання, пов'язані з ходом спортивної боротьби. Ці емоції завжди мають дуже напружений характер, в них відображаються великі зусилля, спрямовані на досягнення перемоги або найкращого результату. За своєю інтенсивністю вони набагато перевищують ті емоційні стани, які доступні людині в його звичайній повсякденній діяльності. Нерідко вони отримують своєрідне відображення в міміці емоційної напруги. В процесі спортивної боротьби при вдалому виконанні відповідального прийому (наприклад, коли є перевага в рахунку), емоційне переживання успіху може досягти ступеня бурхливого афекту радості. При невдачах нерідко настає почуття розгубленості, занепаду сил, невпевненості в собі. Емоційні стани під час спортивних змагань часто характеризуються наявністю сильного збудження, що отримало назву «спортивної злості» і має

величезне динамогенне значення. Під час цього стану спортсмен відчуває в собі колосальну силу, не відчуває втоми, всі його психічні процеси загострені, він виявляє здатність до дуже швидких і сильних реакцій;

• естетичні емоції. Найчастіше вони пов'язані з сприйняттям ритму рухів, краси їх форми та інших сторін, які характеризують досконалість тенісу. Велике естетичне значення мають відчуття, які викликаються сприйняттям зовнішньої обстановки, в якій протікають спортивні заняття або змагання. Її урочистість, гарне зовнішнє оформлення місця занять, однакова форма, в яку одягнені учасники, присутність численних глядачів, їх уважність, зацікавленість. Все це створює в учасників змагань піднесений емоційний стан і бажання домогтися успіху, показати з найкращого боку свою спортивну підготовленість. Коли ж зовнішня обстановка спортивних змагань занадто буденна, це може призвести до появи у спортсмена астенічних емоційних переживань;

• моральні почуття, пов'язані з глибоким усвідомленням суспільного значення своєї спортивної діяльності (відповідальність перед колективом за свої успіхи і невдачі в спортивному стані, почуття гордості тощо). Вони є могутнім стимулом мобілізації всіх сил спортсмена на подолання труднощів. Результат спортивної боротьби дуже часто залежить від моральних почуттів і прагнень спортсмена. Цьому допомагає почуття відповідальності перед колективом. Спортсмен, що володіє цим почуттям, ніколи не відмовиться від боротьби за інтереси свого колективу, якою б тяжкою ця боротьба не була.

1.3 Психологічні якості кваліфікованого гравця в теніс

Теніс являє собою складно-координаційну діяльність у варіативних ситуаціях. Невизначеність умов ігрової діяльності ускладнена жорстким лімітом часу та малою інформативністю дій суперника, що представляє складність техніко-тактичних завдань, безперервно виконуваних спортсменом протягом зустрічі [3, 13, 37].

Специфічна структура тенісу характеризується тим, що кожна ситуація перед кожним новим обміном ударами сприймається як передстартовий стан, здатний надавати потужний стресогенний вплив на організм спортсмена [23]. Змагальна гра, що протікає в умовах постійного суперництва, оперативного розгадування задумів противника при виграші кожного окремого м'яча. У поєдинках спортсменів-професіоналів немає і не може бути тривалого обміну ударами [12]. Цей процес носить складний конфліктний характер і відрізняється великою психологічною напругою [4].

Сучасний рівень спортивних досягнень настільки високий, що правомірно постає питання про межі людських можливостей, які обумовлюють ці досягнення. В умовах, коли фізична, технічна і тактична підготовленість спортсменів вищої кваліфікації досягла приблизно однакового рівня, результат спортивного поєдинку часто визначається психологічними чинниками. Психічні резерви спортсмена істотно визначають надійність його дій, поведінки в складних умовах змагальної боротьби і, насамперед, у спорті вищих досягнень.

У тенісі вирівнювання техніко-тактичної, фізичної підготовленості спортсменів виражається в значній динаміці співвідношення в рахунку протягом партії, емоційної і психічної напруженості, гостроконфліктному характеру гри, де до кінця розіграшу очка кожен з суперників має можливість докорінно змінити спрямованість і зміст боротьби. Зазначені умови пред'являють серйозні вимоги до емоційної стійкості спортсмена, можливостей, високої працездатності, оперативного прийому, аналізу інформації, прийняття до виконання рішення, що в комплексі визначає надійність діяльності [25].

Надійність – складна комплексна здатність, яка залежить від рівня всіх видів спортивної підготовленості, багатьох особистісних особливостей при провідній ролі емоційно-вольової стійкості до впливу зовнішніх і внутрішніх збиваючих факторів [7, 8, 21].

Стосовно до тенісу – це здатність утримувати або підвищувати

індивідуально високу ефективність змагальної діяльності, утримувати або підвищувати показники, орієнтуючись на вже розроблені модельні характеристики протягом партії, у протиборстві з різними за особливостями гри суперниками.

У тенісі, де техніка і успіх нерозривно пов'язані, а тактика є головною складовою, рівень і зміст психічної діяльності визначають в першу чергу професійні якості спортсмена-тенісиста.

Складання психограми ґрунтується на структурі професійно-важливих якостей, що в свою чергу передбачає при створенні психограми застосування системного підходу, який зв'язує різні психологічні явища в єдине ціле [34].

1. Мотиваційна сфера особистості спортсмена складає перший блок структури професійно-важливих якостей ігровикаБудь-яку діяльність визначають мотиви як динамічні тенденції, причому в грі мотив переміщається на саму діяльність. Тому виявлення мотивації є першочерговим завданням дослідження.

Мотиваційна сфера визначається як блок мотивів досягнення високих спортивних результатів. Він включає в себе такі структурні елементи, як інтерес до гри, рівень домагань, прагнення до лідерства.

2. Другий основний блок структури професійно важливих якостей утворюють складові інтелекту спортсмена-ігровика. Інтелект – багаторівнева організація пізнавальних сил, що має сенсомоторний, перцептивний, мнемічний і розумові аспекти. Спортивні психологи детально вивчили кожен з названих аспектів. У спортивних іграх інтелект спортсмена набуває вирішального значення для успіху в змаганнях. Інтелектуальний блок у структурі професійно важливих якостей спортсмена-ігровика визначається як сфера оперативного інтелекту, так як розумові здібності в даному випадку реалізуються безпосередньо в процесі ігрової діяльності.

3. Третій основний блок утворюють складові емоційної стійкості, яка виступає як здатність до збереження професійної працездатності в умовах емоціогенних впливів. Її роль в успішності спортивної діяльності в умовах

змагань, на думку спортивних психологів, є вирішальною. Характеристика емоційної стійкості включає наступні аспекти: моторний, сенсорний, інтелектуальний [19, 20].

На підставі виявленої структури професійно важливих якостей спортсмена-ігровика [34] складена психограма діяльності на прикладі тенісу. 1. Мотивація досягнення. Для її вимірювання використовувалися: шкала мотивації Маслоу, шкала лідерства, колірний тест Люшера (8-кольоровий). При порівнянні чотирьох груп спортсменів різної кваліфікації – новачок, КМС, МС, МСМК виявлено, що найбільш високий рівень мотивації досягнення виявлений у групи майстрів спорту. У МСМК він дещо знижується, що відповідає закону Йєркса-Додсона.

2. Оперативний інтелект. Сенсорний аспект вивчався за допомогою електрорефлексометра, тепінг-тесту, оцінки величини просторових відрізків. Гравці в теніс показують високий рівень простої реакції, складної реакції, а також високий рівень швидкості і точності рухів зусиль. Високий рівень сенсомоторики забезпечується рухливістю і лабільністю нервової системи тенісистів. Перцептивний аспект інтелекту вивчався за допомогою чорно-червоних таблиць, кілець Ландольта, хронометрування ігрової діяльності. Виявлено, що на перцептивні процеси тенісист у грі в середньому витрачає 0,2-0,3 секунди, що вимагає високої швидкості переробки інформації. Тести підтвердили високий рівень переробки інформації у гравців в теніс. Мнемічний компонент інтелекту вивчався з застосуванням тестів слова, числа, фігури. У гравців в теніс особливо розвинена зорова пам'ять. З 9 фігур, що пред'являються протягом 30 секунд, запам'ятовування в середньому 8,42±0,12 фігури [43]. Розумовий компонент, або інтелект у вузькому сенсі, вивчався за тестами Кеттелла, Равенна. Тенісисти показали загальний інтелект вище середнього рівня (за шкалою Равенна – 107,8±3,5 бала), що відповідає оцінці нормальний, високий, середній інтелект .

3. Емоційна стійкість оцінювалася за тестами Кеттелла, Спілбергера, Люшера. Встановлено, що емоційна стійкість у гравців в теніс знаходиться

на низькому рівні, що не відповідає вимогам, що пред'являються до професійних якостей.

Об'єктивні показники змагальної діяльності дають уявлення про ефективність окремих техніко-тактичних дій тенісистів. Однак в умовах напруженої змагальної боротьби ефективність діяльності буде багато в чому залежати від особистісних особливостей спортсменів, які проявляються опосередковано через механізми психічної регуляції змагальної діяльності [22].

На думку багатьох авторів [5, 6, 22, 30] гра в теніс пред'являє ряд суттєвих вимог до особистості спортсмена – високий моральний рівень, почуття боргу – фактори, які характеризують взаємозв'язок мотивації досягнення з діловою мотивацією, безпосередньо з'єднують вольові якості з мотивами діяльності:

- схильність до суперництва, орієнтованість на успіх з високою самооцінкою обумовлені тим, що реалізація принципу активної гри як визначальна риса ефективності тенісиста робить необхідним високий рівень змагальності, постійний пошук шляхів захоплення ініціативи, створення конфліктної ситуації з обов'язковою орієнтацією на успіх;

- лідерство, перевага – вольова та комунікативна якість, формування якої концентровано відображає сучасні тенденції розвитку тенісу, що вимагають прояву активності, ініціативи, наполегливості, упевненості в собі, а також самостійності і непохитної рішучості в боротьбі з суперником будь-якого рангу.

- емоційна стійкість, витримка, здатність реально оцінювати обстановку – емоційно-вольова якість, від рівня якої залежить успіх в будь-якому вигляді діяльності, яка має конфліктний характер [14];

- проникливість, гнучкий, точний розум – необхідні спортсмену, так як ефективність діяльності передбачає прояв здатності оперативно оцінювати зміст ігрової ситуації, прогнозувати спрямованість дій суперника, розпізнати його задуми і на підставі цієї оцінки будувати власну тактичну лінію;

- колегіальність, відданість інтересам, цінностям ідеалам спортивного колективу важливі в тенісі як командно-індивідуальному виді діяльності для вирішення завдань тренувального процесу і змагальної діяльності;

- екстраверсія, соціальна адаптованість, контактність, комунікабельність – важливі, тому що екстраверти більш активні і реактивні, що є передумовою динамічної гри; їм легше знімати напругу змагальної боротьби, чому сприяє товариськість, властива екстравертованим натурам.

Викладені вище особливості особистості спортсменів визначають високу активність тенісистів, їх прагнення до захоплення ініціативи, орієнтацію на успіх діяльності з високою самооцінкою, домінування в тактичних і психологічних відносинах, що необхідно для ефективного завершення конкретної ситуації єдиноборства.

Поряд із зазначеними позитивними діяльнісними особливостями ефективних тенісистів автори вказують і на негативні сторони їх діяльності, які є результатом впливу певних особливостей особистості.

Експресивність, зайве занепокоєння негативно позначаються на динаміці результативності техніко-тактичних дій, активності, стабільності гри. Наявність у спортсменів таких особливостей особистості, як нерішучість, невпевненість у собі, часто зумовлюють невиправдану втрату ініціативи, нездатність в екстремальній ситуації грати оригінально, ефективно втілювати тактичні задуми.

Розглядаючи механізм психічної регуляції ефективних спортсменів в умовах, що моделюють змагальну діяльність, а також в тренувальній і змагальній діяльності [22] зазначається наступне.

Спортсменам, діяльність яких ефективна, притаманний реалізм, виявлений в процесі постановки перспективної мети з адекватною соціальній нормі характером.

Ефективні спортсмени здатні гнучко змінювати рівень мети, якщо остання не реалізується, що свідчить про вираженому в процесі ігрової

діяльності здатності швидко перебудовувати тактику спортивної боротьби в разі її невідповідності конкретним завданням єдиноборства, і як, наслідок – низьку ефективність. Це проявляється, зокрема, в тому, що так званий показник наполегливості виявляється відносно невисоким.

Ефективним тенісистам притаманна низька варіативність рівня впевненості при відносно високому її значенні по відношенню до динаміки результатів діяльності. Це говорить про стабільність самооцінки, внутрішньої надійності, завадостійкості спортсменів, їх активному ставленні до фактору неуспіху в процесі гри. Самооцінка спортсменом стану готовності до розв'язання складних рухових завдань характеризується високою критичністю.

Вищеназвані аспекти психічної регуляції діяльності забезпечують прояв спортсменами вираженої здатності до мобілізації психомоторних функцій у найбільш важких, екстремальних умовах.

Спортсменів з ефективним протіканням діяльності відрізняє вміння доцільно керувати динамікою спортивної форми по мірі наближення до головного змагання сезону.

Специфіка умов ефективної діяльності в тенісі характеризується високою ціною окремої техніко-тактичної дії для успіху в цілому, необхідністю демонстрації сталого рівня емоційно-вольових та поведінкових реакцій, активним пошуком неординарних засобів і методів реалізації ініціативи в екстремальній ситуації, умінням спортсмена від початку і до кінця партії перебувати в стані мобілізації з метою обмежити вплив негативних емоційних і психологічних стресових факторів на результат діяльності.

Для багатьох тенісистів перевага в очках в кінцівці партії або останнє очко виявляли страх. Близькість реальної відчутної перемоги, її передчуття і перевагу в рахунку, страх втратити перемогу у вирішальний момент – головна причина ослаблення темпу гри. Рахунок, на думку авторів, якби тисне на гравця і заважає йому грати кінцівку гостро, а успіх [22], залежить

від здатності спортсмена у вирішальний момент єдиноборства, в його заключній фазі, діяти результативно на основі комплексної мобілізації можливостей організму і психіки.

Основною метою багаторічної психологічної підготовки спортсмена в тенісі є розвиток і стабілізація індивідуальних якостей і здібностей, що забезпечують в остаточному підсумку надійність їх успішних виступів на відповідальних змаганнях [3].

На думку китайських авторів [17, 37], перед відповідальними змаганнями спортсмени дуже хвилюються. Цей період, крім того, насичений різними заходами. Спортсмени в ці дні перебирають всі можливі і неможливі варіанти виступу, подумки переграють з кожним із своїх суперників і вирішують цілий ряд інших питань.

Не менш складні і різноманітні почуття володіють спортсменом і в процесі самих змагань. Одні зберігають веселий, оптимістичний настрій, інші відчувають себе пригніченими і пригнобленими. Спортсмени з великою силою волі і вірою в перемогу демонструють на змаганнях неприборканий бойовий дух, повністю використовують свої технічні та тактичні можливості і домагаються хороших результатів. Але бувають і такі спортсмени, морально-вольовий рівень яких не високий; вони втрачають впевненість, грають скуто, роблять багато простих помилок.

Відсутність у цих спортсменів правильного підходу до процесу змагань заважає їм продемонструвати в грі ті техніку і тактику, які вони застосовують у звичайних тренувальних іграх. Ці психологічні процеси мають безпосередній вплив на результат змагань [17].

Досягнення кінцевої мети психологічної підготовки тенісистів – забезпечення надійності дій спортсменів в умовах збиваючих факторів змагань, таких, як напружена обстановка ігор, реакція глядачів, зовнішні умови, поведінка і несподівані прийоми гри супротивників, помилки в своїх діях і т. д.

Вирішальну роль у подоланні виниклих у ході змагання збиваючих

факторів і різного роду труднощів (стрес, гра з більш сильними супротивниками, на тлі втоми, психічної травми) відіграють вольові якості гравців.

До комплексу вольових якостей, необхідних спортсменам для успішної гри в теніс, можна віднести: наполегливість, терплячість до тривалої і малоемоційної роботи, працьовитість, оптимізм, витривалість, пристосованість до зовнішніх факторів, самовладання, сміливість, допитливість, ініціативність [3].

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – розробка та експериментальна перевірка програми підготовки висококваліфікованих гравців у настільний теніс у передзмагальний період підготовки з акцентом на вдосконалення швидкості.

1. На основі аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження описати теоретичні відомості відносно підготовки спортсменів у настільному тенісі.
2. Розробити програму підготовки висококваліфікованих гравців у настільний теніс у передзмагальний період підготовки з акцентом на вдосконалення швидкості.
3. Експериментально перевірити ефективність запропонованої програми на основі отриманих експериментальних даних.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

1. Вивчення і аналіз спеціальної і наукової методичної літератури.
2. Тестування рівня розвитку швидкості
3. Змагальні вправи
4. Методи математичної статистики

Для оцінки рівня розвитку швидкості використовували тести: біг 20 м (сек.); стрибок боком через гімнастичну лаву за 30 с (кільк. раз.); переміщення в 3-х метровій зоні в дві точки біля столу за 30 сек; імітація удару «накат зліва» за 30 сек (кільк. разів); імітація удару «накат праворуч»

за 30 сек (кільк. разів); швидкість складної рухової реакції

У нашому експериментальному дослідженні комплекси вправ для виховання швидкості включалися в мікроцикли 2 рази на тиждень на підготовчому і змагальному періодах підготовки тенісистів (вівторок, п'ятниця).

Кожна вправа комплексу виховання швидкості в молодих тенісистів відповідало таким вимогам:

– відповідало фізичної та технічної підготовленості спортсменів;

– зміст вправи підбирався виходячи із структурної (кінематичної та динамічної) відповідності змагальній вправі;

- інтенсивність виконання вправи (велика - ЧСС 160-180 уд/хв.; максимальна - ЧСС 180 уд/хв.);

– дозування (кількість повторень) – вправа виконується до стомлення (критерієм служить зниження інтенсивності виконання вправи, у своїй робота припиняється);

- час відпочинку - до повного відновлення ЧСС 110-120 уд./хв;

– методична установка кожної вправи: проявляти вольове зусилля, спрямоване виконання руху з граничною швидкістю.

Навантаження в комплексах та вправах планувалося відповідно до принципів спортивного тренування: хвилеподібне підвищення обсягу та інтенсивності навантаження, повторності навантажень, принципом різноманітності та новизни.

Ми виявили засоби виховання швидкості у високоваліфікованих гравців у настільний теніс з урахуванням принципу структурної (кінематичної та динамічної) відповідності змагальній вправі та систематизували їх за характером виконання.

В експериментальному дослідженні мікроцикл у юних гравців у настільний теніс будувався за схемою 5:2 (5 тренувальних днів – понеділок, вівторок, середа, п'ятниця, субота та 2 дні відпочинку – четвер, неділя).

Таблиця 2.1

Побудова мезоциклів висококваліфікованих гравців у настільний теніс

Мезоцикл		Засоби	Інтенсивність виконання вправ	Методи, що використовуються	Примітка
Базовий загальнопідготовчий мезоцикл	6 тренувальних загальнопідготовчих мікроциклів.	біг, стрибки, вправи з гумовими амортизаторами, кидки набивних м'ячів, імітаційні вправи, ігри.	велика та максимальна.	метод повторного виконання вправи, ігровий.	Поступове збільшення обсягу тренувальних навантажень від 1 до 5 тижня, 6 тиждень невелике зниження.
Базовий спеціально-підготовчий мезоцикл	4 тренувальні спеціальнопідготовчі мікроцикли, 1 ударний та 1 відновлювальний	вправи виховання швидкості одиночного руху; складної рухової реакції, високого темпу (частоти) рухів; силові вправи з подоланням ваги власного тіла; швидкісно-	максимальна, велика.	метод повторного виконання вправи, метод кругового тренування.	У ударному мікроциклі створюються найвищі навантаження, щоб викликати найбільші адаптаційні зрушення у розвитку швидкості.

Нами була розроблена програма побудови мезоциклів висококваліфікованих гравців у настільний теніс, що представлена у таблиці 2.1

Методи математичної статистики

Результати тестувань оброблялися статистично. За підсумковими результатами розраховувалося стандартне відхилення та похибка середнього арифметичного значення. Статистична обробка проводилася з використанням пакету програм Excel (оцінка статистично значуща за $p<0,05$ критерію Стьюдента.

2.3 Організація дослідження

Методику виховання швидкості у висококваліфікованих гравців у настільний теніс при реалізації заявлених положень ми апробували в дослідній групі в ході педагогічного експерименту, що проходив у природних умовах навчально-тренувального процесу з вересня 2023 р. по лютий 2024 р.

На початковому етапі дослідження визначилися особливості побудови тренувального процесу висококваліфікованих гравців у настільний теніс.

Для цього вивчена, проаналізована і узагальнена науково-методична література. Проведений аналіз об'єму і змісту навчально-тренувальних занять і програми по настільному тенісу для ДЮСШ.

На другому етапі було проведено тестування по швидкісній підготовці висококваліфікованих гравців у настільний теніс. Перше тестування проведене в вересні 2023 року, друге - в лютому 2024.

На завершальному етапі результати дослідження оброблені стандартними методами математичної статистики.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Науковим напрямком нашого дослідження було вивчення особливостей побудови тренувального процесу у настільному тенісі у спортсменів високої кваліфікації у передзмагальний період підготовки. Оскільки у настільному тенісі швидкість відноситься до провідних фізичних якостей у цьому виді спорту, ми вирішили зробити акцент на пошук нових інструментів її вдосконалення для гравців у настільний теніс.

У настільному тенісі розрізняють три різновиди прояву швидкості: швидкість руху, високий темп руху, швидкість реакції. Розглядаючи швидкість як здатність до екстрених рухових реакцій, виділяють швидкість простої та складної рухової реакції. Розглядаючи швидкість як здатність, що визначає швидкісні характеристики рухів, виділяють швидкість, що виявляється у швидкості окремих рухових актів і швидкість, що виявляється в темпі повторення рухів [5, 6, 7, 11].

Актуальність нашого дослідження зумовлена необхідністю вирішення протиріччя між потребою спортивної теорії та практики у науково-методичному забезпеченні процесу побудови тренувального процесу у настільному тенісі у спортсменів високої кваліфікації у передзмагальний період підготовки та недостатньою розробленістю програмно-змістовного та методичного забезпечення цього процесу у гравців у настільний теніс високої кваліфікації.

В ході дослідження нами було методику виховання швидкості у гравців у настільний теніс високої кваліфікації. Основними змістовними положеннями програми підготовки, спрямованої на вдосконалення швидкості, якої є:

1. Вибір тренувальних засобів з урахуванням принципу структурної (кінематичної та динамічної) відповідності вправі змагання та їх раціональний розподіл у системі спеціальних засобів тренування.

Особливий інтерес представляє питання про перенесення якості

швидкості з одного руху на інший. Дослідження показали, що швидкість найбільшою мірою може розвиватися лише в певних рухах, у конкретній руховій навичці [6].

У вдосконаленні центральної нервової системи у зв'язку з розвитком швидкості може бути загального поліпшення рухливості і сили нервових процесів, лише у конкретній системі динамічного стереотипу, що зумовлює виконання певного руху чи дії.

Позитивне перенесення якості швидкості з одного руху на інший можливе лише при подібності їх структури (кінематичної та динамічної) та психологічної установки.

Для виховання швидкості у тих, хто займається настільним тенісом застосовуються загально-розвиваючі і спеціальні вправи на швидкість, вправи у своєму виді спорту та з інших видів спорту (при подібності їх структури). Ті, хто займається, повинні не тільки навчитися виконувати ці вправи, а й перетворити їх на навичку.

Загально-розвиваючі вправи на швидкість застосовують у підготовчій частині заняття. Установка таких вправ (розмахування, повороти, обертання та інших.) – виконувати якнайшвидше. Велику цінність виховання такий загальної швидкості мають різні ігри (рухливі, спортивні) [14].

Спеціальні вправи на швидкість складаються з можливо швидких рухів, максимально наближених до елементів гри в настільний теніс. Ці вправи можна розділити на циклічні, що виконуються повторно з можливо великою частотою; ациклічні – виконувані повторно з максимальною швидкістю та змішані.

Ефект від застосування спеціальних вправ легко переходить на змагальні вправи, надає позитивний вплив на техніку та результативність у вибраному виді спорту [4].

Спеціальні вправи циклічного характеру виконуються 10-15 сек. та повторюються після відпочинку до відновлення. Спеціальні вправи ациклічного характеру повторюються стільки разів, скільки вдається

повторити, не знижуючи швидкості. Найбільше значення для виховання швидкості у тих, хто займається настільним тенісом, мають вправи у своєму виді спорту або частини його.

Щоб ефективно підвищувати рівень швидкості рухів необхідно їх виконувати з граничною і граничною швидкістю в умовах звичайних, полегшених і утруднених.

У полегшених умовах створюється можливість швидше виконувати вправу, перевищувати досягнуту раніше межу й у багаторазових повтореннях закріплювати вироблену здатність. У утруднених умовах що займається усвідомлює необхідність прояви більш значних зусиль для швидких рухів, опановує цю навичку і, перейшовши звичайні умови, відчуває можливість збільшити швидкість рухів [13].

Використовуючи змагальні вправи на шляху до вищої межі швидкості реакції, швидкості та частоти рухів необхідно, перш за все, сформувати рухову навичку з високим рівнем швидкості, потім зміцнити її і потім домагатися збільшення.

2. Вибір методів найбільш значимих для практики виховання швидкості у гравців настільний теніс. За допомогою таких методів досягається необхідний ступінь вибірковості тренуючого впливу.

Найбільш затребуваними методами для практики виховання швидкості у тих, хто займається настільним тенісом, є наступні:

- змагальний метод, основу якого складає процес змагання як конкурентного зіставлення сил в умовах суперництва;

– метод повторного виконання вправ, який характеризується повторним виконанням вправ на «швидкість» із встановленням на прояв максимальної швидкості рухів та рухових дій;

– метод варіативного виконання вправи, специфіка якого полягає у чергуванні виконання вправ із «заданою» швидкістю; чергування виконання вправ у ускладнених та звичайних умовах;

– метод пов'язаного виконання вправи, спрямованість якого пов'язані з

забезпеченням одночасного виховання швидкості та вдосконалення техніки гри настільний теніс [15].

3. Формування у гравців у настільний теніс здатності виявляти вольові зусилля, спрямовані на виконання рухів із граничною швидкістю. При вихованні швидкості важлива роль психологічної налаштованості, спрямованості думок, що займається, його волі на можливе швидке виконання заданої дії.

Провідна роль свідомості особливо проявляється при прагненні гравця до настільного тенісу перейти межу своєї межі у швидкості рухів [8]. Отже, при вихованні швидкості у настільного тенісу необхідно формувати здатність виявляти вольові зусилля, спрямовані на граничну швидкість у виконанні вправ.

Спрямованість свідомості при вихованні швидкості може виявлятися в прагненні того, хто займається виконати вправу вільно, без зайвих напруг або прагнення досягти граничної швидкості, або в їх поєднанні. Спрямованість свідомості може бути різною.

Перша спрямованість – свідоме прагнення, сформульоване у думках, – можливо, швидше, вище, далі. При цьому гравець у багаторазових спробах повинен виявляти вольове зусилля, змушуючи себе виконувати рух швидше, ніж зазвичай [16].

Друга спрямованість – концентрація уваги що займається можливо швидше виконанні провідного руху. Оскільки всі рухи в цілісному руховому акті взаємопов'язані, прагнення прискорити один із них викликає таке ж прискорення в інших [5, 8, 10]. Отже, треба знаходити такий рух, який легше виконати швидше і який тісно пов'язаний з координацією цілісної вправи.

Третя спрямованість - концентрація уваги гравця на можливо швидкому досягненні конкретної мети, що виражається певними величинами, або орієнтирами - «предметна націленість». В предметно-орієнтованих вправах результати значно зростають, ніж при звичайній спрямованості. Це з тим, що отримання миттєвої інформації виконання

вправи викликає в спортсмена бажання негайно спробувати перевершити досягнутий результат.

Для вирішення цих цілей слід заняття настільним тенісом включати вправи з обов'язковими установками на концентрацію вольових зусиль, спрямованих на виховання швидкості.

Таким шляхом займається здатний викликати в організмі не тільки функціональні, а й морфо-фізіологічні зміни.

Вольова цілеспрямованість, бажання гравця, виражені в конкретно спрямованих думках, посилюють діяльність «зацікавлених» центрів кори головного мозку і створюють велику результативність у спортивній вправі.

Отже, треба навчити гравця вірити у свої сили, бути твердо переконаним у своїх можливостях, сміливо йти на подолання раніше недосяжних стель. Чим конкретніше і яскравіше образи бажаного рухового впливу, створювані подумки, тим результативніший ефект виконання вправи [17].

Методику виховання швидкості у висококваліфікованих гравців у настільний теніс при реалізації заявлених положень ми апробували в дослідній групі в ході педагогічного експерименту, що проходив у природних умовах навчально-тренувального процесу з вересня 2023 р. по лютий 2024 р.

Ми виявили засоби виховання швидкості у висококваліфікованих гравців у настільний теніс з урахуванням принципу структурної (кінематичної та динамічної) відповідності змагальній вправі та систематизували їх за характером виконання.

Вправи для виховання швидкості одиночного руху:

1. Стрибок вгору зі швидкою зміною вихідного положення.

2. Стрибок догори «кенгуру»

3. В.П. - Випад правої (лівої). Стрибок вгору зі швидкою зміною в польоті положення ніг та приземленням у в.п.

4. Випускання з руки та лов тієї ж рукою гімнастичної палиці.

5. Кидок набивного м'яча (1 кг) двома руками знизу.

6. Кидок набивного м'яча (1 кг) двома руками зліва (праворуч).

7. Кидок набивного м'яча (1 кг) двома руками через голову.

8. В.П. лежачи на животі. Перший партнер прокочує м'яч по ногах, коли м'яч у п'ят 2-го партнера він швидко згинає ноги, м'яч передається 1-му партнеру.

9. В.П. лежачи на спині, ноги зігнуті, підошви ніг нагору. Перший партнер накидає м'яч на стопи другому, другий швидко розгинаючи ноги, передає м'яч партнеру.

10. Вправи з гумовими амортизаторами з невеликою тягою:

а) «насос»;

б) «гойдалка»;

в) «з напівприсіду - вгору»;

г) на задню поверхню стегна з в.п. лежачи на животі.

11. Кидок набивного м'яча (1 кг) рухами нападника.

12. Обертання підвішеного м'яча:

а) правою стороною ракетки рухом до себе (від себе);

б) те ж лівою стороною ракетки;

в) те саме з відскоку м'яча від статі.

13. Удар у грі біля столу по короткому м'ячу.

14. Удар у грі біля столу по високих м'ячах.

15. Удар по «свічці».

16. Удар по короткому м'ячу при роботі з тренажером.

17. Удар по високому м'ячу при роботі з тренажером.

18. Гра з додатковим (між ударами) торканням столу ракеткою або рукою.

19. Гра «Стрибки»:

а) стрибок у довжину з сигналу;

б) стрибок у довжину з місця, стоячи боком;

в) стрибок вгору.

Вправи для виховання високого темпу (частоти) рухів:

1. Біг з максимальною швидкістю на короткі дистанції 10-20 м.

2. Стрибки через лаву в максимальному темпі на час (10, 20, 30 сек.):

а) вперед-назад;

б) вліво-вправо;

в) встрибування на лаву двома (однієї) ногами.

3. Стрибки зі скакалкою в максимальному темпі на якийсь час (10, 20, 30 сек.):

а) на двох ногах;

б) на одній нозі;

в) подвійні обороти.

4. Біг на 3 м з обов'язковим торканням ігровою рукою орієнтирів, встановлених на межах зони на час (10, 20, 30 сек.):

а) приставними кроками вправо-ліворуч;

б) схрещеними кроками вправо-ліворуч;

в) біговим кроком вперед-назад.

5. Переміщення вперед-назад у дві точки біля столу на максимальну кількість разів на час (10, 20, 30 с.).

6. Переміщення боком за схемою «вісімкою» на максимальну кількість разів на час (10, 20, 30 сек.).

7. Пересування у триметровій зоні навколо фішок.

8. Переміщення у триметровій зоні з імітацією ударів у кінцевих точках пересування на максимальну кількість разів на час (10, 20, 30 с.).

9. Переміщення у чотириметровій зоні з імітацією ударів у кінцевих точках пересування на максимальну кількість разів за певний час (10, 20, 30 сек.):

а) переміщення вперед;

б) переміщення вправно.

10. Переміщення стрибками зигзагу з кола в коло на час.

11. Імітація ударів біля дзеркала і без нього на максимальну кількість

повторень за 30 сек.:

а) накат ліворуч;

б) накат праворуч.

12. Імітація ударів на тренажері «колесо» на максимальну кількість повторень за 30 секунд:

а) накат зліва;

б) накат праворуч.

13. Імітація ударів на тренажері «колесо» (накат зліва, накат праворуч) на максимальну кількість повторень із обтяженнями частин руки за 30 сек.:

а) обтяжена ракетка;

б) обтяження пензля (манжет);

в) обтяження передпліччя (манжет).

14. Удари з тренажером-роботом на максимальну кількість разів за 10, 20, 30 с.

15. Удари біля стіни з обтяження окремих частин руки на кількість разів за 20, 30 сек.:

а) обтяжена ракетка;

б) обтяження кисті (манжет);

в) обтяження передпліччя (манжет).

16. Багаторазові гострі удари (вправи з великою кількістю м'ячів).

Вправи для виховання складної рухової реакції:

- Перший гравець, перебуваючи в полегшених умовах (отримує м'ячі в заздалегідь обумовленому місці та заздалегідь визначеної довжини), попередньо обумовленої по черговості м'яч (1, 2, 3 і т. д.) направляє у довільному несподіваному напрямі. Другий гравець має зреагувати на такі удари.

- Перший гравець, перебуваючи в полегшених умовах, заздалегідь обумовлений по черзі м'яч спрямовує гострим ударом у будь-якому напрямку. Другий гравець має зреагувати на такі удари.

- Перший гравець, перебуваючи в полегшених умовах, всі м'ячі посилає

накатам у будь-якому напрямку. Другий гравець має зреагувати на такі удари. Вправа за умов гри з цього приводу. Подає виступає у ролі одного гравця. Усі подачі – накатом. Установка - не втрачати контроль за м'ячем, швидко відповідати атакою.

- Та ж вправа, що попередня, але виконується для обох спортсменів одночасно. - Перший партнер, перебуваючи в полегшених умовах, заздалегідь обумовлений по черзі м'яч посилає, змінюючи характер обертання. – Тренажер-робот викидає м'ячі у заздалегідь обумовленому напрямку із частотою, що перевищує ігрову. Завдання – відіграти усі м'ячі.

– Тренер викидає поспіль велику кількість м'ячів із заздалегідь обумовленою зміною напрямків та обертань або зміною напрямків та зміною обертань. Частота перевищує ігрову. Завдання – відіграти усі м'ячі.

– Тренер викидає поспіль велику кількість м'ячів у несподіваних напрямках та з різним характером обертань. Частота перевищує ігрову. Завдання – відіграти усі м'ячі.

– Гра у настільний теніс. Замість сітки непрозора перегородка заввишки 1 м з прорізом приблизно 20 см для пролітання м'яча. Завдання - реагувати на м'яч, що раптово з'являється.

– Гра в настільний теніс у спеціальних окулярах, нижню половину яких закрито темним непрозорим папером. Завдання – контроль над діями противника, передбачення з його діям напрямок м'яча.

Організаційно-методичні вказівки: вправи виконувати з установкою «не втрачати контроль за м'ячем», «швидко відповідати атакою», «концентрація уваги з метою вибрати правильно дію у відповідь».

У нашому експериментальному дослідженні комплекси вправ для виховання швидкості включалися в мікроцикли 2 рази на тиждень на підготовчому і змагальному періодах підготовки тенісистів (вівторок, п'ятниця).

Кожна вправа комплексу виховання швидкості в молодих тенісистів відповідало таким вимогам:

– відповідало фізичної та технічної підготовленості спортсменів;

– зміст вправи підбирався виходячи із структурної (кінематичної та динамічної) відповідності змагальній вправі;

- інтенсивність виконання вправи (велика - ЧСС 160-180 уд/хв.; максимальна - ЧСС 180 уд/хв.);

– дозування (кількість повторень) – вправа виконується до стомлення (критерієм служить зниження інтенсивності виконання вправи, у своїй робота припиняється);

- час відпочинку - до повного відновлення ЧСС 110-120 уд./хв;

– методична установка кожної вправи: проявляти вольове зусилля, спрямоване виконання руху з граничною швидкістю.

Навантаження в комплексах та вправах планувалося відповідно до принципів спортивного тренування: хвилеподібне підвищення обсягу та інтенсивності навантаження, повторності навантажень, принципом різноманітності та новизни.

В експериментальному дослідженні мікроцикл у юних гравців у настільний теніс будувався за схемою 5:2 (5 тренувальних днів – понеділок, вівторок, середа, п'ятниця, субота та 2 дні відпочинку – четвер, неділя).

Розподіл вправ і комплексів у системі спеціальних засобів тренування передбачав наступне: мезоцикл, що втягує, - 2 мікроцикли (втягуючі).

Засоби виховання швидкості: вправи (з різних видів спорту) у розвиток швидкості реакції, стартової швидкості, рухливі гри.

Інтенсивність виконання вправ велика – ЧСС до 160–180 уд./хв., рідше максимальна. Метод, що використовується: ігровий.

Базовий загально-підготовчий мезоцикл – 6 тренувальних загально-підготовчих мікроциклів.

Засоби: біг, стрибки, вправи з гумовими амортизаторами, кидки набивних м'ячів, імітаційні вправи, ігри.

Поступове збільшення обсягу тренувальних навантажень від 1 до 5

тижня, 6 тиждень невелике зниження.

Інтенсивність виконання вправ велика та максимальна.

Методи, що використовуються: метод повторного виконання вправи, ігровий.

Базовий спеціально-підготовчий мезоцикл – 4 тренувальні спеціально-підготовчі мікроцикли, 1 ударний та 1 відновлювальний.

Засоби: вправи виховання швидкості одиночного руху; складної рухової реакції, високого темпу (частоти) рухів; силові вправи з подоланням ваги власного тіла; швидкісно-силові вправи з обтяження малої ваги; вправи з балістичним режимом роботи м'язів; багатоскоки; стрибкові вправи через перешкоди; біг.

У ударному мікроциклі створюються найвищі навантаження, щоб викликати найбільші адаптаційні зрушення у розвитку швидкості. Зменшення обсягу тренувальних навантажень. Інтенсивність виконання максимальна, велика.

Методи, що використовуються: метод повторного виконання вправи, метод кругового тренування.

Відновлювальний мікроцикл спрямований на усунення втоми від значного навантаження та психічної напруги переважно засобами активного відпочинку. Інтенсивність велика, середня.

Методи, що використовуються: повторний метод, ігровий, змагальний.

Передзмагальний мезоцикл (1 тренувальний мікроцикл, 1 підвідний).

Засоби: вправи виховання швидкості одиночного руху, складної рухової реакції, високого темпу (частоти) рухів; силові вправи із вільними обтяженнями; вправи з балістичним режимом роботи; біг; стрибкові вправи через опору.

Інтенсивність велика.

Методи, що використовуються: повторний і змагальний методи.

Змагальний мезоцикл: (1 контрольний мікроцикл, 1 підвідний та 2 змагальні мікроцикли). Засоби: вправи виховання швидкості одиночного

руху, складної рухової реакції, високого темпу (частоти) рухів наближених до умов змагальної діяльності.

Інтенсивність максимальна та велика.

Методи, що використовуються: повторний і змагальний методи.

Статистичні дані, подані у таблиці 1, переконливо свідчать, що виховання швидкості в тенісистів пройшло ефективніше у дослідній групі. Достовірність одержаних результатів перевірялася за допомогою t-критерію Стьюдента.

За розрахунковими даними при 5% рівні значущості було доведено перевагу випробуваних дослідної групи у всіх показниках прояву швидкості:

- біг 20 м (при $t = 2,08$ $P < 0,05$);
- стрибок боком через гімнастичну лаву за 30 сек. (при $t = 2,17$ $P < 0,05$);
- переміщення в 3-х метровій зоні в дві точки біля столу за 30 сек. (при $t = 2,2$ $P < 0,05$);
- імітація удару «накат зліва» за 30 сек. (при $t = 2,3$ $P < 0,05$);
- імітація удару «накат праворуч» за 30 сек. (при $t = 2,17$ $P < 0,05$);
- швидкість складної рухової реакції (при $t = 3,6$ $P < 0,05$).

Очевидно, що результати, отримані в ході формуючого експерименту, підтверджують наше припущення про те, що процес виховання швидкості у юних гравців у настільний теніс на етапі спортивної спеціалізації проходить ефективніше при використанні у навчально-тренувальному процесі розробленої нами методики під час реалізації її основних положень.

Таблиця 3.1

Порівняльний аналіз показників виховання швидкості у тенісистів в ході формуючого експерименту

Показники	біг 20 м (сек.)		стрибок боком через гімнастичну лаву за 30 с (кільк. раз.)		переміщення в 3-х метровій зоні в дві точки біля столу за 30 сек		імітація удару «накат зліва» за 30 сек (кільк. разів)		імітація удару «накат праворуч» за 30 сек (кільк. разів)		швидкість складної рухової реакції	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
$\bar{X}$	4,3	4,4	39	37	19	18	30	28	37	36	56	50
б	0,06	0,15	1,84	2,45	0,92	1,22	1,53	2,45	0,92	1,22	3,06	4,6
m	0,018	0,045	0,55	0,74	0,27	0,36	0,46	0,74	0,27	0,36	0,92	1,39
t, P	2,08<0,05		2,17<0,05		2,2<0,05		2,3<0,05		2,17<0,05		3,6<0,05	

ВИСНОВКИ

1. Незважаючи на те, що в теоретичних дослідженнях є низка цікавих напрацювань, ми змушені констатувати, що в спортивній практиці багато дитячих тренерів мають певні труднощі з підбором засобів і методів виховання швидкості в навчально-тренувальному процесі юних гравців у настільний теніс.

У нашому дослідженні ми теоретично обґрунтували та експериментально апробували методику виховання швидкості у висококваліфікованих гравців у настільний теніс, основними змістовними положеннями якої є: вибір тренувальних засобів з урахуванням принципу структурної відповідності змагальній вправі та їх раціональний розподіл у системі спеціальних засобів тренування; вибір методів найбільш значущих для практики виховання швидкості у висококваліфікованих гравців; формування у спортсменів можливості виявляти вольові зусилля, створені задля виконання рухів із граничною швидкістю.

2. У нашому експериментальному дослідженні комплекси вправ для виховання швидкості включалися в мікроцикли 2 рази на тиждень на підготовчому і змагальному періодах підготовки тенісистів

Навантаження в комплексах та вправах планувалося відповідно до принципів спортивного тренування: хвилеподібне підвищення обсягу та інтенсивності навантаження, повторності навантажень, принципом різноманітності та новизни.

Ми виявили засоби виховання швидкості у високоваліфікованих гравців у настільний теніс з урахуванням принципу структурної (кінематичної та динамічної) відповідності змагальній вправі та систематизували їх за характером виконання.

3. За розрахунковими даними при 5% рівні значущості було доведено перевагу випробуваних дослідної групи у всіх показниках прояву швидкості:

- біг 20 м (при t = 2,08 P <0,05);
- стрибок боком через гімнастичну лаву за 30 сек. (при t = 2,17 P < 0,05);
- переміщення в 3-х метровій зоні в дві точки біля столу за 30 сек. (при t = 2,2 P < 0,05);
- імітація удару «накат зліва» за 30 сек. (при t = 2,3 P < 0,05);
- імітація удару «накат праворуч» за 30 сек. (при t = 2,17 P < 0,05);
- швидкість складної рухової реакції (при t = 3,6 P < 0,05).

Результати, отримані в ході формуючого експерименту, підтверджують наше припущення про те, що процес виховання швидкості у юних гравців у настільний теніс на етапі спортивної спеціалізації проходить ефективніше при використанні у навчально-тренувальному процесі розробленої нами методики під час реалізації її основних положень.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Байк М. Координационные способности как основной компонент подготовленности спортсменов высокого класса в игровых видах спорта (на примере бильярда и тенниса). *Наука в олимпийском спорте.* 2014. № 3. С. 8-12.

2. Бичук І. Характеристика фізичної підготовленості юних тенісистів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. : Фізичне виховання і спорт.* 2013. Вип. 12. С. 66-68.

3. Білюк С. П. Заняття тенісом як спосіб спрямування дитячої агресії в позитивну форму вираження. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка.* 2014. Вип. 26. С. 18-20.

4. Білюк С. П. Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). *Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Сер. : Психологія і педагогіка.* 2013. Вип. 25. С. 16-18.

5. Борейко Н. Профессиональная подготовка тренеров по теннису. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 14-17.

6. Борисова О. В. Теоретико-методологічні засади розвитку професійного спорту (на матеріалі тенісу). *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2013. № 8(1). С. 129-138.

7. Борисова О. Направления развития спорта в Украине в условиях коммерциализации и профессионализации (на материале тенниса). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 96-100.

8. Борисова О. Подходы к подготовке тренеров по теннису в странах Европы. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2016. Вип. 20. С. 250-256.

9. Борисова О. Проблемы и перспективы развития рынка труда в современном теннисе. *Наука в олимпийском спорте*. 2014. № 4. С. 79-82.

10. Борисова О. Система подготовки тренеров в современном спорте: международный опыт (на примере тенниса). *Наука в олимпийском спорте.* 2015. № 2. С. 85-91.

11. Борисова О. Сучасні підходи до підготовки тенісистів високого класу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 3-8.

12. Бугаевский К. А. Особенности ряда репродуктивных показателей в половых соматотипах у юных теннисисток. *Спортивні ігри*. 2018. № 3. С. 4-16.

13. Бурлака І. В. Використання прийомів кардіо-тенісу в тренувальних заняттях студентів-тенісистів у ВНЗ неспортивного профілю. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(3). С. 42-45.

14. Бурлака І. В. Теніс у системі фізичного виховання вищого навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 112(3). С. 108-110.

15. Гамалий В. В. Основы качественного биомеханического анализа физического упражнения на примере изучения техники подачи в теннисе. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(3). С. 21-24.*

16. Емшанова Ю.А. Сравнительный анализ личностных особенности у теннисистов различной квалификации. *Физическое воспитание студентов.* 2013. № 4. С. 23-26.

17. Жуков С. М. Етапи технічної підготовки студентів у відділенні тенісу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.*

Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(4). С. 112-114.

18. Иванова Г. П. Биомеханические и педагогические аспекты повышения темпа игры в теннис. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. Вип. 118(1). С. 133-136.

19. Ібраімова М.В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту]. К: Експрес, 2013. 204 с.

20. Кириченко И. И. Профессиональная подготовка тренеров по теннису. *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2016. № 3. С. 39-43.

21. Коваль О. П. Теорія термінологічного поля: методологія дослідження (на матеріалі термінів тенісу). *Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Сер. : Філологічна.* 2013. Вип. 37. С. 144-148.

22. Ковтун Е. В. Основные принципы игры в настольный теннис. *Спортивні ігри*. 2017. № 2. С. 15–18.

23. Козак А. М. Построение тренировочного процесса юных теннисистов с учётом специфики развития и контроля их координационных способностей. Физическое *воспитание студентов.* 2014. № 6. С. 17-24.

24. Козак А. Обґрунтування доцільності діагностики координаційних здібностей тенісистів на початковому етапі підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 2. С. 19-22.

25. Креспо М. Подготовка юных теннисистов: учебно-методическое пособие для тренеров. Валенсия: изд-во МФТ, 2013. 320 с.

26. Крылов Д. Оценка техники десятилетних теннисистов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4. С. 62-67.

27. Крылов Д. Применение программы «Play and Stay» в подготовке теннисистов до 10 лет. *Слобожанський науково-спортивний*

вісник. 2017. № 6. С. 56-59.

28. Крылов Д. С. К вопросу о применении современных компьютерных технологий в технической подготовке теннисистов десятилетнего возраста . *Спортивні ігри.* 2017. № 1. С. 20–23.

29. Крылов Д. Сравнительный анализ целевой точности юных теннисистов при использовании мячей с различным давлением. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 3. С. 56-59.

30. Курмаєва О. В. Особливості методик навчання тенісу дітей 5-6 років на початковому етапі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 6. С. 21-26.

31. Лазарчук О.В. Побудова тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи: автореф. дис… на здобуття наук. ступеня к. наук з фіз. вих. і спорту. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ., 2009. 20 с.

32. Латенко С. Б. Перспективы использования методов информационной медицины в реабилитации спортсменов-теннисистов. *Спортивні ігри*. 2016. № 2. С. 11-15.

33. Лобода В. С. Особливості психофізіологічних чинників, що забезпечують ефективність техніко-тактичних дій юних тенісистів 6–8 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 2. С. 87-95. Шевченко О. О. Зміни показників зорового аналізатору в дітей 5–6 років після занять тенісом. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2013. № 4. С. 111–114.

34. Лукачіна А. В. Зміст навчальної діяльності студентів у відділенні тенісу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 112(1). С. 194-196.

35. Ольховый О. М. Динамика технической подготовленности юношей, занимающихся настольным теннисом в процессе спортивно-

ориентированного физического воспитания. *Спортивні ігри.* 2018. № 1. С. 22-28.

36. Петренко Ю. М. Удосконалення тренувального процесу юних тенісистів та баскетболістів 10–14 років з урахуванням часу простої та складної реакції. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2014. № 3. С. 61-68.

37. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с

38. Светова А. О. Самоактуализация как высший мотив профессиональной деятельности теннисиста высокого класса. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2012. Вип. 3. С. 133-143.

39. Сергиенко Л. П. Тестирование специальной подготовленности теннисистов: зарубежный опыт. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2013. № 5. С. 228–238.

40. Соколова Т. Е. Развитие настольного тенниса и его возрождение. *Спортивні ігри*. 2016. № 2. С. 47-50.

41. Супруненко М. В. Теніс серед студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(3). С. 258-260.

42. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: РНМК, 2012. 158 с.

43. Шуба Л. В. Методика навчання фізичної культури учнів першого класу з використанням елементів тенісу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 2. С. 41–44.

44. Baxter-Jones A.D.G., & Maffulli, N. Parental influence on sport participation in elite young players. *J. SportsMed*., & Phys. Fit., 43:250-55.

45. Elliot B. Biomechanics of advanced tennis. *ITF*, 2003. 220 p.

46. Elliot B. Technique development in tennis stroke production. *ITF*. 2009. 162 p.

47. Woods, R.B. Children development: Its impact on the young tennis player. In USA Tennis Parent's Guide USTA. Key Biscayne, Fl. P. 16-22.

48. Бабий В. Г. Повышение уровня физической подготовленности школьников 12–14 лет средствами тенниса. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2014. Вип. 36. С. 450-454.