

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ  
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

**ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО СПОРТСМЕНІВ З  
НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ**

**Кваліфікаційна робота**

здобувача вищого ступеня освіти «магістр»

Виконала: студентка 221-М групи

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

Синицина Юлія

Керівник к.н.ф.в.с., проф. Пітин М.П

Рецензент к.п.н., доц. Кольцова О.С.

Херсон – 2020

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Особистісно орієнтований підхід до спортсменів з настільного тенісу як педагогічна проблема</b>	<b>6</b>
1.1. Структура та зміст спортивного тренування тенісистів	6
1.2. Провідні властивості особистості в спортивній діяльності тенісистів	17
1.3. Особливості організації особистісно орієнтованого підходу до технічної підготовки тенісистів	22
<b>РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження</b>	<b>28</b>
2.1. Організація дослідження	28
2.2. Методи дослідження	30
2.2.1. Методика визначення технічної підготовленості тенісистів	30
2.2.2. Методика оцінки властивостей особистості тенісистів	31
2.3. Методика особистісно орієнтованого підходу до спортсменів з настільного тенісу	36
2.4. Методи математичної статистики	39
<b>РОЗДІЛ 3. Результати дослідження</b>	<b>41</b>
3.1. Оцінка технічної підготовленості тенісистів	41
3.2. Психологічні властивості особистості спортсменів з настільного тенісу	45
<b>РОЗДІЛ 4. Обговорення результатів дослідження</b>	<b>49</b>
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>51</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>54</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>59</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Багаторічний процес підготовки базується на об'єктивних закономірностях і принципах становлення спортивної майстерності в системі багаторічного вдосконалення, який має специфічні особливості в конкретних видах спорту.

Настільний теніс – це одна з технічних складних спортивних ігор. Сучасну гру характеризує велика швидкість руху руки і польоту м'яча, потужність його обертань, і мінімальний час реагування на ігрову ситуацію, значущість прогнозування ходу гри [32].

На перший погляд найбільше значення для спортсмена є технічна і тактична підготовка, ніж психологічна. Проте це лише на перший погляд. Який сенс мати супер «тренувальний» топ-спін і не в змозі застосувати його на змаганнях через те, що переповнює «мандраж»? Чи пристосуватись до тактики ведення гри суперника і використати його прийоми, проти нього самого. Більш того, найбільш важливим є вміння зіграти успішно не просто «на змаганнях», а у вирішальний момент зустрічі. Багатьом гравцям, при рахунку 10-9 на користь суперника, виконати потужний топ-спін в потрібне місце куди складніше, ніж при 4-4 або 5-9 [40].

Дослідниками (С. Максименко, В. Соловієнко, 2000; В. Пінчук, І. Бірук, 2018; Л. Серова, 2019) визначено, що безумовну важливу роль має характер та темперамент, оскільки характер можна «відкорегувати», то темперамент – (лат. *temperamentum* — «належне співвідношення частин») — вроджена стійка властивість людської психіки, одна з найважливіших структурних одиниць психодинамічної організації психічної діяльності, що визначає реакцію людини на інших людей та на події, що з нею відбуваються [18, 22, 35]. Темперамент визначає емоційну стабільність, рухову активність, швидкість розуму, рівень працездатності, швидкість сприйняття, швидкість перемикавання уваги, здатність до саморегулювання. Він заснований на властивостях нервової системи, таких як сила нервової системи, рухливість і

зрівноваженість нервових процесів збудження і гальмування [44, 40]. Розглядаючи ігри, зокрема настільний теніс в системі педагогічних засобів, зауважимо, що для ігрової діяльності характерно повільне згасання мотивації і регулярна зміна ситуації, що підтримують домінанту орієнтовного рефлексу.

Все це призводить до різного роду суперечностей, як в питаннях удосконалення технічної підготовленості, так і в питаннях психологічної підготовленості. Виникає необхідність пошуку нових підходів і рішень, здатних якісно оновити сформовані уявлення про засоби і методи удосконалення спортивної майстерності в настільному тенісі. У зв'язку з цим, нами і була обрана тема кваліфікаційної дипломної роботи «Особистісно орієнтований підхід до спортсменів з настільного тенісу».

**Об'єкт дослідження:** тренування спортсменів з настільного тенісу.

**Предмет дослідження:** методика особистісно орієнтованого підходу до спортсменів з настільного тенісу.

**Мета дослідження** – обґрунтувати методичні підходи до організації спортивного тренування тенісистів.

Виходячи з мети, об'єкту та предмету дослідження були поставлені наступні **завдання:**

- 1) Розкрити структуру та зміст спортивного тренування тенісистів.
- 2) Обґрунтувати прояв властивостей особистості в спортивній діяльності тенісистів.
- 3) Встановити ступінь ефективності технічної підготовленості тенісистів.
- 4) Визначити властивості особистості спортсменів з настільного тенісу та їх вплив на спортивну підготовленість.

Для розв'язання поставлених завдань нами і були використанні такі **методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел, зіставлення, узагальнення і синтезування здобутої інформації, методика

визначення технічної підготовки, методика оцінки властивостей особистості, методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів** дослідження полягає в тому, що обґрунтовано напрямок підвищення ефективності у тренувальній діяльності на основі особистісно орієнтованого підходу до спортсменів з настільного тенісу.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у тому, що отримані дані під час нашого дослідження дозволяють застосовувати їх у тренерській практичній діяльності для підвищення рівня підготовленості тенісистів.

**Апробація** : результати дослідження доповідалися на засіданні I та II туру XII - XIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Дидактико-методичні аспекти фізичної культури» (Херсон – 2017, 2018, 2019), а також у II Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми громадського здоров'я та раціональна рухова активність різних верств населення» (Херсон, 2020) та у Міжнародній науковій інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» (Переяслав, 2020)

**Публікації.** Результати дипломної роботи відображені у 7 публікаціях.

**Структура роботи** підпорядкована меті та завданням дослідження. Робота складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 53 сторінках друкованого тексту. Перелік використаних літературних джерел налічує 50 найменувань.

## РОЗДІЛ 1

### ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО СПОРТСМЕНІВ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

#### 1.1 Структура та зміст спортивного тренування тенісистів

Теперішня система спортивного тренування розкривається прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково-обґрунтованим підбором засобів та методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов і таке інше [16].

С. Вайцеховський запевняв, що «спортивне тренування як педагогічне явище – це спеціалізований процес фізичного виховання, безпосередньо спрямований на досягнення високих спортивних результатів» [6, С. 52].

Серед дослідників (В. Платонов, 2014; С. Вайцеховський, 1971) існує твердження, що тренування характеризується загальною кількістю виконуваної роботи (обсяг тренування), часткою вправ, що виконуються з підвищеною напругою (інтенсивність тренування), поєднанням навантаження спеціального і загального характеру, що застосовуються засобами і методами, спеціальними заходами, спрямованими на організацію відпочинку – відновлення [6, 31].

Результатом процесу тренування, на думу В. Костюкевича, її прямим наслідком, є зміна рівня тренуваності, яка в загальних рисах являє собою готовність організму до прояву фізичних, фізіологічних, біохімічних і психологічних передумов, за певних умов реалізованих в спортивний результат [16].

З точки зору С. Вайцеховського, «тренуваність, таким чином, – це пристосованість організму до певної роботи, досягнута за допомогою тренування» [6, С. 52].

Основною характеристикою спортивного тренування є тренувальне навантаження. Тренувальне навантаження – це загальний, сумарний вплив на

організм спортсмена і виконаних вправ, і відпочинку між ними, і різних засобів, прискорює процес відновлення.

Виконана тренувальна робота викликає відповідну реакцію організму, тобто створює певний тренувальний ефект, який може бути збільшений або зменшений іншими факторами, що входять в поняття тренувального навантаження.

Правильно підібрані навантаження викликають позитивні зрушення в тренуваності, супроводжуються поліпшенням спортивних результатів. І навпаки, неправильно підібрані навантаження призводять до зниження тренуваності, погіршення результатів [6].

Основними факторами, що характеризують тренувальні навантаження, (В. Платонов, 2014; В. Костюкевич, 2007; С. Вайцеховський, 1971) є: обсяг навантаження, інтенсивність навантаження і заходи, що сприяють відновленню організму [6, 16, 30].

Обсяг навантаження – це сумарна кількість тренувальної роботи, що виражається найчастіше часом виконання вправ. Тимчасовий показник обсягу дозволяє оцінити тренувальну роботу як в основних, так і в допоміжних вправах.

Обсяг виконаної роботи зумовлює техніку спортсмена, гарний і стійкий стан його здоров'я, опорно-рухового апарату. Без тривалої об'ємної роботи неможливе створення міцної функціональної бази для зростання інтенсивності навантажень. Надалі ж обсяг тренування повинен розглядатися як база для підвищення інтенсивності тренування. Тому обсяг тренувального навантаження і її інтенсивність завжди тісно взаємопов'язані [19].

Інтенсивність навантаження може мати два тлумачення. Під інтенсивністю розуміють або ступінь напруженості організму при виконанні окремої тренувальної вправи, або частку вправ, що виконуються з підвищеною інтенсивністю, в загальному обсязі тренування.

У першому випадку говорять про інтенсивність вправ, а в другому – про інтенсивність тренування.

Не менш важливою характеристикою тренувального навантаження є заходи, що сприяють відновленню організму. Це означає, що процес відновлення є такою ж важливою складовою частиною тренувального процесу, як і безпосереднє виконання вправ [6].

Спортивне тренування вирішує кілька взаємопов'язаних завдань:

- виховання фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- систематичне і послідовне вдосконалення спортивної техніки;
- цілеспрямоване виховання психічних і морально-вольових якостей, які забезпечують максимальну концентрацію зусиль спортсмена в необхідні моменти тренувань та змагань;
- придбання теоретичних знань, тренувального та змагального досвіду, що дозволяють найбільш раціонально будувати тренування і обирати правильну тактику під час змагань [16].

Згідно програми спортивної підготовки, в настільному тенісі всі завдання спортивної підготовки вирішуються у комплексі протягом усього процесу тренування. Сам тренувальний процес складається із шести взаємозалежних сторін підготовки: теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної [23].

*Зміст Теоретичної підготовки.* Тренер зобов'язаний завжди прагнути для того, щоб зробити свого спортсмена ініціативним учасником спільного творчого процесу. Неодмінною умовою цього є достатня теоретична підготовка спортсмена [1].

Теоретична підготовка необхідна спортсмену, щоб озброїтись знаннями загальних закономірностей спортивного тренування, особливостей психічних процесів, чітке уявлення про будову і функції організму людини дозволяє спортсмену не тільки швидше і глибше зрозуміти задум тренера, а й точніше оцінити свої власні відчуття і сприйняття теорії та методики спортивного тренування [2].



Принципову категорію складають глибокі знання тих вимог і правил, з котрими спортсмен стикається кожного дня. Ото, в першу чергу, відноситься до розпорядку дня та харчуванню, правилам особистої гігієни і самоконтролю [5].

Основна форма теоретичної підготовки спортсмена – активна, творча участь у плануванні та організації тренувального процесу [8].

*Зміст Фізичної підготовки.* Фізична підготовка – це розвиток і вдосконалення рухових здібностей, які проявляються у різноманітних навичках та уміннях в результаті спортивної діяльності і необхідні для вирішення завдань технічної і психологічної підготовки [16, 19, 30].

Фізична підготовка є першоосновою, базою, фундаментом будь-якого виду спорту.

За спрямованістю і характером впливу застосовуваних засобів фізичну підготовку прийнято ділити на загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП). Слід враховувати, що цей поділ вельми умовно, тому що в багатьох випадках цілі і завдання того чи іншого розділів фізичної підготовки дуже близькі [16, 19, 30].

Загальна фізична підготовка – процес всебічного розвитку фізичних здібностей, які не специфічні для обраного виду спорту, але так чи інакше обумовлюють успіх спортивної діяльності. Завданнями загальної фізичної підготовки є підвищення і підтримання загального рівня функціональних можливостей організму; розвиток всіх основних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, координації та гнучкості; усунення недоліків у фізичному розвитку.

ЗФП складається з загально-розвиваючих вправ, тотальних за своїм впливом. Такі вправи, як тривала ходьба, тривалий біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді та інші, змушують активно працювати всі органи в системі [31].

Спеціальна фізична підготовка – процес формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей, що відповідають специфіці обраного

виду спорту. При цьому вона орієнтована на максимально можливу ступінь їх розвитку [16].

У сьогоденному настільному тенісі спортсмен високого класу повинен володіти високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей.

Суттєво значущими в настільному тенісі є такі фізичні якості такі, як спритність та швидкість реакції, через те що гравець мусить миттєво оцінювати умову, діяти, розпочати, робити замах, рухатись й змінювати напрямок переміщень впродовж гри, й тільки при наявності позначених фізичних якостей які можуть у тяжкій та швидко-змінній обстановці узяти ініціативу та домогтись тріумфу [32, 37].

Швидкість та можливість її використання – є потрібною часткою для гри у настільний теніс, а для швидкого атакуючого стилю він має унікальне розуміння. Переміщення тенісиста відрізняються узгодженістю положення рук й ніг при нанесенні ударів по м'ячу, але в ході зустрічей все може мінятись у залежності від відповідних дій суперника. Сфера руху рук й ніг є безмежною, поділ зусиль при роботі ракеткою нерівномірною, зробивши раптовий прудкий рух, м'язи містять можливість розслабитись, отримуючи недовгочасний відпочинок і, працюють по черзі, не перевтомлюючись протягом зустрічі [2, 37].

Рівень розвитку швидкості реакції розкривається тим, в якій мірі швидко гравець реагує на дії свого суперника, абсолютно окреслює характер польоту м'яча. М'яч, який скерований суперником, перебуває у повітрі 0,4-0,6 с., за невеликий проміжок часу гравець має з'ясувати швидкість польоту м'яча, точку відскоку, характер обертання м'яча й із урахуванням положення суперника поспішно розрахувати свої дії – для цього необхідна безпрецедентна реакція [2, 37].

Г. Захарова стверджує, що «спритність – це вміння легко, швидко й ефективно виконувати найрізноманітніші рухи, користуючись арсеналом технічних прийомів і способів гри» [10, С. 15].

Спеціальна фізична підготовка є однією з важливіших частин у підготовці тенісиста, проте використання засобів та методів спеціальної фізичної підготовки тенісистів з урахуванням ігрового стилю гри дає змогу підвищити рівень рухової підготовленості, забезпечити результативне опанування базових рухових дій з покращенням результатів змагальної діяльності [33].

*Зміст Технічної підготовки.* Під технічною підготовкою тенісиста розуміють навчання його основам техніки дій, які виконуються в змаганнях або під час тренування, а також вдосконалення обраних форм спортивної техніки. Як і будь-яке доцільне навчання, технічна підготовка спортсмена являє собою процес управління формування знань, умінь і навичок.

Основне завдання спортивно-технічної підготовки – сформувати такі навички виконання змагальних дій, які дозволили б тенісисту з найбільшою ефективністю використовувати свої можливості в змаганнях і забезпечити неухильне вдосконалення технічної майстерності в процесі багаторічних занять настільним тенісом [23].

За Л. Гришко, «техніка настільного тенісу – це комплекс спеціальних засобів, потрібних спортсмену для успішного ведення гри» [8, С. 20].

Згідно навчальної програми спортивної підготовки [7], в настільному тенісі засобами технічної підготовки є технічні прийоми. До основних технічних прийомів належать: удар-подача, удар-накат, удар-підрізка, удар «топ-спин», удар «свічка», удар-підставка. Усі технічні прийоми виконуються справа та зліва. Їх розрізняють за:

- довжиною траєкторії польоту м'яча – коротка, середня, довга, скорочена;
- місцем виконання технічної дії – з ближньої, дальньої, середньої зони; з лівої, з правої частини столу, із середини;
- рухом частини руки – кистьовий, ліктювий, плечовий;
- висотою траєкторії польоту м'яча – висока, низька, нормальна, що зависає;

- характером обертання м'яча – плоске, бокове, змішане, з нижнім і верхнім обертанням;
- напрямком виконання технічної дії – по діагоналі, по прямій, у середину;
- моментом виконання ударів – з напівльоту, у найвищій точці відскоку, який підіймається і спадає;
- силою виконання технічної дії – сильна, середня, слабка, пригальмована;
- швидкістю польоту м'яча – повільна, середня, швидка [7].

До основних методів технічної підготовки відносять:

1. Рівномірний метод (вправи виконуються з постійною, як правило, з середньою, інтенсивністю впродовж відносно тривалого часу);
2. Змінний метод (для нього характерна постійна зміна інтенсивності);
3. Повторний метод (особливістю цього методу полягає в тому, що впродовж одного заняття або певного їх етапу відпрацьовується який-небудь прийом або окрема його деталь з перервами для відпочинку різної тривалості);
4. Інтервальний метод (суть цього методу полягає в тому, що робота високої інтенсивності чергується з інтервалами відпочинку або з роботою меншої інтенсивності, що близько до змагання, де чергуються короткий і тривалий розіграш м'яча) [24].

*Зміст Тактичної підготовки.* Л. Гришко засвідчив, що «тактична підготовка – це удосконалення раціональних прийомів вирішення завдань, які виникають у процесі змагання» [8, С. 22].

Тактична підготовка у настільному тенісі розглядається як вміння спортсмена грамотно побудувати спортивну боротьбу з урахуванням своїх індивідуальних особливостей (стилю гри), можливостей суперників і створилися зовнішніх умов.

Тактика гри – це складова частина майстерності спортсмена, завданням якої є доречне застосування способів, засобів та форм ведення гри проти певного суперника і в певних умовах для досягнення поставленої мети. Отже дозволено виділити такі елементи тактики: систему, засоби, способи та форми ведення гри. Під системою гри ідеться про поведінку та діяльність спортсменів з метою вирішення поставлених тактичних завдань, а в командних змаганнях – розстановка учасників [1].

Л. Гришко завіряв, що «засобами ведення гри є технічні прийоми, що застосовуються в конкретній ситуації або на яких побудована тактика гри. У спортивній боротьбі значення набуває тактика» [8, С. 22].

У сьогоденній теорії настільного тенісу, так як усі взаємодії ракетки з м'ячем носять ударний характер, склалося особливе визначення термінів «технічний прийом» та «тактична дія». Під технічним прийомом розуміють специфічні положення і руху гравця, що виконуються поза тактичної ситуації і відрізняються характерною руховою структурою. Тактична дія – це рух або сукупність рухів, що застосовуються для вирішення певного тактичного завдання [1].

Тактичні дії спортсмена можуть бути такими як: атакуючими, контратакуючими, підготовчими та захисними.

Атакуючими називаються дії, мета яких – домогтися переваги або виграшу очка. Атакуючі дії можуть бути як поодинокими, так і серійними.

Контратакуючими вважаються такі дії у відповідь, за допомогою яких гравець, прагнучи перехопити ініціативу, грає ще більш активно. На атакуючі дії противника відповідає атакуючими ударами, контратакує.

Підготовчими називаються такі тактичні дії, які передують атаці і сприяють її кращої організації і проведення. Такими тактичними діями тенісист створює сприятливу ігрову ситуацію для виконання атакуючих дій.

До захисних дій відносять такі, метою яких є відбити атаку суперника, не дати йому домогтися результату. Мета захисних дій – зі складної ігрової ситуації, коли неможливо зіграти активно, будь-яким способом повернути

м'яч на половину столу суперника, не помилитися і в той же час не дати йому можливості атакувати. Адже один технічний прийом, наприклад, топ-спин, може бути в одній ситуації підготовчим, коли після нього слід завершальний удар; а інший – атакуючим, коли тенісист серійним виконанням цього технічного елемента прагне виграти очко, а іноді контратакуючим, коли гравець, бажаючи заволодіти ініціативою, на активні дії суперника відповідає потужним топ-спином. Тому тактичну спрямованість технічних прийомів необхідно розглядати в конкретній ігровій ситуації [32].

За засобами, способами та формами ведення гри тенісисти поділяються на нападаючих, які дотримуються наступального стилю гри, і захисників – представників позиційного стилю і універсальних гравців. На жаль, цей поділ слабо реалізує принцип індивідуалізації навчально-тренувального процесу, необхідний подальший аналіз кожного з цих загальних стилів і виділення в кожному з них ряду підстилів, що виявляються в хватці ракетки, ступеня активності, якій віддається перевага стороні ракетки (відкрита або закрита), основних технічних прийомів, якій віддається перевага тривалості розіграшу очка і таке інше [29].

Слід зазначити, що в настільному тенісі є обмеження при засвоєнні «чужого» стилю, і це пов'язано з особливостями ракеток, що мають строгу спеціалізацію: наприклад, «нападаючою» ракеткою можна атакувати, але неможливо грати в захисті; для виконання атакуючих прийомів «захисною» ракеткою потрібно більше енергії, ніж «нападаючою» – що не дозволяє тенісистові ефективно виходити за рамки свого стилю гри [23].

Нападники – це спортсмени, які застосовують атакуючі і контратакуючі удари, розігрують м'ячі в швидкому темпі, прагнуть володіти ініціативою протягом усієї гри і при найменшій можливості атакувати і контратакувати.

Захисники – це спортсмени, які очікують помилок противника в результаті своїх точних і стабільних дій.

Універсальні гравці – це спортсмени, що поєднують захист з нападом і контрнапад. При активному захисті тенісисти вичікують помилки противника, а чергують удари так, щоб перешкоджати його активних дій [27].

Аби виграти, треба зможти обрати вірну тактику, який дозволить максимально використати свої сильні сторони і не дати можливості зробити те ж саме своєму противникові. На жаль, не завжди виправдовує себе девіз: чим сильніше вдариш, тим швидше виграєш. Навпаки, в настільному тенісі перш, ніж ударити, треба обдумати, як обіграти противника, не забуваючи про те, що він також хоче перемогти. У зустрічі дуже важливо не тільки продумати свої тактичні дії, але і передбачити хід його думок і вгадати його тактичні дії у відповідь. Ось цим і вважають тактикою [4].

*Зміст Психологічної підготовки.* Психологічна підготовка спортсмена – це система психолого-педагогічних вмінь, що застосовуються з метою формування та вдосконалення: властивості і якості особистості, її психічних станів, які необхідні дії успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них [7].

Психологічна підготовка допомагає спортсменові створити такий стан, який буде сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної і техніко-тактичної підготовленості, а з іншого – дозволяє протистояти змагальним факторам. Таким як: невпевненість у своїх силах, скованість, страх до поразки і таке інше.

Відповідно навчальної програми спортивної підготовки, в настільному тенісі у психологічній підготовці можна виділити: базову психологічну підготовку; психологічну підготовку до тренувань; змагальну психологічну підготовку, яка в свою чергу поділяється на передзмагальну, змагальну і післязмагальну [8].

Базова психологічна підготовка передбачає:

- розвиток вагомих психічних функцій та властивостей – уваги, відчуттів, мислення, пам'яті, уявлення;

- розвиток спеціальних здібностей – координації, емоційності, реакції на рухомий об'єкт, а також здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе;
- формування значущих моральних та вольових якостей – закоханості у вид спорту, цілеспрямованості, ініціативності;
- психологічну освіту – формування системи спеціальних знань про психіку людини, її психічний стан, методи формування потрібного стану та 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 [8].

Психологічна підготовка до тренувань передбачає формування:

- значущих мотивів напруженої тренувальної роботи;
- прихильного ставлення до спортивного режиму, тренувальних навантажень та вимог;
- готовності до важкої, часом одноманітної та тривалої роботи [30].

Загальна психологічна підготовка починається задовго до змагань, спирається на базову підготовку і повинна вирішувати такі завдання, як опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, впевненості в собі; удосконалення методики саморегуляції психічного стану; формування емоційної стійкості до змагальних стресів; збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень [18].

*Зміст Інтегральної підготовки.* Інтегральна підготовка спортсмену необхідна, щоб зробити тренувальний процес цілеспрямованим на реалізацію різних взаємозалежних сторін підготовленості спортсмена: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної в процесі тренувальної та змагальної діяльності [28].

Мета інтегральної підготовки – забезпечення злагодженості та ефективності комплексного прояву всіх сторін підготовки, що визначає успіх змагальної діяльності [16].



Отже, в змісті спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів з настільного тенісу присутні всі компоненти тренувальної діяльності, але велике значення має психологічна підготовка.

## **1.2 Провідні властивості особистості в спортивній діяльності тенісистів**

Психологічна підготовна спортсмена – система психолого-педагогічних вмінь, що застосовуються з метою формування та вдосконалення: властивості і якості особистості, її психічних станів, які необхідні дії успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них [10].

Психологічна підготовка займає важливе місце в загальній системі підготовки спортсменів – тенісистів.

Заняття з настільного тенісу сприяють розвитку та вдосконаленню організму, пред'являють до нього підвищені вимоги, створюючи стресові ситуації і викликаючи мобілізацію резервних можливостей організму спортсменів. Тому психічна регуляція і саморегуляція займають в даний час важливе місце в підготовці висококваліфікованих спортсменів [50].

Настільний теніс має свої провідні властивості особистості і представляє специфічні вимоги до психічних якостей спортсменів.

Настільний теніс є складнокоординаційною діяльністю в варіативних ситуаціях. Невизначеність умов ігрової діяльності ускладнена жорстким лімітом часу і малою інформативністю дій суперника, що представляє складність техніко-тактичних завдань, безперервно розв'язуваних спортсменом протягом зустрічі [4].

Специфічна структура настільного тенісу характеризується тим, що кожна ситуація перед кожним новим обміном ударів сприймається як передстартовий стан, здатний виявляти потужний стресогенний вплив на організм спортсмена. Змагальна зустріч, що протікає в умовах постійного суперництва, оперативного розгадування задумів противника при відіграші кожного окремого м'яча, на думку фахівців (Ю. Байгулов, А. Романин, 2000;

О. Матыцин, 1990), у поєдинках спортсменів немає і не може бути тривалого обміну удару. Цей процес має складний конфліктний характер і відрізняється великою психологічною напругою [5, 21].

Сьогоднішній рівень спортивних досягнень настільки високий, що правомірно постає запитання 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 факторами. Психічні резерви спортсмена, як вважають спеціалісти (А. Амелін, 2002; Ю. Байгулов, 2010) істотно визначають надійність його дій, поведінки в складних умовах змагальної боротьби і, перш за все, в спорті вищих досягнень [1, 4].

Відмінною особливістю настільного тенісу є істотне поліпшення функціонування сенсорних систем у міру зростання тренуваності спортсмена. Це пов'язано з необхідністю в ході спортивної боротьби отримання і ефективної обробки великої кількості інформації про мінливому стані самого спортсмена і ігрової ситуації. В першу чергу у тенісистів вдосконалюється зоровий аналізатор, через який надходить близько 80% інформації. У спортсменів підвищується швидкість обробки інформації в ході простої і складної рухової реакції, поліпшується здатність оцінювати глибину видимого, а також розширюється поле зору. Позитивні зрушення відзначаються в функціонуванні інших аналізаторів. Особливо істотні зміни пов'язані з діяльністю вестибулярного апарату. Швидкі переміщення спортсмена в просторі, різкі повороти і удари практично безперервно дратують рецептори сенсорної системи. При недостатній її стійкості виникають проблеми з точністю рухових дій спортсмена, і це змушує мобілізувати внутрішній ресурс системи [50].

У процесі спортивного вдосконалення у тенісистів відбувається формування специфічних відчуттів: з'являється «почуття дистанції», «почуття м'яча» тощо. Такі відчуття особливо загострені у спортсменів, які

перебувають в хорошій формі, і згасають або не утворюються при недостатній тренуваності або перетренуваності. Таке явище пов'язане з втомою, це тимчасове зниження працездатності, викликане інтенсивною або тривалою діяльністю. Воно проявляється насамперед у погіршенні точності рухових дій, зростанні технічного браку. Ефективність отримання і переробки інформації тенісистом пов'язана з рядом психофізіологічних показників – таких, як швидкість оперативного мислення, розподіл уваги. Взагалі настільний теніс (особисто-командна спортивна гра) відноситься до групи ситуаційних (нестандартних) видів спорту (гра, дії спортсменів визначаються відповідно до дій суперника). Разом з тим дії спортсмена можуть бути стереотипними (швидкісно-силові удари). Це зумовлює ймовірність використання повторень ситуацій, ігрових моментів і прийомів. Однак в основі лежить реагування на зміну ситуації, умов. Екстраполяція, тобто своєрідне передбачення, антиципація майбутніх подій на базі вже наявної в пам'яті побутової або спеціальної інформації, – найважливіший механізм функціонування нервової системи гравця в настільний теніс. Недостатнє її розвиток лімітує ефективність ігрової діяльності, особливо при ситуаційних відповідних рухових реакціях [33].

Програмування адекватних реакцій, що вимагають антиципації і екстраполяції, утруднюється недостатньою автоматизацією рухів, особливо при великій їх складності, і може погіршитися під дією збивають подразників. Однак треба враховувати, що вплив збивають подразників значно слабшає при повторних проходженнях тих же ситуацій .

Екстраполяція дозволяє тенісистові ефективно вирішувати дуже складні ситуації, що виникають, тобто в яких швидко змінюються зміст та характер спортивної боротьби. Здатність до екстраполяції в великій мірі залежить від його спортивного досвіду. Як правило, більш кваліфіковані гравці з більшою ймовірністю передбачають характер дії суперника і знаходять потрібні тактичні і технічні прийоми для протидії їм. Хоча здатність до екстраполяції у високому відсотку випадків визначається

генетичними факторами, безсумнівно, що екстраполяція виховується тренуваннями. Чим вище спектр тактичних дій і технічних прийомів, з якими тенісистові доводиться стикатися на тренуваннях, тим вірогідніше за нього ефективно їм протидію. Навпаки, в умовах стандартизованих, жорстко запрограмованих тренувань екстраполяція не розвивається [34].

Головною особливістю настільного тенісу є його висока емоційність. Навіть в звичайних умовах, сотні разів повторюваних тренувань вступ в гру рано чи пізно активізує весь апарат емоційного реагування спортсмена. А в ході змагань емоційні зрушення у спортсменів досить близько наближаються до типової стресової реакції. Найбільш важливим є вміння зіграти успішно не просто «на змаганнях», а у вирішальний момент зустрічі. Багатьом гравцям, при рахунку 10-9 на користь суперника, виконати потужний топ-спин в потрібне місце куди складніше, ніж при 4-4 або 5-9. Емоційність істотно збільшує вираженість вегетативних реакцій спортсмена на рухову навантаженість [40].

За твердженням Л. Матвеева, «надійність – складна комплексна здатність, що залежить від рівня всіх видів спортивної підготовленості, багатьох особистісних особливостей при провідній ролі емоційно-вольової стійкості до впливу зовнішніх і внутрішніх збивають факторів» [20, С. 25].

Стосовно до настільного тенісу – це здатність утримувати або підвищувати індивідуально високу ефективність змагальної діяльності, утримувати або підвищувати показники, орієнтуючись на вже розроблені модельні характеристики протягом партії, в протиборстві з різними особливостями гри суперників .

Настільний теніс, як і ряд інших індивідуально-ігрових видів спорту, виступи проходить неодноразово, як в бігу, а багаторазово, що вимагає від спортсменів високої емоційної стійкості.

Так само як і в будь-якому в виді спорту, в настільному тенісі величезне значення має мотивація до успіху. Адже без цього не можливо досягти високих результатів. Мотиви, які спонукають спортсмена до високих

досягнень можуть бути дуже сильними. Однак їх сила повинна відповідати ступеню підготовленості спортсмена, його реальним можливостям. В іншому випадку (О. Федоришин, 2014) надмірна мотивація призведе до напруженості, і відповідно до зниження результативності діяльності. У цьому знаходить свій вияв відома закономірність Єркс-Додсон, що характеризує залежність результативності дій від сили мотивації. Відповідно до закону Йеркса-Додсон зі збільшенням сили мотиву ефективність діяльності спортсмена зростає лише до певної межі, а потім після деякої переломною точки, починає падати [45].

Успішність спортивної діяльності гравця залежить від властивостей нервової системи та темпераменту, які беруть участь у формуванні властивостей особистості. Специфічне поєднання властивостей особистості і визначає її індивідуальність.

Особливий стиль діяльності багато в чому заснований на наявному в людини типі нервової системи. Будь-яка людина неповторна і немає кількох людей з абсолютно однаковим типом нервової системи. Однак в кожній людини якісь характеристики можуть переважати, і через те можна розмовляти про силу або слабкість нервової системи, про її рухливість або інертність.

У спорті видатних успіхів досягають представники як сильного, так і слабого типу. Тільки шляхи до успіху в них різні [22].

Дослідниками (С. Максименко, В. Соловієнко, 2000; В. Пінчук, І. Бірук, 2018; Л. Серова, 2019) відзначено, що в екстремальних умовах людина діє не стільки в силу виховання, скільки в силу темперамента [18, 22, 35]. Темперамент визначає емоційну стабільність, рухову активність, швидкість розуму, рівень працездатності, швидкість сприйняття, швидкість перемикання уваги, здатність до саморегулювання. Він заснований на властивостях нервової системи, таких як сила нервової системи, рухливість і врівноваженість нервових процесів збудження і гальмування. Сила нервової системи визначає витривалість нервових клітин, їх працездатність.

Рухливість нервових процесів характеризує швидкість зміни процесів збудження і гальмування і навпаки. Врівноваженість нервової системи виявляє відповідність сили збудження нервових клітин кори головного мозку і сили гальмування [35].

Також важливою провідною властивістю особистості в спортивній діяльності тенісистів має особистісна тривожність.

Є. Ільїн засвідчив, що «тривожність – це порушення внутрішнього психічного комфорту, занепокоєння чи страх у ситуаціях, до яких спортсмен раніше був байдужим» [14, С. 87].

Тривожність визначає індивідуальну чутливість спортсмена до змагального стресу. Як риса особистості вона характеризує в тій чи іншій мірі схильність відчувати в більшості ситуацій побоювання, страх. Тривожність спортсмена пов'язана з очікуванням соціальних наслідків його успіху або невдачі [18].

Отже, провідними властивостями особистості в спортивній діяльності тенісистів є істотне поліпшення функціонування сенсорних систем у міру зростання тренуваності спортсмена, формування специфічних відчуттів, висока емоційна стійкість, надійність, мотивація до успіху, властивості нервової системи та темпераменту, особистісна тривожність.

### **1.3 Особливості організації особистісно орієнтованого підходу до технічної підготовки тенісистів**

За Л. Гришко, «техніка настільного тенісу – це комплекс спеціальних засобів, потрібних спортсмену для успішного ведення гри» [8, С. 20].

Планування і побудова тренувальних занять з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей спортсмена дає можливість максимально використовувати потенційні можливості для підвищення ефективності та надійності його змагальної діяльності.

Спортивні психологи (Л. Серова, 2019; Е. Ильин, 2010; Л. Куликова, 2000) вважають, що від особистісних особливостей спортсмена залежить,

яким психічним станам схильний він під час тренувальної та змагальної діяльності. Зрозуміло, що здатність регулювати свої психічні стани, є одним з ключових факторів успіху в спорті [13, 14, 20, 35].

Наприклад, під час гри у настільний теніс слід враховувати до якого типу належить гравець. Якщо він сангвінік, то слід дотримуватися наступальної манери, розширювати арсенал технічних прийомів, намагатися урізноманітнити свою гру, прагнути швидкого розіграшу очка і відрізняються найбільш стабільною грою. Вони дуже працездатні, особливо в екстремальних умовах. Виснажливі тренування і напружені змагання їх не лякають. Але досить розвинені процеси гальмування заважають їм успішно підніматися до вершин майстерності [22,40].

Для людей з темпераментом холерика рекомендовано швидкий атакуючий і контратакуючий стиль гри з чітко визначеними техніко-тактичними діями і тактичними комбінаціями як на занятті, так і, особливо, в іграх на рахунок. Як недолік – досить велика нестабільність в грі. Холерикам найлегше добитися найвищих результатів в тенісній кар'єрі, але їм потрібно особливо приробити увагу контролю за своїми емоціями, як під час змагань, так і на тренуваннях. Від цього багато в чому залежить успіх вашої гри [22, 40].

Для флегматиків найбільш прийнятна гра в захисті, довгий розіграш очка, точність тактичних комбінацій і, безумовно, завзятість у боротьбі. Проте не виключена вдала гра «в нападі». Показники стабільності гри у таких тенісистів також низькі. Їм погано вдається протягом матчу утримувати очковий баланс на свою користь, а значить, до кінця матчу вони відчують найбільше (в порівнянні з іншими типами темпераменту) психічне навантаження. Сильно розвинені процеси гальмування не дають їм досягати успіху в такій рухливій грі, як настільний теніс [22, 40].

Меланхоліки також можуть досягти високих результатів в настільному тенісі. Через високу нервову чутливість вони легко опановують техніку, їм доступні найважчі рухи. Вони можуть довго розігравати м'яч, що в

сучасному настільному тенісі, з його тенденцією до тривалішого розіграшу очка, має важливу перевагу. У них є істотний недолік – вони погано почувують себе в екстремальних умовах змагання. Нестабільність гри у тенісистів, як і флегматиків, також висока. В цілому меланхоліки можуть досягти непоганих результатів у тенісі, але для цього їм потрібна особлива увага, дружня підтримка, методи психорегуляції з боку тренерів і фахівців-психологів. При підготовці до змагань необхідно постійно розвивати у них вольові якості, мотиваційний настрій, вміння регулювати свої емоційні стани. Ці психологічні якості допоможуть компенсувати недоліки меланхолійного темпераменту [22, 40].

Також у настільному тенісі важливу роль грає психологічна характеристика особистості. Характеристика особистості має два поняття такі як інтроверсія та екстраверсія. До кожного з цих двох типів існує особистісно-орієнтований підхід.

Екстраверсію характеризують як властивість темпераменту, що зумовлює переважну спрямованість особистості на зовнішні об'єкти. Екстраверсія проявляється в товариській, відкритості, емоційній рухливості, соціальної адаптованості.

Інтроверсія – властивість, протилежна екстраверсії. Це властивість темпераменту, що характеризує переважну спрямованість особистості на свій внутрішній світ. Інтроверти відрізняються зниженою товариськістю, скритністю, схильністю до глибоким і сильним переживанням [22].

Для екстравертів рекомендовано швидкий атакуючий стиль гри, а для інтровертів – контратакуючий стиль гри. Тому для кожного з цих типів потрібна правильна побудова тренувального процесу.

Найчастіше у тренувальній діяльності для екстравертів застосовують спеціальні тренажери для настільного тенісу. Ці електронні механічні тренажери дозволяють навчитися і удосконалювати техніку ударів по м'ячу, руху. Вони можуть створювати різні технічні або тактичні ігрові ситуації, які можуть виникнути під час гри на рахунок. За допомогою таких тренажерів



можна опанувати вірний тенісний удар і не витратити на вчення багато часу та зусиль [4].

Тому під час тренувальних занять для екстравертів застосовується тренажер «Робот». «Робот»-тренажер для настільного тенісу – це хороший варіант для проведення тренування. Тренажер може метати м'ячі з різним обертанням – верхнім, нижнім, бічним, плоским або змішаним, в різні зони ігрового поля. З його допомогою можна вибрати швидкість і силу ударів. Всі ці характеристики регулюються за допомогою встановленого в такому тренажері мікрокомп'ютера [23, 38].

Заняття с тренажером для настільного тенісу дають можливість навчитися вправно рухатися по ігровому майданчику. Також такий тренажер стане відмінним тренером по відробітці техніки ударів по м'ячу, навчить приймати удари. Зрештою індивідуальні заняття на тренажері підвищують рівень реакції, уваги, мислення, словом, все, що буде таке необхідне в грі із справжнім партнером [24, 38].

За допомогою комп'ютера, встановленого в тренажері для настільного тенісу «Робот», можна контролювати кількість прийому подач, виконання ударів по м'ячу справа та зліва, швидкість обертання кульок, кількість пересувань за різні проміжки часу. Це дозволяє регулювати плани тренувань виходячи з необхідного навантаження. Тренажер «Робот» може бути як настільним, так і підлоговим [23, 38].

Настільний «Робот» мобільніший, його можна встановлювати в будь-якій частині тенісного столу, і навіть за його межами. Така мобільність дає широкі можливості для моделювання різних траєкторій польоту м'яча. Крім того, настільний тренажер може давати подачі і з ближчої відстані, а це відмінна можливість розвинути швидкісну реакцію [24, 38].

До достоїнств і переваг підлогового тренажера можна віднести те, що він дозволяє більше регулювати швидкість і обертання посиленних подач. Проте такий вигляд тенісного тренажера, як правило, направляє кульку лише від центру столу і лише з однієї висоти [23, 38].

У спортивному тренуванні для інтровертів більш підходить застосування такої вправи як ВКМ (робота з великою кількістю м'ячів). Суть вправи ВКМ зводиться до накидання м'ячів тренером спортсмену у певному ритмі, по різних точок столу. М'яч при цьому не відбивається тренером. Завданням тренера являється те, щоб він накидав м'ячі тільки в чіткому і ритмічному ритмі, з необхідним обертанням [25].

Головними перевагами вправи ВКМ є:

- багатократне повторення ударів, комбінацій та відпрацювання різноманітних ігрових ситуацій;
- відпрацювання переміщень, сили та точності удару.

Гравець який виконує цю вправу повинен зробити акцент на концентрації технічних прийомів.

Якщо в спаринг грі грають, як правило, 1-3 м'ячами, в результаті витрачається купа часу на ходіння за м'ячами, ніж на відпрацювання самих технічних прийомів. За статистикою китайські гравці роблять в 4-5 разів більше технічних прийомів, ніж європейські суперники. Найважливішою перевагою цієї вправи є те, що тренер має великий діапазон різноманітності в швидкості, точності і ситуативності при накиданні м'ячів [21].

Як і в будь-якому іншому виді спорту, в настільному тенісі існують спортсмени з діаметрально різними психологічними особливостями особистості. Так для тренування екстравертів варто застосовувати спеціальний «Робот»-тренажер, який метає м'ячі з високою швидкістю. А для інтровертів краще використовувати вправу ВКМ (робота з великою кількістю м'ячів) так як в даній вправі, тренер має великий діапазон різноманітності в швидкості, точності і ситуативності при накиданні м'ячів.

**Висновки до першого розділу.** Розглядаючи перший розділ ми бачимо, що на основі вивчення літературних джерел було визначено, що спортивна підготовка тенісистів потребує всестороннього розвитку. Результатом процесу тренування, її прямим наслідком, є зміна рівня тренуваності, яка в загальних рисах являє собою готовність організму до

прояву фізичних, фізіологічних, біохімічних і психологічних передумов, за певних умов реалізованих в спортивний результат. В настільному тенісі всі завдання спортивної підготовки вирішуються у комплексі протягом усього процесу тренування. Сам тренувальний процес складається із шести взаємозалежних сторін підготовки: теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної.

Однак окрім цього слід зазначити, що психічні властивості особистості спортсменів з настільного тенісу відіграють важливу роль у досягненні спортивних результатів. Отже, провідними властивостями особистості в спортивній діяльності тенісистів є істотне поліпшення функціонування сенсорних систем у міру зростання тренуваності спортсмена, формування специфічних відчуттів, висока емоційна стійкість, мотивація до успіху, властивості нервової системи та темпераменту, особистісна тривожність.

Як і в будь-якому іншому виді спорту, в настільному тенісі існують спортсмени з діаметрально різними психологічними особливостями особистості. Так для тренування екстравертів варто застосовувати спеціальний «Робот»-тренажер, який метає м'ячі з високою швидкістю. А для інтровертів краще використовувати вправу ВКМ (робота з великою кількістю м'ячів) так як в даній вправі, тренер має великий діапазон різноманітності в швидкості, точності і ситуативності при накиданні м'ячів.



## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Херсонського фахового спортивного коледжу Херсонської обласної ради протягом двох років. Матеріальна база даного учбового закладу в достатній мірі відповідає тим вимогам, які були необхідні для вирішення поставлених у дослідженні завдань.

У процесі дослідження брали участь вихованці спортивного коледжу. Всього в дослідженні приймало участь вісім гравців різного стилю гри, які мають різні вікові показники та стать. Більш детальні дані про контингент дослідження представлені в таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

#### Характеристика контингенту дослідження

П. І. П.	Рік народження	Стать Ж / Ч	Стиль гри
Вікторія Ф.	2003	Ж	Нападаючий
Олександра Б.	2003	Ж	Нападаючий
Діана М.	2003	Ж	Нападаючий
Надія П.	2005	Ж	Нападаючий
Вікторія Ш.	2006	Ж	Нападаючий
Сергій Д.	2002	Ч	Змішаний
Євген Г.	2002	Ч	Нападаючий
Вадим Г.	2003	Ч	Нападаючий

За мету було поставлено обґрунтувати методичні підходи до організації спортивного тренування тенісистів. Дослідження проходило у спеціалізованому спортивному залі Комунального закладу «Херсонського фахового спортивного коледжу» Херсонської обласної ради.

Організація досліджування здійснювалось у сім етапів :

Перший етап дослідження (листопад 2018 р.) був присвячений вивченню сучасних тенденцій розвитку технічної майстерності, аналізу літературних й електронних джерел, добірці контрольних тестів, підготовці бланку прийому нормативів, проведенню контрольного тестування. Після проведення контрольного тестування проводився аналіз отриманих результатів, а також складання та написання планів мезоциклів на два місяця для подальшого проведення учбово-тренувальних занять.

На другому етапі (січень 2019 р.) було проведено повторне контрольне тестування та зафіксовано у спеціальний бланк. Після чого нами був зроблений аналіз результатів і висновки щодо подальшого тренувального процесу. Ми склали нові плани мезоцикли, впровадили нові вправи – ВКМ (робота з великою кількістю м'ячів) та почали використовувати тренажер «Робот» для подальшого вдосконалення технічної майстерності.

На третьому етапі (травень 2019 р.) було проведено повторне контрольне тестування та зафіксовано у спеціальний бланк. Після чого нами була зроблена обробка отриманих результатів дослідження і зроблений висновок.

На четвертому етапі (грудень 2019 р. – січень 2020 р.) здійснювалось узагальнення та систематизація навчально-методичної літератури щодо особистісно-орієнтованого підходу до спортсменів з настільного тенісу, пошуку інформації стосовно провідних властивостей особистості в спортивній діяльності тенісиста.

На п'ятому етапі (січень – березень 2020 р.) відбувалась розробка структури дипломної кваліфікаційної роботи та написання тексту вступу.

Шостим етапом (квітень – липень 2020 р.) була проведена робота щодо підбору психологічних тестів для проведення психологічного тестування спортсменів. Після проведення тестування проводився аналіз отриманих результатів, а також складання та написання нових планів мезоциклів стосовно особистісно-орієнтованого підходу для кожного з спортсменів для подальшої тренувальної діяльності.

На сьомому етапі (липень – жовтень 2020 р.) була зроблена обробка отриманих результатів дослідження, їх апробація і зроблені висновки щодо нашого дослідження.

## **2.2 Методи дослідження**

Методика тестування включала наступні тести: тест 1: методика визначення технічної підготовленості тенісистів; тест 2: методика Г. Айзенка для визначення типу темперамента. ; тест 3: методика «Мотивація до успіху» Т. Елерса; тест 4: методика Ч. Д. Спілбергера «Шкала самооцінки (особистісної тривожності)».

### **2.2.1 Методика визначення технічної підготовленості тенісистів**

Методика визначення технічної підготовленості тенісистів була взята з навчальної програми спортивної підготовки [8]. При проведенні методики визначення технічної підготовленості тенісистів були використані контрольні тести, які застосовують для одержання конкретних результатів технічної підготовленості .

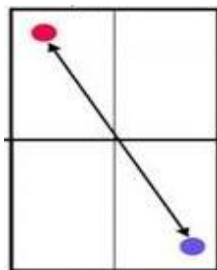
Під час проведення дослідження технічної підготовки тенісистів були застосовані наступні контрольні тести:

#### ***Тест № 1***

**Опис проведення тесту.** Топ-спин справа по діагоналі. Кожному тенісисту на цю вправу дається п'ять хвилин. Кращу спробу ми записуємо в спеціальний протокол. На рис. 2.1 зображений схематичний опис тесту.

**Результат.** Кількість разів за одну спробу.

*Рисунок 2.1*



**Схематичний опис тесту № 1**

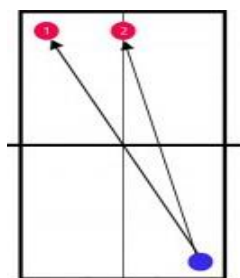
Рис. 2.1 Схематичний опис тесту № 1

### ***Тест № 2***

**Опис проведення тесту.** «Трикутник» – поєднання двох ходів у різних напрямках з однієї позиції. Той хто виконує цю вправу робить топ-спин справа по діагоналі і контр-удар зліва по прямій. На цю вправу також відводиться п'ять хвилин. Кількість разів рахується так, один трикутник – це два рази. Кращу спробу ми записуємо в спеціальний протокол. На рис. 2.2 зображений схематичний опис тесту.

**Результат.** Кількість разів за одну спробу.

*Рисунок 2.2*



**Схематичний опис тесту № 2**

Рис. 2.2 Схематичний опис тесту № 2

У таблиці 2.2 наведена оцінка технічної підготовленості тенісистів згідно навчальної програми спортивної підготовки для настільного тенісу [8].

*Таблиця 2.2*

### **Оцінка технічної підготовленості тенісистів**

<b>Тест № 1 (норма)</b>	<b>Тест № 2 (норма)</b>



40	40
----	----

### 2.2.2 Методика оцінки властивостей особистості тенісистів

Методика Г. Айзенка для визначення типу темперамента.

Методика Г. Айзенка для визначення типу темперамента була взята з навчальної програми Л. Сергієнка [34]. Айзенка особистісний опитувальник (Eysenck Personality Inventory, або EPI) опублікований в 1963 р і містить 57 питань, 24 з яких направлено на виявлення екстраверсії – інтроверсії, 24 інших – на оцінку емоційної стабільності – нестабільності (нейротизма), решта 9 складають контрольну групу питань, призначену для оцінки щирості випробуваного, його ставлення до обстеження та достовірності результатів. Г. Айзенк розробив два варіанти даної методики.

*Обробка результатів.* У тексті опитувальника пропонувалося 57 питань (перелік питань в додатку А), на які учасники анкетування відповіли відповідно до їх стилю поведінки, способу життя, одним з двох можливих варіантів: «так», «ні».

*Екстраверсія – інтроверсія* визначається сумою балів за відповідь «так» на запитання : 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і за відповідь «ні» на запитання: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Відповіді, що збігаються з ключем, оцінюються в 1 бал. Оцінка показників наведена у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

#### Оцінка шкали екстраверсії – інтроверсії, бали

Інтроверсія		Екстраверсія	
значна	помірна	значна	помірна
1-8	9-12	12-18	19-24

Екстраверсія:

- більше 19 – яскравий екстраверт;
- більше 15 – екстраверт;

- 12 – середнє значення;
- менше 9 – інтроверт;
- менше 5 – глибокий інтроверт.

*Нейротизм (емоційна стабільність – емоційна нестабільність)* визначається сумою балів за відповідь «так» на запитання: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Відповіді, що збігаються з ключем, оцінюються в 1 бал. Оцінка показників наведена у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

### Оцінка шкали нейротизму, бали

Емоційна стійкість		Емоційна нестійкість	
висока	середня	середня	висока
1-7	9-13	15-18	19-24

Нейротизм:

- більше 19 – дуже високий рівень нейротизму;
- більше 14 – високий рівень нейротизму;
- 9 - 13 – середнє значення;
- менше 7 – низький рівень нейротизму.

«Шкала брехні» визначається сумою балів за відповідь «так» на запитання: 6, 24, 36 і за відповідь «ні» на запитання: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Брехня:

- більше 4 – нещирість у відповідях, що свідчить також про деяку демонстративності поведінки і орієнтованості випробуваного на соціальне схвалення;

- менше 4 – норма.

Відповіді, що збігаються з ключем, оцінюються в 1 бал.

*Висновки. Спортсмен-екстраверт характеризується товариськістю і зверненням індивіда до зовні. Він має широке коло знайомств, йому необхідні контакти. У нього важко виробляються умовні рефлекси, має*

значну терплячість до болю, проте не завжди переносить монотонне тренування.

У спортсмена-інтроверта переважають наступні особливості поведінки: це спокійна, врівноважена, часто сором'язлива людина.

*Нейротизм* – емоціональна стійкість. Високі оцінки мають так звані нейротики. Вони відрізняються емоційною нестабільністю і психічною стабільністю, неврівноваженістю нервово-психічних процесів. Нейротики погано адаптуються, мають схильність до швидкої зміни настрою, їм часто властиве відчуття провини і стурбованості. Спостерігаються депресивні реакції, незосередженість уваги, нестійкість у стресових ситуаціях.

Люди з низькими показниками за шкалою нейротизму – *емоційно-стабільні (стійкі)*. Вони характеризуються переважним спокоєм, врівноваженістю, впевненістю, рішучістю. У них добрі адаптаційні здібності і розвинуті здібності до лідерства.

Використовуючи дані обстеження за шкалами екстраверсії-інтроверсії і нейротизму можна визначити показники темперамента спортсмена.

Методика «Мотивація до успіху» Т. Елерса.

У широкому сенсі слова термін «мотивація» означає фактори і процеси, які спонукають людей до дії або без дії у різних ситуаціях.

Багато тренерів, обмірковуючи аспекти своєї роботи з колегами або з психологами, звичайно цікавляться, якими мотиваційними стимулами потрібно користуватися при роботі зі спортсменами.

Мотивації можна розглядати з різних точок зору. Мотиви можуть формуватися під впливом відносно недавнього досвіду, під впливом подій, які відбулися декілька місяців і навіть багато років назад. Деякі мотиви можуть відображати фізіологічні і біохімічні процеси, тоді як інші мають психологічну або соціологічну природу.

Методика оцінює силу прагнення до досягнення мети, до успіху і містить 41 питання.

*Обробка результатів.* У тексті опитувальника пропонувалося 41 питання (перелік питань в додатку Б), на які учасники анкетування відповідають лише «так» або «ні».

Відповіді, що збігаються з ключем, оцінюються в 1 бал.

По 1 балу ставиться за відповідь «так» за наступними пунктами опитувальника: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41 і «ні» – за наступними: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Підраховується загальна сума балів.

*Висновки.* Чим більша сума балів, тим більше виражена мотивація на досягнення успіху.

Методика Ч. Д. Спілбергера «Шкала самооцінки (особистісної тривожності)».

Дана методика дозволяє зробити істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особи: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативною або постійною, тобто особовою. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особи, але і до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності і активності особи, її темпераменту і характеру. Ця методика, є розгорненою суб'єктивною характеристикою особи, що зовсім не зменшує її цінності в психодіагностичному плані.

*Обробка результатів.* За кожну відповідь, що збігається з кодом, нараховується відповідна кількість очок.

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:  
 $ОТ = (2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35 = \dots$

Результати оцінюються зазвичай в градаціях:

До 30 балів – низька тривожність;

31 – 45 балів – середня тривожність;

46 балів і більш – висока тривожність.

Такого роду градації дозволяють на універсальній шкалі 20–80 співвіднести отримані результати з діапазонами (квартилями) нормального розподілу індивідів з різною тривожністю за параметром активності.

*Висновок.* За значенням (у балах), одержаних щодо особистісної тривожності, можна заздалегідь оцінити активність особи в плані її характерологічних властивостей. Висока активність відповідає, за даною моделлю особи – сангвініки і меланхоліки, а низька – флегматики і холерики – особовим станам і властивостям, адекватним розумовому і практико-розумовому, а також художньому і практико-художньому типам характеру.

## 2.3 Методика особистісно орієнтованого підходу до спортсменів з настільного тенісу

Планування і побудова тренувальних занять з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей спортсмена дає можливість максимально використовувати потенційні можливості для підвищення ефективності та надійності його змагальної діяльності. Спортивні психологи (Е. Ильин, 2010; Р.С., Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998) вважають, що від спортсмена залежить, яким психічним станом він володіє під час тренувальної та змагальної діяльності. Зрозуміло, що здатність регулювати свої психічні стани, є одним з ключових факторів успіху в спорті [14, 43].

Інакше кажучи після аналізу літературних джерел стосовно планування і побудови тренувальних занять з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей для спортсменів з настільного тенісу, були побудовані мезоцикли з особистісно орієнтованим підходом.

У таблиці 2.5 наведений план-графік тренувального мезоциклу для екстравертів.

Таблиця 2.5

### План-графік тренувального мезоциклу для екстравертів

Основні завдання	Основні засоби	Дні тижнів										Сумарний обсяг за шість тижнів	
		Пн		Вт		Ср		Чт	Пт		Сб		Нд
		Р	В	Р	В	Р	В	Р	Р	В	Р		
Теоретичні заняття	Техніка безпеки на занятті, пояснення технічних прийомів.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		300
ЗФП	Бігові вправи.	70	48	70	48	70	48	48	70	48	48		568
	Загально - розвиваючі вправи на всі групи м'язів.	50	42	50	42	50	42	42	50	42	42		452
Розвиток швидкості та спритності	Вправи зі скакалкою.	20	20	20			20	20	20				120
	Човниковий біг.		40		30		20	40		30	30		190

## Продовження таблиці 2.5

Основні завдання	Основні засоби	Дні тижнів										Сумарний обсяг за шість тижнів	
		Пн		Вт		Ср		Чт	Пт		Сб		Нд
		Р	В	Р	В	Р	В	Р	Р	В	Р		
	Імітаційні вправи.	70		70		30	20		70				260
Розвиток стрибучості	Стрибки боком через гімнастичну лавку.	60	30	60	60	90	30	60	60	30			480
Розвиток сили	Підтягування на поперечці.	30		30		30	30		30				150
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі на підлозі.	30	30	30	30	30		30	30	30	30		270
Розвиток відчуття м'яча	1.Накат справа та зліва по діагоналям.	24	24	24	24	24	24	48	24	24	24		264
	2.Підрізка справа та зліва.	12	12	12	12	12	12	30	12	12	12		138
	3.Топ-спін справа та зліва.	120	120	120	120	120	120	180	120	120	60		1200
	4.Перекрут справа.	60	60	84	60	84	60	120	60	60	30		678
	5.Робота на тренажері «Робот».	204		180	84	150			324				942
	6.«Трикутник».		84				84	120					288
Змагальна практика	Ігри на рахунок.	120		120		180		132		114	594		1260
Всього		900	540	900	540	900	540	900	900	540	900		7560

У таблиці 2.5 наведений план-графік тренувального мезоциклу для екстравертів. У цьому мезоциклі ми застосували спеціальні тренажери для настільного тенісу. Стосовно тренажера «Робот» можна сказати, що він дозволяє автоматизувати тренувальний процес, вирішити проблему з пошуком відповідного спаринг-партнера і ефективно тренуватися, відточуючи удари і виробляючи свою техніку, швидкість відбивання. Так як екстраверти найчастіше грають у швидко атакуючому стилі то для них був застосований саме тренажер «Робот».

У таблиці 2.6 наведений план-графік тренувального мезоциклу для інтровертів. У цьому мезоциклі ми застосували таку вправу як ВКМ (робота з великою кількістю м'ячів). Найважливішою перевагою цієї вправи є те, що тренер має великий діапазон різноманітності в швидкості, точності і ситуативності при накиданні м'ячів. Інакше кажучи спортсмен-інтроверт який виконує цю вправу повинен зробити акцент на концентрації технічних прийомів, а не на швидкості виконанні самих цих технічних прийомів.

Таблиця 2.6

**План-графік  
тренувального мезоциклу для інтровертів**

Основні завдання	Основні засоби	Дні тижнів										Сумарний обсяг за шість тижнів	
		Пн		Вт		Ср		Чт	Пт		Сб		Нд
		Р	В	Р	В	Р	В	Р	Р	В	Р		
Теоретичні заняття	Техніка безпеки на занятті, пояснення технічних прийомів.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
ЗФП	Бігові вправи.	50	48	50	48	50	48	48	50	48	48		488
	Загально - розвиваючі вправи на всі групи м'язів.	70	42	70	42	70	42	42	70	42	42		532
Розвиток швидкості та спритності	Вправи зі скакалкою.	60	40	60	30	30	20	40	30	30			340
	Човниковий біг.		20				20	20			30		90
	Імітаційні вправи.	30		30			20		60				140
Розвиток стрибучості	Стрибки боком через гімнастичну лавку.	60	30	60	60	90	30	60	60	30			480
Розвиток сили	Підтягування на поперечці.	30		30		30	30		30				150
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі на підлозі.	30	30	30	30	30		30	30	30	30		270
Розвиток відчуття м'яча	1.Накат справа та зліва по діагоналям.	24	24	24	24	24	24	48	24	24	24		264



## Продовження таблиці 2.6

Основні завдання	Основні засоби	Дні тижнів										Сумарний обсяг за шість тижнів	
		Пн		Вт		Ср		Чт	Пт		Сб		Нд
		Р	В	Р	В	Р	В	Р	Р	В	Р		
	2.Підрізка справа та зліва.	12	12	12	12	12	12	30	12	12	12		138
	3.Топ-спін справа та зліва.	120	120	120	120	120	120	180	120	120	60		1200
	4.Перекрут справа.	30		34	60	34		120			30		308
	5.БКМ.	180	60	230		200	60		240	60			1030
	6.«Трикутник на заході».	54	84		84		84	120	144				570
Змагальна практика	Ігри на рахунок.	120		120		180		132		114	594		1260
Всього		900	540	900	540	900	540	900	900	540	900		7560

#### 2.4 Методи математичної статистики

Математично-статистичний аналіз полягає у визначенні числових характеристик вибірок: середніх арифметичних.

Програма статистичної обробки експериментальних даних включала в себе визначення оцінок середніх арифметичних величин та аналізу результатів досліджень згідно встановлених норм.

Для визначення середнього значення груп даних обчислюється середня арифметична за формулою:

$$X = \frac{\sum V}{n},$$

де  $X$  – середня арифметична;  $\Sigma$  – знак суми;  $V$  – одержані у дослідженні значення (варіанти);  $n$  – кількість значень (варіантів).

Для визначення відсотків та формування результатів за різними рівнями ми підраховували технічну підготовленість. Підрахунки проводились за певною формулою:

$$X_B = \frac{B \times 100\%}{A},$$

де А – загальна кількість показників; В – кількість показників, відсоток який необхідно визначити;  $X_B$  – відсоток показників В по відношенню до кількості А.

Для визначення впливу прояву взаємозв'язку між досліджуваними методиками, а саме методики технічної підготовки та методики оцінки властивості особистості, ми провели кореляційний аналіз, який доцільніше проводити за допомогою обчислення коефіцієнта кореляції розрахованого для кількісних вимірів за формулою:

$$r = \frac{\sum (X^3 - \bar{X})(Y^3 - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X^3 - \bar{X})^2 (Y^3 - \bar{Y})^2}},$$

де  $X^3$ ,  $Y^2$  – числові значення величини, між якими встановлюється кореляційний зв'язок;  $\bar{X}$ ,  $\bar{Y}$  – середня арифметична величина першої ознаки.

Визначений коефіцієнт кореляції показує взаємозв'язок між ознаками. Якщо коефіцієнт кореляції наближається до одиниці та це вказує на тісний взаємозв'язок, а якщо даний коефіцієнт наближується до нуля то це говорить про відсутність взаємозв'язку між певними ознаками.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 3.1 Оцінка технічної підготовленості тенісистів

Спортивне тренування – це спеціалізований педагогічний процес, який базується на системі вправ і спрямований на управління спортивним удосконаленням спортсмена, що обумовлює його готовність до досягнення вищих результатів. Отже суттєвими ознаками спортивного тренування є система вправ (технічна та фізична підготовленість) та готовність до досягнення (мотивація до успіху, відсутність зайвої тривожності тощо).

Тенісист мусить мати ефективну техніку. Висока якість техніки і процесу технічної підготовки, як правило, призводить до того, що спортсмени здобувають такий високий рівень технічної майстерності, який забезпечує їм досить високу ймовірність досягнення рекордних результатів [27].

На першому етапі нашого дослідження було проведено контрольне тестування з метою виявлення вихідного рівня технічної підготовленості тенісистів. Результати проведених тестів наведені у таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1*

#### Результати тестування технічної підготовленості тенісистів

П. І. Б	Результат тестування (кількість разів)	
	Тест № 1	Тест № 2
1.Вікторія Ф.	43 (107,5%)	46 (115%)
2.Олександра Б.	36 (90%)	41 (102,5%)
3.Діана М.	33 (82,5%)	38 (95%)
4.Надія П.	31 (77,5%)	37 (92,5%)
5.Вікторія Ш.	39 (97,5%)	43 (107,5%)
6.Сергій Д.	37 (92,5%)	39 (97,5%)
7.Євген Г.	35 (87,5%)	38 (95%)
8.Вадим Г.	39 (97,5%)	42 (105%)

Отже, оцінка рівня технічної підготовленості тенісистів проводилась за допомогою тестів. В першому тестуванні, яке відбувалося в листопаді 2018 р. для вихованців вищого училища фізичної культури та спорту. Тест № 1 показав, що найкращий результат показала Вікторія Ф. (107,5%). Вікторія Ф. лише одна вклалася у норму з усіх досліджених. Усі інші мають результат нижче норми: Вадим Г. та Шевчук В. – 97,5%; Сергій Д. – 92,5%; Олександра Б. – 90%; Євген Г. – 87,5%; Діана М. – 82,5%; Надія П. – 77,5%.

У тесті № 2 «Трикутник», найвищий результат показала Вікторія Ф. (115% - вище норми), а самий низький результат показала Надія П. (92,5% - нижче норми). З 8 тенісистів тільки 4 спортсмена виконали норму, це: Вікторія Ф. – 115%; Вікторія Ш. – 107,5%; Вадим Г. – 105%; Олександра Б. – 102,5%. А всі інші тенісисти мають результат нижче норми це: Сергій Д. – 97,5%; Євген Г. та Діана М. – 95%; Надія П. – 92,5%.

Наступним нашим етапом було зробити аналіз тестування, скласти та написати плани мезоциклів на грудень 2018 р. та на січень 2019 р.

У цих мезоциклах всі завдання спортивної підготовки вирішуються у комплексі протягом усього процесу тренування. Сам тренувальний процес складається із шести взаємозалежних сторін підготовки: теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної.

Наступний етап нашого дослідження це провести повторне тестування. Результати цього тестування наведені у таблиці 3.2.

*Таблиця 3.2*

### **Результати тестування технічної підготовленості тенісистів**

<b>П. І. П</b>	<b>Результат тестування (кількість разів)</b>	
	<b>Тест № 1</b>	<b>Тест № 2</b>
1.Вікторія Ф.	50 (125%)	49 (122,5%)
2.Олександра Б.	42 (105%)	47 (117,5%)
3.Діана М.	38 (95%)	43 (107,5%)
4.Надія П.	37 (92,5%)	41 (102,5%)
5.Вікторія Ш.	46 (115%)	52 (130%)
6.Сергій Д.	43 (107,5%)	45 (112,5%)

7.Євген Г.	40 (100%)	44 (110%)
8.Вадим Г.	48 (120%)	49 (122,5%)

При другому повторному тестуванні, яке відбулося у січні 2019 р., тенісисти підвищили свої результати. Тест № 1 показав, що найкращий результат показала Вікторія Ф. (125%), а самий гірший результат показала Надія П. (92,5%—нижче норми). Усі інші мають такі результати: Вадим Г. – 120%; Вікторія Ш. – 115%; Сергій Д. – 107,5%; Олександра Б. – 105%; Євген Г. – 100%; Діана М. – 95%.

Тест № 2 «Трикутник» показав, що тенісисти також підвищили свої результати. Найкращий результат показала Вікторія Ш. (130%). Усі інші також вклалися в норму і мають такі результати: Вікторія Ф. та Вадим Г. – 122,5%; Олександра Б. – 117,5%; Сергій Д. – 112,5%; Євген Г. – 110%; Діана М. – 107,5%; Надія П. – 102,5%.

Ми можемо сказати, що після проведення другого тестування результати підвищилися. Тест № 1 показав, що у середньому на 16% підвищився рівень технічної підготовки, а тест № 2 – на 14% підвищився.

Після проведеного повторного тестування нами були складені нові плани мезоциклів. Так як нові результати тестування показали, що все ж таки тенісисти не мають якісну техніку яка може їм забезпечити досить високу ймовірність досягнення рекордних результатів. Тому нами були впровадженні нові вправи – ВКМ (велика кількість м'ячів) та почали використовувати тренажер «Робот» для вдосконалення техніки.

У план-графіку тренувального мезоциклу на лютий 2019 р. ми застосували вправу ВКМ (велика кількість м'ячів). Головними перевагами вправи ВКМ є: 1) багатократне повторення ударів, комбінацій та відпрацювання різноманітних ігрових ситуацій; 2) відпрацювання переміщень, сили та точності удару.

У план-графіку тренувального мезоциклу на березень 2019 р. ми почали використовувати тренажер «Робот» для підвищення рівня технічної

підготовленості. Тренажер «Робот» дозволяє автоматизувати тренувальний процес, вирішити проблему з пошуком відповідного спаринг-партнера і ефективно тренуватися, відточуючи удари і виробляючи свою техніку.

Вже у наступному план-графіку тренувального мезоциклу на квітень 2019 р. ми застосовували як тренажер «Робот» так і вправу ВКМ для покращення технічної підготовленості.

Після трьох місяців тренувань нами було знов проведене контрольне тестування, яке проводилося у травні 2019 р. Результати цього тестування наведені у таблиці 3.3.

Після проведення третього повторного тестування, яке проводилося у березні 2019 р., тенісисти мають наступні результати: Вікторія Ф. – 167,5%; Вікторія Ш. – 155%; Вадим Г. – 152,5%; Олександра Б. – 137,5%; Сергій Д. – 135%; Діана М. – 122,5%; Євген Г. – 120%; Надія П. – 107,5%.

Тест № 2 «Трикутник» показав, що тенісисти мають наступні результати: Вікторія Ш. – 182,5%; Вікторія Ф. – 177,5%; Вадим Г. – 172,5%; Євген Г. – 165%; Сергій Д. – 160%; Олександра Б. – 155%; Діана М. – 140%; Надія П. – 132,5%.

*Таблиця 3.3*

### **Результати тестування технічної підготовленості тенісистів**

<b>П. І. П</b>	<b>Результат тестування (кількість разів)</b>	
	<b>Тест № 1</b>	<b>Тест № 2</b>
1.Вікторія Ф.	67 (167,5%)	71 (177,5%)
2.Олександра Б.	55 (137,5%)	62 (155%)
3.Діана М.	49 (122,5%)	56 (140%)
4.Надія П.	43 (107,5%)	53 (132,5%)
5.Вікторія Ш.	62 (155%)	73 (182,5%)
6.Сергій Д.	54 (135%)	64 (160%)
7.Євген Г.	48 (120%)	66 (165%)
8.Вадим Г.	61 (152,5%)	69 (172,5%)

Результати цього тестування показали, що результати тенісистів знов підвищилися. Тест № 1 підвищився у середньому на 20 %, а тест № 2 – 44%.

Ми бачимо, що результати третього тестування на багато підвищились ніж після другого тестування.

Результати третього тестування підвищилися завдяки впровадженню у тренувальний процес таких вправ як: ВКМ (робота з великою кількістю м'ячів) та тренажера «Робот».

З вихідного рівня технічної підготовленості тест № 1 показав, що результати підвищилися у середньому на 36 %, а тест № 2 – 58%.

### **3.2 Психологічні властивості особистості спортсменів з настільного тенісу**

Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів та спортсменів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки.

Під психічною готовністю спортсмена розуміють стан спортсмена, набутий унаслідок результату підготовки (також і психологічної), і який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності.

У процесі тренувальної діяльності ми можемо спостерігати безліч понять, які впливають на її процес та результат. Постає питання, яку роль у тренувальній діяльності несуть такі психологічні властивості особистості, як темперамент (інтроверсія-екстраверсія, нейротизм), мотивація до успіху та самооцінка особистісної тривожності спортсмена у житті (ОТ).

Завдяки цим методикам можна дізнатися про особистісно орієнтований підхід до спортсменів з настільного тенісу.

Перша методика виявила у тенісистів (62,5%) котрих перевага падає на екстраверсію, вони впевнені та рішучі (таблиця 3.4).

Серед спортсменів з настільного тенісу було виявлено 75% з середнім рівнем нейротизма та 25% – з високим рівнем. Також було зазначено, що

62,5% тенісистів мають тип темперамента – холерик, 25% – меланхолік і 12,5% – флегматик.

Таблиця 3.4

## Тест Г. Айзенка для визначення типу темперамента

№	П. І. П.	Спортивний розряд	Тип темпераменту	Екстраверсія Інтроверсія	Нейротизм
1.	Вікторія Ф.	МС	Меланхолік	Помірна інтроверсія	Високий рівень
2.	Олександра Б.	КМС	Холерик	Значна екстраверсія	Середній рівень
3.	Діана М.	КМС	Флегматик	Значна інтроверсія	Середній рівень
4.	Надія П.	КМС	Холерик	Значна екстраверсія	Середній рівень
5.	Вікторія Ш.	КМС	Меланхолік	Значна інтроверсія	Високий рівень
6.	Сергій Д.	КМС	Холерик	Значна екстраверсія	Середній рівень
7.	Євген Г.	КМС	Холерик	Значна екстраверсія	Середній рівень
8.	Вадим Г.	КМС	Холерик	Помірна екстраверсія	Середній рівень

Успіх у будь-якій діяльності залежить не лише від здібностей, а й від мотивації (тобто від прагнення самостверджуватися, досягати високих результатів, наслідувати кумирів тощо). Чим вищий рівень мотивації, тим більше чинників (мотивів) спонукають людину до діяльності, то більше зусиль вона схильна докладати.

У широкому сенсі слова термін «мотивація» означає фактори і процеси, які спонукають людей до дії або без дії у різних ситуаціях.

Проведена нами методика «Мотивації до успіху» дозволяє побачити рівень мотивації тенісиста. Проаналізувавши результати цього тесту, можна



зауважити: що у більшості тенісистів (87,5%) є середній рівень мотивації до успіху. І це можна обґрунтувати тим, що при такій мотивації людина не боїться ризикувати, вона не є скованою у своїх діях, бо можлива невдача не надто хвилює її. Якщо аналізувати окремих тенісистів, то можна сказати, що у Євгенія Г. (КМС) був виявлений низький рівень мотивації до успіху. Тобто цей спортсмен не схильний до докладання власних сил у працю, пасивно ставиться до життя (таблиця 3.5).

Таблиця 3.5

### Методика «Мотивації до успіху»

№	П. І. П.	Спортивний розряд	Мотивація до успіху
1.	Вікторія Ф.	МС	Середній рівень
2.	Олександра Б.	КМС	Середній рівень
3.	Діана М.	КМС	Середній рівень
4.	Надія П.	КМС	Середній рівень
5.	Вікторія Ш.	КМС	Середній рівень
6.	Сергій Д.	КМС	Середній рівень
7.	Євген Г.	КМС	Низький рівень
8.	Вадим Г.	КМС	Середній рівень

Третя методика спрямована на виявлення рівня особистісної тривожності спортсмена у житті. Результати даної методики наведені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

### Методика «Шкала самооцінки (особистісної тривожності)» спортсмена у житті

№	П. І. П.	Спортивний розряд	Особистісна тривожність
1.	Вікторія Ф.	МС	Середній рівень
2.	Олександра Б.	КМС	Високий рівень
3.	Діана М.	КМС	Високий рівень

4.	Надія П.	КМС	Високий рівень
5.	Вікторія Ш.	КМС	Високий рівень

*Продовження таблиці 3.6*

<b>№</b>	<b>П. І. П.</b>	<b>Спортивний розряд</b>	<b>Особистісна тривожність</b>
6.	Сергій Д.	КМС	Середній рівень
7.	Євген Г.	КМС	Низький рівень
8.	Вадим Г.	КМС	Середній рівень

Звертаючи увагу на результати методики «Шкала самооцінки (особистісної тривожності)» то можна сказати, що тенісисти в повсякденному житті неспокійні, збудливі та не дуже впевнені в собі. У 50% від усіх опитаних, отримано високий рівень особистісної тривожності, 37,5% мали середній рівень, але лише у одного (12,5%) із опитаних був виявлений низький рівень особистісної тривожності.

## РОЗДІЛ 4

### ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Всі результати дослідження, які були отримані в ході експериментальної частини роботи, заносились в спеціальні протоколи. Цифровий матеріал, піддавався статистичній обробці на комп'ютері з застосуванням електронних таблиць «Excel» (додаток Г).

У таблиці 4.1 були занесені коефіцієнти кореляції (за Пірсоном) між технічною підготовленістю та властивостями особистості спортсменів з настільного тенісу.

*Таблиця 4.1.*

#### Матриця коефіцієнтів кореляції (за Пірсоном) між технічною підготовленістю та властивостями особистості спортсменів з настільного тенісу

№	Ознаки	Тест № 1 (технічна підготовленість)	Тест № 2 (технічна підготовленість)	Екстраверсія-Інтроверсія	Нейротизм	Мотивація до успіху	Особистісна тривожність
1	Тест № 1 (технічна підготовленість)	1,0	0,986	–	–	–	<b>0,920</b>
2	Тест № 2 (технічна підготовленість)	0,986	1,0	–	–	–	–
3	Екстраверсія-Інтроверсія	–	–	1,0	0,865	0,752	–
4	Нейротизм	–	–	0,865	1,0	–	–
5	Мотивація до успіху	–	–	0,752	–	1,0	0,975
6	Особистісна тривожність	<b>0,920</b>	–	–	–	0,975	1,0

Примітка: \*\*  $p < 0.01$

За результатами кореляційного аналізу нами встановлено статистично значущий взаємозв'язок між технічною підготовленістю та властивостями особистості спортсменів з настільного тенісу. Отже ми бачимо, що у таблиці

4.1 між тестом № 1 (технічна підготовленість) і методикою визначення особистісної тривожності має тісний взаємозв'язок (0,920). Також виявлений тісний зв'язок між мотивацію до успіху і темпераментом тенісистів (0,752). Іншими слова кажучи технічна підготовка спортсмена тісно пов'язана з психологічною підготовкою.

В настільному тенісі головним критерієм ефективності кожної системи підготовки вважається кінцевий результат або успішність в змагальній діяльності. Спортивний результат залежить від безлічі факторів: рівня загальної й спеціальної фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовки, тобто є інтегральним показником функціонального стану і функціональних можливостей всіх систем організму.

Аналізуючи наше дослідження, ми можемо сказати, що тренер повинен при побудові спортивного тренування враховувати також і властивості особистості спортсмена, так як тенісист може мати ефективну технічну підготовленість, але не завжди зможе її реалізувати у спортивній змагальній діяльності. Таким чином ми можемо сказати, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки.

## ВИСНОВКИ

1. На основі вивчення літературних джерел було визначено, що спортивна підготовка тенісистів потребує всестороннього розвитку. Результатом процесу тренування, її прямим наслідком, є зміна рівня тренуваності, яка в загальних рисах являє собою готовність організму до прояву фізичних, фізіологічних, біохімічних і психологічних передумов, за певних умов реалізованих в спортивний результат. В настільному тенісі всі завдання спортивної підготовки вирішуються у комплексі протягом усього процесу тренування. Сам тренувальний процес складається із шести взаємозалежних сторін підготовки: теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної.

2. Однак, окрім цього слід зазначити, що психічні властивості особистості спортсменів з настільного тенісу відіграють важливу роль у досягненні спортивних результатів. Отже, провідними властивостями особистості в спортивній діяльності тенісистів є істотне поліпшення функціонування сенсорних систем у міру зростання тренуваності спортсмена, формування специфічних відчуттів, висока емоційна стійкість, мотивація до успіху, властивості нервової системи та темпераменту, особистісна тривожність.

3. Спортивне тренування – це спеціалізований педагогічний процес, який базується на системі вправ і спрямований на управління спортивним удосконаленням спортсмена, що обумовлює його готовність до досягнення вищих результатів. Отже суттєвими ознаками спортивного тренування є система вправ (технічна та фізична підготовленість) та готовність до досягнення (мотивація до успіху, відсутність зайвої тривожності тощо).

По завершенні нашого дослідження за результатами заключного тестування у спортсменів з настільного тенісу покращилися результати. Так, за тестом №1 результати підвищилися у середньому на 20%, а за тестом № 2

– на 44%. Технічна майстерність підвищилися завдяки впровадженню у тренувальний процес таких вправ як ВКМ та тренажера «Робот».

4. В спортивній діяльності тенісистів важливе значення і вплив на спортивний результат мають властивості особистості, а саме темперамент (інтроверсія-екстраверсія, нейротизм), мотивація до успіху та самооцінка особистісної тривожності спортсмена у житті (ОТ).

Серед спортсменів з настільного тенісу було виявлено 75% з середнім рівнем нейротизма та 25% – з високим рівнем. Також було зазначено, що 62,5% тенісистів мають тип темперамента – холерик, 25% – меланхолік і 12,5% – флегматик. Також можна зазначити, що у більшості тенісистів (87,5%) виявився середній рівень мотивації до успіху. І це можна обґрунтувати тим, що при такій мотивації людина не боїться ризикувати, вона не є скованою у своїх діях, бо можлива невдача не надто хвилює її. Якщо аналізувати окремих тенісистів, то можна сказати, що у Євгенія Г. (КМС) був виявлений низький рівень мотивації до успіху. Тобто цей спортсмен не схильний до докладання власних сил у працю, пасивно ставиться до життя.

Звертаючи увагу на результати методики «Шкала самооцінки (особистісної тривожності)» то можна сказати, що тенісисти в повсякденному житті неспокійні, збудливі та не дуже впевнені в собі. У 50% від усіх опитаних, отримано високий рівень особистісної тривожності, 37,5% мали середній рівень, але лише у одного (12,5%) із опитаних був виявлений низький рівень особистісної тривожності.

Отже, за результатами кореляційного аналізу нами встановлено статистично значущий взаємозв'язок між технічною підготовленістю та деякими властивостями особистості тенісистів.

Аналізуючи наше дослідження, ми можемо сказати, що тренер повинен при побудові спортивного тренування враховувати також і властивості особистості спортсмена, так як тенісист може мати ефективну технічну підготовленість, але не завжди зможе її реалізувати у змагальній діяльності.

Перспективою подальших досліджень має бути розробка методики індивідуальної підготовки тенісистів з урахуванням фізичної, технічної та психологічної підготовленості.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амелін А. Н. Сучасний настільний теніс. К.: «Олімпійська література», 2002. 111 с.
2. Амелін А. Н., Пашин В. А. Настільний теніс. К.: «Олімпійська література», 2005. 179 с.
3. Афанасьев В. В., Щербаченко В. К. Настольный теннис в НТУУ «Киевский политехнический институт» // Физическое воспитание студентов творческих специальностей [Электроний ресурс]. 2009. № 1.
4. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М.: «Физкультура и спорт», 2010. 156 с.
5. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса. М.: «Физкультура и спорт», 2000. 214 с.
6. Вайцеховский С. М. Книга тренера. М.: «Физкультура и спорт», 1971. 312 с.
7. Ганул О. В., Кононова Н. М. Настільний теніс: навч. посіб. К.: ДЕДУТ, 2012. 25 с.
8. Гришко Л. Г. Настільний теніс: навч. посіб. К.: 2000. 85 с.
9. Емшанова Ю. А. Индивидуально-типологические особенности теннисистов и их влияние на соревновательную // Физическое воспитание студентов творческих специальностей [Электроний ресурс]. 2009. № 1.
10. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. 192 с.
11. Иванов В. С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира). М.: «Физкультура и спорт», 2000. 163 с.
12. Иванов В. С., Коллегорский В. В. Теннис на столе. М.: ФиС, 1970.
13. Ильин Е. П., Куликова Л. В. Оптимальные состояния человека как психофизиологическая проблема [общ. ред.] // Психические состояния. Питер: СПб, 2000. С. 130–139.

14. Ильин Е. П. Психология спорта. Питер: СПб, 2010. 352 с.
15. Ковтун О. В., Купиро В. В., Темченко В. О. Настольный теннис в системе занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях [Текст] // Физическое воспитание студентов творческих специальностей [Электроний ресурс]. 2009. № 1.
16. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
17. Ландик В. И., Похолечук Ю. Т., Артюзов Г. Н. Настольный теннис. Методология спортивной подготовки. Донецк: Норд-пресс, 2005. 592 с.
18. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: навч. посіб. К.: Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2000. 182 с.
19. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. М.: «Физкультура и спорт», 1999. 318 с.
20. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. для ин-тов физ. культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1991. 543 с.
21. Матыцин О. В. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе с учетом индивидуальных психологических особенностей личности и деятельности. Дисс. на соис. ученой степени канд. пед. наук. М., 1990.
22. Методичні вказівки до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Психологічна підготовка в настільному тенісі» / І. Д. Бірук, В. Ф. Пінчук. Рівне: НУВГП, 2018. 30 с.
23. Настільний теніс: [програма спортивної підготовки]. К.: Освіта, 2004. 144 с.
24. Настільний теніс в світі [Електроний ресурс]. Режим доступу: <https://ukr.segodnya.ua/sport/others/kitaucy-snova-stali-luchshimi-v-mire-v-nastolnom-tennise-1136215.html>.

25. Настільний теніс [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://wikipedia.org/настільний теніс>.
26. Настільний теніс в Китаї [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://def.kondopoga.ua/1180508784-nastolnyy-tennis-v-kitae.html>.
27. Настільний теніс. Методичні рекомендації до проведення самостійних занять для студентів усіх напрямів підготовки. К.: Навч.видання, 2014. 31 с.
28. Нікітушкін В. Г. Багаторічна підготовка юних спортсменів: [монографія]. К.: «Олімпійська література», 2010. 240 с.
29. Підготовка в настільному тенісі [Електронний ресурс]. Режим доступу: [table\\_tennis.com.ua](http://table_tennis.com.ua).
30. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: «Олимпийская литература», 1997. 584 с.
31. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: «Олимпийская литература», 2014. С. 218-229.
32. Свинцова В. Г. Настільний теніс: навч. посіб. К.: 2000. 86 с.
33. Світ настільного тенісу [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.ttsport.ua>.
34. Сергієнко Л. П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації. Миколаїв: Вид-во ПСІ КСУ, 2003. 158 с.
35. Серова Л. К. Психология отбора в спортивных играх. М.: Спорт, 2019. 240 с.
36. Синицина Ю. А. Подача як елемент техніко-тактичної підготовки в настільному тенісі [Текст] // Дидактико-методичні аспекти фізичної культури: Збірка наукових праць за матеріалами I туру XII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (15 грудня 2017 року) [Електронний ресурс]. Херсон: ХДУ, 2017. С. 271-272.
37. Синицина Ю. А. Особливості розвитку провідних фізичних якостей гравців у настільний теніс [Текст] // Дидактико-методичні аспекти

фізичної культури: Збірка наукових праць за матеріалами II туру XII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (22 – 23 березня 2018 року) / Збірка наукових праць. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. С. 67-69.

38. Синицина Ю. А. Використання тренажеру «Робот» у тренувальному процесі тенісистів [Текст] // Дидактико-методичні аспекти фізичної культури: Збірка наукових праць за матеріалами I туру XIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (13 грудня 2018 року) [Електронний ресурс]. Херсон: ХДУ, 2018. С. 93-94.

39. Синицина Ю. А. Технічна підготовленість тенісистів на етапі базової підготовки [Текст] // Дидактико-методичні аспекти фізичної культури: Збірка наукових праць за матеріалами II туру XIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (28 – 29 березня 2019 року) / Збірка наукових праць. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2019. С. 87-89.

40. Синицина Ю. А. Темперамент як фактор визначення індивідуального стилю гри у настільному тенісі [Текст] // Дидактико-методичні аспекти фізичної культури: Збірка наукових праць за матеріалами I туру XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (17 грудня 2019 року) [Електронний ресурс]. Херсон: ХДУ, 2019. С. 74-76.

41. Сучасний спортивний відбір дітей до настільного тенісу [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.lap-publishing.com/catalog/details/store/pt/book/978-3-659-57371>.

42. Темченко В. А., Ковтун Е. В. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся настольным теннисом // Физическое воспитание студентов творческих специальностей [Електронний ресурс]. 2009. № 2.

43. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Київ: Олимпийская литература, 1998. 335 с.

44. Фізична підготовка тенісистів з настільного тенісу / Розробники: А.В. Полякова, А.В. Мицак, О.А. Кіреєв. Дніпро: Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2019. 28 с.

45. Федоришин О. В. Проблеми психологічної готовності гравців у настільний теніс // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей I Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 17-18 квітня 2014 р. / Відп. за вип. В. М. Сергієнко. Суми: СумДУ, 2014. С.40-41.

46. Чехівська Ю. Настільний теніс як засіб фізичного виховання для занять студентів спеціальної медичної групи // Молодий учений / Ю. Чехівська, 2019. С. 259–262.

47. Шалар О. Г. Практикум з психології спорту: Навч.-метод. посіб. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2015. 139 с.

48. Шестеркін О. М. Методика технічної підготовки гравців в настільний теніс на етапі початкової спортивної спеціалізації: автореф.дис.канд.пед.наук. Львів: ЛНУФК, 2000. 160 с.

49. Шинкарук О. А., Павлюк Е. О., Свергунець Е. М., Флерчук В. В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Хмельницький: ХНУ, 2011. 143 с.

50. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Н. К. Агишева, А. В. Алексеев, И. М. Виш и др.; Под ред. А. Т. Филатова. К.: Здоров'я, 1982. 296 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тест Г. Айзенка для визначення типу темпераменту

**Інструкція.** Вам пропонується кілька питань. На кожне питання відповідайте лише «так» або «ні». Не витрачайте час на обговорення питань, тут не може бути гарних або поганих відповідей, тому що це не випробування розумових здібностей.

#### Текст опитувальника

1. Чи часто Ви відчуваєте жагу до нових вражень, до того, щоб відволіктися, випробувати сильні відчуття?	Так	Ні
2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які можуть зрозуміти Вас, підбадьорити, поспівчувати?	Так	Ні
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?	Так	Ні
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?	Так	Ні
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи чи прагнете почекати, перш ніж діяти?	Так	Ні
6. Чи завжди Ви виконуєте свої обіцянки, навіть якщо Вам це не вигідно?	Так	Ні
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?	Так	Ні
8. Чи швидко Ви зазвичай дієте й говорите?	Так	Ні
9. Чи виникало у Вас коли-небудь відчуття, що Ви нещасні, хоча жодної серйозної причини для цього не було?	Так	Ні
10. Чи правильно, що на парі Ви здатні зважитися на все?	Так	Ні
11. Чи бентежитесь Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?	Так	Ні
12. Чи буває, що, розлютившись, Ви виходите із себе?	Так	Ні
13. Чи часто Ви дієте нерозважливо, під впливом моменту?	Так	Ні
14. Вас часто турбує думка про те, що Вам не слід було щось	Так	Ні

робити або говорити?		
15. Чому Ви віддаєте перевагу читанню книг чи зустрічам з людьми?	Так	Ні
16. Чи правильно, що Вас легко образити?	Так	Ні
17. Чи любляете Ви часто бувати в компанії?	Так	Ні
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілося б ділитися з іншими?	Так	Ні
19. Чи правильно, що іноді Ви настільки сповнені енергії, що все горить у руках, а іноді відчуваєте втому?	Так	Ні
20. Чи намагаєтеся Ви обмежувати коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих друзів?	Так	Ні
21. Чи багато Ви мрієте?	Так	Ні
22. Коли на Вас гримають, чи відповідаєте Ви тим самим?	Так	Ні
23. Чи вважаєте Ви всі свої звички гарними?	Так	Ні
24. Чи часто у Вас виникає почуття, що Ви в чомусь винні?	Так	Ні
25. Чи здатні Ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважатися у веселій компанії?	Так	Ні
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто натягнуті до межі?	Так	Ні
27. Чи маєте Ви славу людини жвавої та веселої?	Так	Ні
28. Після того як справу зроблено, чи часто Ви подумки повертаєтеся до неї й думаєте, що могли б зробити краще?	Так	Ні
29. Чи почуваетесь Ви неспокійно, перебуваючи у великій компанії?	Так	Ні
30. Чи трапляється, що Ви передаєте чутки?	Так	Ні
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що в голові вирують різні думки?	Так	Ні
32. Якщо Ви хочете про щось довідатися, Ви знаходите це в книзі чи питаєте в людей?	Так	Ні
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?	Так	Ні

34. Чи подобається Вам робота, що вимагає зосередженості?	Так	Ні
35. Чи бувають у Вас дрижаки?	Так	Ні
36. Чи завжди Ви говорите правду?	Так	Ні
37. Чи буває Вам неприємно перебувати в компанії, де кепкують один з одного?	Так	Ні
38. Чи дратівливі Ви?	Так	Ні
39. Чи подобається Вам робота, що вимагає швидкодії?	Так	Ні
40. Чи правильно, що Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності й жахи, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?	Так	Ні
41. Чи правильно, що Ви неквапливі в рухах і трохи повільні?	Так	Ні
42. Чи спізнювалися Ви коли-небудь на роботу, на зустріч із кимось?	Так	Ні
43. Чи часто Вам сняться кошмари?	Так	Ні
44. Чи правильно, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-яку нагоду поговорити з новою людиною?	Так	Ні
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?	Так	Ні
46. Чи засмутитеся Ви, якщо довго не зможете бачитися з товаришами?	Так	Ні
47. Чи нервова Ви людина?	Так	Ні
48. Чи є серед ваших знайомих ті, хто Вам точно не подобається?	Так	Ні
49. Ви впевнена в собі людина?	Так	Ні
50. Вас легко зачіпає критика ваших недоліків чи вашої роботи?	Так	Ні
51. Чи важко Вам одержати справжнє задоволення від заходів, у яких бере участь багато народу?	Так	Ні
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?	Так	Ні
53. Зуміли б Ви внести позбавлення в нудну компанію?	Так	Ні



54. Чи трапляється, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?	Так	Ні
55. Чи піклуєтесь Ви про своє здоров'я?	Так	Ні
56. Чи любите Ви пожартувати над іншими?	Так	Ні
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?	Так	Ні

Вік \_\_\_\_ Стать \_\_\_\_ Спорт. розряд \_\_\_\_\_

## Додаток Б

## Методика «Мотивація до успіху» Т. Елерса

**Інструкція.** Погоджуючись або ні з твердженнями, необхідно вибрати одну із відповідей – „так” чи „ні”. Відповідати потрібно достатньо швидко, довго не замислюватися. Відповідь, перша прийшовши у голову, як правило, являється і найбільш точною.

## Текст опитувальника

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.	Так	Ні
2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу на всі сто відсотків виконати завдання.	Так	Ні
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.	Так	Ні
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.	Так	Ні
5. Коли у мене два дні поспіль немає справи, я втрачаю спокій.	Так	Ні
6. В деякі дні мої успіхи нижче середніх.	Так	Ні
7. По відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.	Так	Ні
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.	Так	Ні
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то потім суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.	Так	Ні
10. В процесі роботи я потребую у невеликих паузах для відпочинку.	Так	Ні
11. Старанність – це не основна моя риса.	Так	Ні
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.	Так	Ні
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я займаюсь.	Так	Ні
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.	Так	Ні

15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.	Так	Ні
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.	Так	Ні
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.	Так	Ні
18. Зазвичай помітно, коли я працюю без натхнення.	Так	Ні
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.	Так	Ні
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був би зробити зараз.	Так	Ні
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.	Так	Ні
22. У житті мало речей важливіших, ніж гроші.	Так	Ні
23. Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.	Так	Ні
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.	Так	Ні
25. В кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.	Так	Ні
26. Коли я розташований до роботи, я роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.	Так	Ні
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть наполегливо працювати.	Так	Ні
28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.	Так	Ні
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж інші.	Так	Ні
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся зробити це якомога краще.	Так	Ні
31. Мої друзі вважають мене іноді ледачим.	Так	Ні
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.	Так	Ні
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.	Так	Ні
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.	Так	Ні
35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.	Так	Ні
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.	Так	Ні
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі	Так	Ні

результати, ніж робота інших.		
38. Багато що, за що я беруся, я не доводжу до кінця.	Так	Ні
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.	Так	Ні
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.	Так	Ні
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я можу піти і на крайні заходи.	Так	Ні

Вік \_\_\_\_ Стать \_\_\_\_ Спорт. розряд \_\_\_\_\_

## Додаток В

## Шкала самооцінки особистісної тривожності (за Ч. Спілбергером)

**Інструкція.** Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з приведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) відповідну для вас цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» - майже ніколи; «2» - іноді; «3» - часто; «4» - майже завжди.

## Текст опитувальника

1. Ви випробовуєте задоволення	1	2	3	4
2. Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3. Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4. Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5. Буває, що ви програєте через те, що недостатньо швидко ухвалюєте рішення	1	2	3	4
6. Ви відчуваєте себе бадьорою людиною	1	2	3	4
7. Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
8. Очікування труднощів дуже турбує вас	1	2	3	4
9. Ви дуже переживаєте із-за дурниць	1	2	3	4
10. Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11. Ви приймаєте все дуже близько до серця	1	2	3	4
12. Вам не вистачає упевненості в собі	1	2	3	4
13. Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14. Ви прагнете уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15. У вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16. Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17. Всякі дурниці відволікають і хвилюють вас	1	2	3	4
18. Ви так сильно переживаєте свої розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19. Ви урівноважена людина	1	2	3	4

20. Вас охоплює сильний неспокій, коли ви думаєте про свої справи і турботи 1 2 3 4

Вік \_\_\_ Стать \_\_\_ Спорт. розряд \_\_\_\_\_

Таблиця вихідних даних

№	П.І.П.	Технічна підготовленість		Оцінка властивостей особистості			
		Тест № 1	Тест № 2	Тест Г. Азенка для визначення типу темпераента		Мотивація до успіху	Особистісна тривожність
				Екстраверсія- Інтроверсія	Нейрогізм		
1	Вікторія Ф.	67	71	10	15	16	41
2	Олександра Б.	55	62	13	13	16	47
3	Діана М.	49	56	3	12	21	46
4	Надія П.	43	53	13	12	18	47
5	Вікторія Ш.	62	73	6	20	16	56
6	Сергій Д.	54	64	14	13	19	39
7	Євген Г.	48	66	15	13	11	28
8	Вадим Г.	61	69	19	13	20	20