

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ДОСЯГНЕННІ ВИСОКИХ
РЕЗУЛЬТАТІВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти магістр

Виконав: здобувач групи 11-221М

Спеціальності 017. Фізична культура і спорт
Освітня програма: «Фізична культура і спорт»

Карпів Руслан Ігорович

Керівник: докторка філософії зі спеціальності 017. Фізична культура і спорт, доцентка кафедри олімпійського та професійного спорту

Дробот Катерина Володимирівна

Рецензент: доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Лященко Олександр Миколайович

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ	8
1.1. Сутність та значення психологічної підготовки у спорті	8
1.2. Основні психологічні чинники, що впливають на спортивну результативність.....	12
1.3. Настільний теніс як вид спорту: психологічні особливості діяльності спортсмена.....	17
1.4. Роль психологічної підготовки у поєднанні з фізичною та техніко-тактичною підготовкою	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1 Методи дослідження	25
2.2 Організація дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3.РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ НА ПІДГОТОВКУ СПОРТСМЕНІВ У ДОСЯГНЕННІ ВИСОКИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ	29
3.1. Методика проведення дослідження та підбір учасників (спортсменів) ...	29
3.2. Аналіз отриманих результатів дослідження	32
3.3. Методичні рекомендації щодо проведення тренування для спортсменів у настільному тенісі	45
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	57

ВСТУП

У сучасному спорті психологічна підготовка дедалі більше визнається рівноправним компонентом загальної системи підготовки спортсмена поряд із фізичною, технічною та тактичною складовими. Особливо це актуально для інтелектуально-динамічних видів спорту, де значну роль відіграють психічна витривалість, емоційна саморегуляція, стресостійкість, концентрація уваги та швидкість прийняття рішень. Одним із таких видів є настільний теніс – вид спорту, що поєднує в собі високу швидкість дій, зміну ритму, неочікувані рішення суперника та необхідність миттєвої реакції. У цих умовах роль психологічної підготовки в досягненні високих спортивних результатів набуває особливої значущості.

Настільний теніс вимагає від спортсмена виняткової координації рухів, зорово-моторної реакції, оперативного мислення, адаптації до швидкозмінних ситуацій, а також уміння зберігати внутрішню рівновагу в умовах високої конкуренції. Наявність навіть незначних психологічних бар'єрів – надмірної тривожності, зниженої мотивації, внутрішніх сумнівів або надмірного емоційного збудження – може істотно вплинути на ефективність виступу. У зв'язку з цим виникає потреба у цілеспрямованій психологічній підготовці, яка спрямована не лише на розвиток психічної стабільності спортсмена, а й на формування таких якостей, як самовладання, волюва мобілізація, здатність до миттєвого переключення уваги, збереження бойового духу в ситуаціях невдач.

Актуальність обраної теми зумовлена низкою факторів. По-перше, зростанням конкуренції в настільному тенісі, як на аматорському, так і на професійному рівні, що вимагає все більш комплексного підходу до підготовки спортсменів. По-друге, поширенням досліджень у сфері спортивної психології, які демонструють, що психологічні стани та установки спортсмена можуть як сприяти, так і перешкоджати досягненню успіху. По-третє, обмеженим представленням у вітчизняній літературі

грунтовних робіт, присвячених саме психологічній підготовці у сфері настільного тенісу, що обумовлює потребу в науковому осмисленні цієї проблеми.

Дослідження, проведені упродовж останнього десятиліття, зокрема в Україні, Німеччині, Китаї, США, підкреслюють, що успішні тенісисти демонструють високий рівень емоційної саморегуляції, внутрішньої мотивації, впевненості у власних силах, а також сформовані навички управління тривогою в змагальній ситуації (Wang et al., 2021; Zaretska & Shynkaruk, 2020; Köhler et al., 2019). При цьому ефективність психологічної підготовки істотно підвищується, якщо вона є системною, індивідуалізованою та включає як когнітивні тренінги, так і практики тілесної релаксації, дихальні вправи, візуалізацію, аутогенне тренування тощо.

Особливу увагу дослідники також звертають на формування у тенісиста конструктивної «змагальної установки» – особистісного налаштування на результативну діяльність в умовах напруги. Така установка передбачає здатність до мобілізації ресурсів у стресових обставинах, внутрішню мотивацію до досягнення, стратегічне мислення, волюву витримку та психологічну гнучкість (Лісовий, 2023; Weinberg, Gould, 2022).

Таким чином, систематична психологічна підготовка спортсменів, що включає розвиток самоконтролю, формування мотиваційної сфери, зниження негативного емоційного фону та оптимізацію психофізіологічного стану, є важливою умовою досягнення успіху в настільному тенісі. У цьому контексті важливою стає науково обґрунтована розробка програм психологічної підтримки, адаптованих до специфіки виду спорту, вікових та індивідуальних особливостей спортсмена.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження виконувалося в межах науково-дослідної теми кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету «Оптимізація навчально-тренувального процесу

спортсменів різної кваліфікації» (державний реєстраційний номер 0121U108195).

Об'єкт дослідження: процес спортивної підготовки спортсменів у настільному тенісі.

Предмет дослідження: психологічна підготовка спортсменів як фактор досягнення високих результатів у настільному тенісі.

Метою роботи є вивчення сутності та значення психологічної підготовки в контексті досягнення високих результатів у настільному тенісі, аналіз її основних компонентів, засобів та впливу на ефективність діяльності спортсмена в умовах тренувального та змагального навантаження.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність та значення психологічної підготовки у спорті на основі сучасних наукових підходів.
2. Визначити та охарактеризувати основні психологічні чинники, що впливають на спортивну результативність у настільному тенісі.
3. Дослідити психологічні особливості діяльності спортсменів-настільних тенісистів та роль психологічної підготовки у поєднанні з фізичною та техніко-тактичною підготовкою.
4. Експериментально перевірити вплив психологічних тренувальних програм на підготовку спортсменів у настільному тенісі та розробити методичні рекомендації для підвищення їхньої результативності.

Для досягнення мети та виконання поставлених завдань використано комплекс теоретичних та емпіричних **методів:**

- теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання;
- емпіричні методи: спостереження, психодіагностичні методики для оцінки рівня тривожності, мотивації досягнення, стресостійкості, концентрації уваги та емоційної стабільності, анкетування, кількісний та якісний аналіз отриманих даних.

Результати дослідження містять елементи **наукової новизни**, що полягають у такому:

- Уточнено сутність поняття «психологічна підготовка спортсмена» в контексті настільного тенісу як цілісного процесу, що поєднує розвиток емоційної стійкості, волевих якостей, здатності до концентрації уваги та швидкого прийняття рішень.

- Визначено та систематизовано основні психологічні чинники (мотиваційні, емоційно-волеві, когнітивні), які мають найбільший вплив на досягнення високих результатів у настільному тенісі.

- Розроблено й апробовано експериментальну програму психологічної підготовки спортсменів-настільних тенісистів, спрямовану на формування стійкості до змагального стресу та підвищення результативності гри.

- Обґрунтовано практичні методичні рекомендації для тренерів із настільного тенісу щодо інтеграції психологічної підготовки у систему загальної тренувальної діяльності.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні та розширенні наукового розуміння психологічної підготовки спортсменів у контексті настільного тенісу як складової частини загальної системи спортивної підготовки. У роботі систематизовано сучасні наукові підходи до визначення основних психологічних чинників, що впливають на ефективність виступу спортсменів у динамічних видах спорту, а також запропоновано авторське бачення інтеграції психологічної підготовки з фізичними, технічними та тактико-стратегічними аспектами тренувального процесу в настільному тенісі. Отримані результати розширюють теоретичну базу психології спорту та можуть бути використані у подальших дослідженнях, присвячених вивченню психоемоційної стійкості, мотиваційної сфери та когнітивних процесів спортсменів різного рівня підготовки.

Практичне значення дослідження визначається тим, що розроблено та апробовано програму психологічної підготовки, яку можна інтегрувати в систему тренувального процесу спортсменів-настільних тенісистів різного

рівня майстерності. Запропоновані методичні рекомендації можуть бути використані тренерами та спортивними психологами для підвищення результативності гри, розвитку стресостійкості та оптимізації емоційного стану спортсменів у змагальних умовах. Матеріали дослідження знаходять застосування у практиці навчально-тренувальних занять спортивних шкіл, секцій і клубів настільного тенісу, а також під час підготовки студентів факультетів фізичного виховання і спорту. Результати роботи становлять практичний інтерес для вдосконалення психолого-педагогічного супроводу спортсменів і можуть слугувати підґрунтям для подальшої розробки спеціалізованих тренінгових програм у спорті.

Апробація досліджень. Апробація досліджень проводилася під час проходження переддипломної практики. Результати дослідження були представлені на IV Міжнародній студентській науковій конференції «Тенденції розвитку наукової думки в менеджменті, галузях спорту, обслуговування та охорони здоров'я», що відбулася 16-17 жовтня 2025 року в Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського та опубліковані в збірнику праць цієї конференції.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (50). Загальний обсяг дипломної роботи складає 57 сторінок, вона містить 2 таблиці і 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

1.1. Сутність та значення психологічної підготовки у спорті

Психологічна підготовка в спорті виступає ключовим елементом цілісної системи багаторічного вдосконалення спортсменів і розглядається сучасними науковцями як один із провідних чинників досягнення високих результатів у тренувальній та змагальній діяльності. Її зміст не обмежується формуванням окремих психічних якостей, таких як емоційна стійкість, волюва регуляція чи здатність до подолання стресу, адже вона передбачає цілеспрямований вплив на особистість спортсмена з метою гармонізації його внутрішнього стану, мобілізації ресурсів та забезпечення ефективності в умовах спортивної боротьби. Зауважимо, що саме поєднання розвитку емоційної рівноваженості, витримки та самоконтролю із системою спеціально організованих психотехнік дозволяє спортсмену досягати стабільності результатів навіть у ситуаціях високого змагального тиску.

Важливим аспектом є те, що психологічна підготовка виконує не лише компенсаторну функцію – допомагаючи долати тривожність чи напруження, але й виконує прогностично-розвивальну роль, створюючи передумови для формування внутрішньої мотивації, впевненості у власних силах, здатності адекватно оцінювати ігрові ситуації та швидко приймати рішення. Дослідження вказують на те, що систематичне застосування методів психологічної підготовки сприяє інтеграції психічних і фізичних можливостей спортсмена, роблячи його діяльність більш усвідомленою, цілеспрямованою та стійкою до зовнішніх і внутрішніх дестабілізуючих чинників [6, 7, 35].

У працях сучасних українських науковців психологічна підготовка трактується як багаторівнева й динамічна система, яка охоплює широкий спектр завдань, спрямованих на формування гармонійного психічного

розвитку спортсмена та забезпечення його готовності до досягнення високих результатів. Її зміст включає оволодіння загально-психологічними знаннями про закономірності поведінки людини в умовах стресу та конкуренції, формування психологічної готовності до зростаючих фізичних і емоційних навантажень, розвиток умінь свідомої саморегуляції та підтримання психоемоційної стабільності навіть у найнапруженіших змагальних ситуаціях [11, 30]. У цьому контексті психологічна підготовка постає не як допоміжний, а як стратегічний напрям тренувального процесу, що забезпечує інтеграцію внутрішніх ресурсів спортсмена з його фізичними та технічними можливостями.

Б.О. Ревнівцев підкреслює, що вона є цілеспрямованим процесом впливу на особистість, результатом якого має стати формування оптимальних психічних станів, необхідних для максимально ефективної діяльності у спорті. Це означає, що психологічна підготовка охоплює не лише роботу з уже існуючими труднощами чи бар'єрами, але й передбачає випереджувальний розвиток таких властивостей, як упевненість у власних силах, стресостійкість, волюва мобілізація, здатність до самоконтролю й концентрації. Саме тому вона розглядається як фундаментальна основа, що визначає успішність спортивної кар'єри та сприяє довготривалій конкурентоспроможності спортсмена [33].

Значущість психологічної підготовки спортсменів яскраво підтверджується результатами досліджень у різних видах спорту, де успіх визначається не лише фізичними чи технічними можливостями, а й рівнем психоемоційної стійкості та здатністю контролювати власний стан у змагальних умовах. Зокрема, Т.І. Виноградова у своєму дослідженні підкреслює, що у ватерполо високі спортивні результати тісно пов'язані з умінням спортсмена своєчасно мобілізувати внутрішні ресурси, контролювати рівень емоційного збудження, а також відновлювати психологічну рівновагу після помилок чи невдалих ігрових епізодів. Це

дозволяє гравцеві підтримувати стабільність дій і демонструвати витривалість у тривалих і напружених матчах [4].

Подібної думки дотримуються У/ Данько та співавт., які, аналізуючи систему психологічної підготовки у вільній боротьбі, доводять, що ключову роль у досягненні перемоги відіграє не лише фізична перевага над суперником, але й здатність спортсмена проявляти психологічну витривалість, долати втому, тримати високий рівень концентрації та не втрачати впевненості у власних силах навіть у критичних моментах поєдинку. Таким чином, результати цих досліджень підтверджують універсальність впливу психологічної підготовки, яка є визначальним чинником успішності у різних видах спорту, незалежно від їхньої специфіки [13].

Науковці особливо підкреслюють важливість індивідуалізації процесу психологічної підготовки спортсменів, оскільки універсальні підходи не завжди забезпечують бажаний результат. Так, Н.Л. Височіна і Т.Б. Макуц довели, що застосування індивідуального підходу на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі дає можливість формувати стійку й адекватну мотивацію до тренувальної та змагальної діяльності, а також знижувати рівень передзмагальної тривожності. Це дозволяє спортсменам краще контролювати власні емоції й уникати деструктивних психічних станів, які можуть негативно позначатися на результативності [5].

Т.Г. Кириченко розвиває цю думку, наголошуючи, що оптимізація психологічного забезпечення неможлива без урахування індивідуально-психологічних особливостей спортсмена. Дослідник акцентує на значенні темпераменту, системи ціннісних орієнтацій та рівня сформованості волевих якостей як ключових чинників, які визначають ефективність конкретних психологічних методик. Врахування цих особистісних параметрів дає змогу будувати гнучкі та адресні програми підготовки, що підсилюють ефективність загальної тренувальної системи й сприяють максимальній реалізації спортивного потенціалу [16].

Важливим елементом психологічної підготовки є формування у спортсменів так званого «мислення переможця», що охоплює не лише технічні чи тактичні аспекти спортивної діяльності, а й ціннісно-мотиваційний вимір. І.О. Поляков наголошує, що «мислення переможця» передбачає поєднання стійкої позитивної установки на успіх із готовністю долати труднощі, приймати виклики та зберігати внутрішню рівновагу навіть у ситуаціях невизначеності. Такий підхід сприяє створенню сприятливих умов для максимальної реалізації потенціалу під час змагань, оскільки спортсмен вчиться бачити перешкоди не як бар'єри, а як можливості для розвитку [32].

Подібної точки зору дотримується і І.Д. Бех, який підкреслює, що саме духовні цінності, внутрішні орієнтири та система життєвих смислів формують психологічну зрілість особистості, а вона, у свою чергу, є необхідною передумовою для досягнення високих результатів у спорті вищих досягнень. Таким чином, поєднання позитивного мислення з ціннісними орієнтирами забезпечує цілісність і стійкість спортсмена, допомагає долати психологічні кризи та підтримувати стабільність результатів упродовж спортивної кар'єри [2].

Серед зарубіжних наукових досліджень особливий інтерес становлять роботи, присвячені психологічним ризикам, з якими стикаються спортсмени високого рівня. Так, Н. Gustafsson, D. Madigan, E. Lundkvist розглядають феномен емоційного вигорання як один із найвагоміших бар'єрів на шляху до спортивного успіху. Вони підкреслюють, що вигорання виникає внаслідок надмірних тренувальних навантажень, високих очікувань оточення та постійного психологічного тиску, що у поєднанні може призвести до втрати мотивації, зниження результатів і навіть відмови від подальшої спортивної діяльності. На думку авторів, ефективна система психологічної підготовки має включати комплекс профілактичних заходів, спрямованих на попередження вигорання, розвиток ресурсності, уміння відновлюватися після

фізичного та емоційного виснаження, а також використання спеціальних релаксаційних та відновлювальних практик [50].

Інший важливий аспект проблеми висвітлює Н. Lynch, який акцентує увагу на поширенні посттравматичних стресових розладів серед спортсменів елітного рівня. Травматичний досвід, пов'язаний як із фізичними ушкодженнями, так і з надзвичайним психологічним тиском, може суттєво впливати на здатність спортсмена до повноцінного функціонування та знижувати його конкурентоспроможність. У цьому контексті автор наголошує на необхідності системного психотерапевтичного супроводу, що має бути невід'ємною частиною психологічної підготовки спортсменів. Такий підхід дозволяє не лише долати наслідки психотравмуючих подій, але й створює підґрунтя для збереження психічного здоров'я, стабільної мотивації та стійкості до стресових ситуацій у спорті найвищих досягнень [51].

Отже, психологічна підготовка у спорті є не лише допоміжним елементом, а фундаментальною складовою всієї системи підготовки спортсмена. Вона сприяє розвитку особистісних якостей, що забезпечують конкурентоспроможність у сучасному спорті: емоційної врівноваженості, здатності до самоконтролю, високої мотивації та стратегічного мислення.

1.2. Основні психологічні чинники, що впливають на спортивну результативність

Ефективність спортивної діяльності визначається не лише рівнем фізичної та технічної підготовки, але й комплексом психологічних чинників, які безпосередньо впливають на результативність спортсмена. У сучасних дослідженнях доведено, що психічна стійкість, волеві якості, рівень мотивації та здатність до саморегуляції часто відіграють вирішальну роль у змагальних умовах, де навантаження та стрес досягають максимального рівня [6, 7, 11].

Одним із визначальних психологічних чинників, що безпосередньо впливають на спортивну результативність, є мотивація досягнення, адже саме вона зумовлює спрямованість спортсмена на результат і визначає його готовність долати труднощі, які виникають у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Мотивація виступає внутрішнім рушієм, який забезпечує цілеспрямованість, витривалість та здатність не здаватися навіть у найскладніших умовах. І.Д. Бех підкреслює, що ключову роль у формуванні стабільної мотиваційної сфери відіграють внутрішні цінності та духовні орієнтири особистості, адже саме вони створюють фундамент для розвитку високого рівня відповідальності, стійкості та наполегливості. Така внутрішня основа дозволяє спортсмену не лише прагнути до короткочасного успіху, а й підтримувати довготривалу цілеспрямованість у досягненні високих результатів [2].

Подібної позиції дотримується А.В. Гета, наголошуючи, що навіть найвища технічна майстерність або фізична підготовленість не здатні гарантувати перемогу без належної мотиваційної бази. Недостатній рівень мотивації призводить до швидкого виснаження, зниження віри у власні сили та втрати інтересу до спортивної діяльності [9].

Не менш важливим чинником, що впливає на ефективність спортивної діяльності, є рівень самооцінки та впевненість у власних силах. Адекватна самооцінка забезпечує психологічну стабільність спортсмена, формує його здатність контролювати емоції та знижує прояви тривожності у змагальних умовах. О.Є. Гант, розробивши програму корекції самооцінки для юних тенісистів, довів, що підвищення її адекватності позитивно відображається на емоційному стані спортсменів, сприяє зростанню впевненості та підвищенню їхньої психологічної готовності до напружених ігрових ситуацій [8]. Це особливо актуально для настільного тенісу, який характеризується високою динамічністю, швидкими змінами ігрових моментів і потребою в миттєвих реакціях. У цьому виді спорту навіть незначні прояви невпевненості або

сумнівів можуть призвести до втрати концентрації, уповільнення прийняття рішень і зниження точності технічних дій [1, 3].

Важливу роль у досягненні високих результатів у спорті відіграють емоційна стійкість та здатність спортсмена контролювати власні психічні стани. Саме ці чинники визначають, наскільки ефективно він може діяти у стресових ситуаціях, зберігати концентрацію та мобілізувати внутрішні ресурси в умовах високих навантажень. Дослідження у різних видах спорту підтверджують, що відсутність належного рівня психологічної витривалості здатна нівелювати навіть очевидну фізичну перевагу. Так, Т.І. Виноградова (2020), аналізуючи особливості психологічної підготовки у ватерполо, показала, що спортсмени часто поступаються суперникам не через брак технічної чи тактичної майстерності, а через невміння контролювати емоційне збудження та відновлювати психічну рівновагу після помилок [4].

Подібні результати отримали Г. Данько та співавтори, які досліджували вільну боротьбу і довели, що вирішальним чинником перемоги є саме психологічна витривалість, здатність борця подолати втому, не втратити концентрацію та зберегти впевненість у власних силах навіть у найнапруженіших моментах поєдинку [13]. У свою чергу, В. Гончаренко, вивчаючи соціально-психологічний клімат у футбольних командах, зробив висновок, що згуртованість колективу, позитивний емоційний фон та стабільна атмосфера взаємопідтримки суттєво підвищують індивідуальну результативність гравців. Це свідчить про те, що емоційна стійкість має як індивідуальний, так і колективний вимір: вона формується через поєднання особистісних якостей спортсмена та психологічних умов у команді [10].

Серед ключових психологічних чинників, що визначають спортивну результативність, особливе місце займають індивідуально-психологічні особливості спортсменів, які зумовлюють їхню поведінку, стиль реагування на стрес та здатність мобілізувати внутрішні ресурси у змагальній ситуації. Дослідники підкреслюють, що універсальні методики психологічної підготовки не завжди є ефективними, оскільки кожен спортсмен

відрізняється за типом темпераменту, рівнем волевих якостей, мотиваційною спрямованістю та системою ціннісних орієнтацій.

Н.Л. Височіна і Т.Б. Макуц довели, що індивідуалізація психологічної підготовки дає змогу не лише підвищити ефективність тренувального процесу, але й значно знизити рівень передзмагальної тривожності, що є критично важливим для стабільності результатів. Такий підхід дозволяє адаптувати психологічні вправи, тренінги та методи саморегуляції до конкретних потреб спортсмена, роблячи підготовку більш цілеспрямованою та практично значущою [5].

Т.Г. Кириченко розвиває цю ідею, наголошуючи, що оптимізація психологічного забезпечення спортивної діяльності неможлива без комплексного врахування індивідуальних відмінностей кожного спортсмена, зокрема його темпераменту, волевої сфери та ціннісних орієнтацій. Саме ці характеристики визначають, як спортсмен реагує на стрес, долає втому, підтримує концентрацію та приймає рішення у критичні моменти [16].

Не менш важливими для досягнення високих результатів у спорті є когнітивні чинники, до яких належать увага, оперативне мислення, здатність швидко аналізувати ігрову ситуацію та приймати правильні рішення в умовах дефіциту часу. Саме ці психічні процеси забезпечують ефективність дій спортсмена у динамічних видах спорту, де кожна помилка може коштувати поразки. Я. Асєєва і О. Шевченко у своєму дослідженні довели, що психофізіологічні показники, такі як швидкість реакції, концентрація та здатність до миттєвого переключення уваги, мають прямий взаємозв'язок із рівнем технічної підготовленості юних тенісистів на етапі базового навчання. Високий рівень когнітивних функцій дозволяє спортсменам швидше адаптуватися до змін у грі, своєчасно обирати тактичні рішення та зберігати стабільність виконання технічних елементів [1].

Є.І. Жуковський, І.В. Мичка та О.І. Булгаков підкреслюють, що розвиток когнітивної сфери спортсменів є обов'язковим компонентом навчально-тренувального процесу в настільному тенісі, адже цей вид спорту

вимагає постійної концентрації, високої швидкості мислення та здатності прогнозувати дії суперника. Вони зазначають, що застосування спеціальних вправ на розвиток уваги, пам'яті та мислення сприяє підвищенню результативності та зниженню кількості помилок під час гри [14].

Окрему групу серед психологічних чинників, що впливають на спортивну результативність, становлять фактори, пов'язані з вольовою сферою особистості. Саме вони забезпечують здатність спортсмена долати труднощі, витримувати інтенсивні навантаження та зберігати внутрішню зібраність у стресових ситуаціях. Г.К. Лишенко наголошує, що виховання самодисципліни, витримки та здатності до мобілізації зусиль у критичні моменти є визначальними для досягнення успіху незалежно від специфіки виду спорту. Ці якості допомагають спортсменові не лише тримати контроль над своїми діями, але й демонструвати стабільність результатів упродовж тривалого часу [18]. У цьому ж контексті І.О. Поляков акцентує увагу на необхідності формування так званого «мислення переможця», яке ґрунтується на поєднанні позитивної установки на досягнення з готовністю приймати виклики та долати труднощі. Таке мислення сприяє формуванню впевненості, внутрішньої сили та психологічної зрілості, що дозволяють спортсменові не лише ефективно реагувати на невдачі, але й використовувати їх як ресурс для подальшого розвитку [32].

Отже, основні психологічні чинники спортивної результативності можна згрупувати у кілька блоків: мотиваційні (мотивація досягнення, мислення переможця), емоційно-вольові (стресостійкість, самодисципліна, контроль психічних станів), когнітивні (увага, швидкість реакцій, здатність до прогнозування ігрових ситуацій), а також соціально-психологічні (психологічний клімат у команді, підтримка тренера, адекватна самооцінка). Їх цілеспрямований розвиток є запорукою досягнення високих результатів у спорті незалежно від його виду чи рівня складності.

1.3. Настільний теніс як вид спорту: психологічні особливості діяльності спортсмена

Настільний теніс є одним із найбільш динамічних і водночас психологічно складних видів спорту, адже він поєднує високі фізичні навантаження з інтенсивними психічними процесами, що вимагають від спортсмена максимальної мобілізації внутрішніх ресурсів. Його специфіка визначається швидкою зміною ігрових ситуацій, необхідністю миттєвої реакції та точного виконання технічних дій у поєднанні з тактично правильними рішеннями. Це створює умови постійного психологічного напруження, де будь-яка втрата концентрації чи емоційної рівноваги може коштувати перемоги. Саме тому психологічна підготовка у настільному тенісі набуває такого ж значення, як і фізична чи техніко-тактична складові тренувального процесу [1, 3].

Дослідження свідчать, що успішність у настільному тенісі безпосередньо залежить від рівня розвитку когнітивних функцій спортсмена, серед яких ключове місце займають увага, концентрація, швидкість мислення та здатність прогнозувати дії суперника. Окрім цього, важливим фактором є емоційна стійкість, оскільки навіть незначні коливання у психічному стані – підвищена тривожність, невпевненість чи надмірне збудження – здатні призвести до втрати ігрової переваги.

Однією з ключових психологічних особливостей настільного тенісу є надзвичайно висока інтенсивність і швидкість прийняття рішень, адже кожна ігрова ситуація змінюється за частки секунди й вимагає миттєвої реакції спортсмена. Саме тому ефективність гри визначається не лише технічними навичками, а й рівнем розвитку когнітивних функцій. За даними Я. Асєєвої та О. Шевченко, психофізіологічні показники, такі як швидкість реакції, здатність до концентрації уваги та її швидкого переключення, мають прямий взаємозв'язок із технічною підготовленістю тенісистів на етапі базового навчання. Це означає, що без сформованих когнітивних умінь спортсмен не здатен повноцінно реалізувати свої фізичні та технічні можливості, оскільки

втрата навіть частки секунди при прийнятті рішення призводить до помилок у грі [1].

Є.І. Жуковський, І.В. Мичка та О.І. Булгаков наголошують, що розвиток когнітивних процесів має бути невід'ємним компонентом навчально-тренувального процесу у настільному тенісі. Вони підкреслюють, що лише систематичне тренування уваги, мислення та оперативної пам'яті дозволяє спортсменам досягати стабільності результатів у швидкоплинних ігрових ситуаціях, знижувати кількість помилок та забезпечувати високу ефективність дій у змаганнях [14].

Особливістю настільного тенісу як виду спорту є високий рівень емоційного напруження, який зумовлений швидким темпом гри, динамічними змінами ситуацій та необхідністю постійної концентрації. А. Білоросюк (2023) підкреслює, що специфіка ігрової діяльності у настільному тенісі потребує від спортсмена безперервної мобілізації уваги й здатності контролювати власні емоції, адже навіть одна незначна помилка може кардинально змінити перебіг усього матчу. У таких умовах надмірне хвилювання або втрата психологічної рівноваги можуть призвести до серії невдач, що швидко відображається на кінцевому результаті. Саме тому ключовим завданням психологічної підготовки стає розвиток емоційної стійкості, яка дозволяє спортсменові зберігати спокій, швидко відновлюватися після помилок і не втрачати впевненості у критичних моментах гри [3].

Н.Л. Височіна акцентує, що системне психологічне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті має включати формування стресостійкості як базової якості для досягнення стабільності результатів [6]. В.І. Воронова також наголошує на прикладних аспектах психологічного супроводу, зазначаючи, що вміння керувати емоційними станами є одним із визначальних факторів успіху в умовах високої конкуренції [7].

Настільний теніс вирізняється не лише спортивною та оздоровчою цінністю, але й значним соціально-психологічним потенціалом, що робить

його ефективним засобом виховання та розвитку особистості. Є.А. Захаріна і Т.А. Глоба у своїх дослідженнях довели, що інтеграція настільного тенісу в освітній процес сприяє формуванню у студентів комунікативних навичок, розвитку емоційної врівноваженості та здатності до взаємодії в команді. Завдяки ігровій природі цей вид спорту створює умови для постійної соціальної взаємодії, де учасники вчаться домовлятися, підтримувати один одного й дотримуватися правил чесної гри. Водночас настільний теніс виступає потужним інструментом розвитку особистісних якостей, що виходять за межі спортивної діяльності [15].

Ю. Гришко підкреслює, що систематичні заняття настільним тенісом у позааудиторний час позитивно впливають не лише на фізичний розвиток студентів, а й на формування таких важливих психологічних характеристик, як самоконтроль, дисциплінованість і відповідальність. Завдяки необхідності швидкого прийняття рішень та постійного емоційного контролю цей вид спорту виховує стійкість до стресу, що має особливе значення для молоді в умовах інтенсивного навчання й соціальних викликів [12].

Отже, психологічні особливості діяльності спортсмена у настільному тенісі полягають у необхідності поєднання високого рівня когнітивних функцій, адекватної самооцінки, емоційної стійкості та мотивації досягнення. Саме гармонійний розвиток цих чинників створює передумови для успішної реалізації фізичного й технічного потенціалу спортсмена, роблячи настільний теніс видом спорту, де психологічна підготовка відіграє ключову роль у досягненні результативності.

1.4. Роль психологічної підготовки у поєднанні з фізичною та техніко-тактичною підготовкою

Сучасний спортивний результат формується не стільки окремими «цеглинами» підготовки, скільки їх інтеграцією в єдину систему: психологічна складова має бути цілеспрямовано «вшита» у фізичне тренування та техніко-тактичні дії. У реальному змагальному середовищі

ефективність рухової навички визначається не лише рівнем сили, витривалості чи техніки, а й увагою, саморегуляцією збудження, стресостійкістю, швидкістю прийняття рішень та якістю командної взаємодії. Іншими словами, спортсмен «виконує» психіку так само, як і м'язову роботу; тому психологічна підготовка має розглядатися не як автономний блок, а як механізм підсилення та стабілізації фізичної й техніко-тактичної майстерності [4, 19].

Опора на екологічну динаміку та підхід «constraints-led» вказує, що навчання навичок відбувається у взаємодії «спортсмен – завдання – середовище»; психологічні стани (увага, впевненість, контроль збудження) – такі самі обмеження, як і розмір майданчика чи маса снаряда. Відповідно, тренування має містити «репрезентативний дизайн»: вправи, у яких рішення і виконання рухів відбуваються під релевантними емоційними і часовими тисками. Психологічні навички (цілевизначення, образне моделювання, самодіалог, дихальні техніки) повинні вплітатися в ті ж самі вправи, де відпрацьовується швидкість, координація чи тактика, а не практикуватися ізольовано [11].

Українські емпіричні дані підтверджують доцільність такого підходу: у настільному тенісі кореляції між психофізіологічними показниками та технічною підготовленістю на етапі попередньої базової підготовки демонструють спільну динаміку розвитку психічних і моторних якостей [1]. У кульовій стрільбі теоретично обґрунтовано провідну роль саморегуляції збудження, візуалізації та рутин перед пострілом для стабілізації техніки при змагальному тиску [12]. У ширшому психологічному контексті розвиток вольово-ціннісної сфери та смислової регуляції поведінки підсилює довгострокову мотивацію до систематичних тренувань і витримування навантаження [2].

Регуляція збудження і спрямована увага – це два взаємопов'язані механізми, через які психіка безпосередньо визначає якість техніки й тактичні рішення в реальному змагальному середовищі. Крива Єркса–

Додсона описує оптимальну зону активації, у якій нервово-м'язова система працює найбільш економно: коли збудження зависоке, посилюється симпатична реакція, збільшується тремор і моторний «шум», погіршується тонка регуляція м'язів-антагоністів і порушується міжм'язова координація; коли збудження занизьке – падає тонус, сповільнюється реакція й «провисає» таймінг. Тому стабілізація активації через дихальний контроль (наприклад, повільний видих довший за вдих, «коробкове» дихання), короткі тілесні «якорі» розслаблення (розслаблення щелепи, опускання плечей), центрування уваги на ключовому відчутті (контакт стоп із опорою) та рутини «перед дією» безпосередньо знижують тремор, вирівнюють ритм рухів і підвищують точність [17].

Моніторинг станів (короткі рейтинги збудження 0–10, ЧСС/HRV до і після спроби, суб'єктивна впевненість) поєднаний із технічними КРІ (варіативність таймінгу, точність, відеоаналіз мікропохибок) дозволяє тренувально «підганяти» протоколи під індивідуальну оптимальну зону. Водночас якість тактичних рішень визначається керованою увагою: тренувана селективність дає змогу фільтрувати «зайві» стимули й вирізнити релевантні ознаки (позицію суперника, напрям плечей, довжину замаху), а гнучке перемикавання уваги мінімізує часові втрати при переході від глобального сканування до фокусування на ключовій мішені. Коли збудження врівноважене, поле уваги не звужується патологічно, і спортсмен зберігає здатність читати патерни й випереджати події; навпаки, надмірна тривога «тонелізує» сприйняття, провокує фіксацію на загрозі й породжує імпульсивні, шаблонні дії [31].

Практично це розв'язується через поєднання перцептивно-когнітивних вправ і «репрезентативного» тренування: відео-оклюзійні завдання для антиципації, серії зі змінними підказками тренера й часовим тиском, протоколи «quiet eye» (коротка стабілізація погляду на цілі перед стартом руху), зовнішній фокус уваги на результаті дії (траєкторія м'яча, відбиття від конкретної ділянки стола) та використання коротких cue-слів, що утримують

потрібний attentional set («вище кидок», «м'який кистьовий», «спокійний натиск») [24].

Додатково застосовують «якщо-то» плани, які скорочують латентність рішення: «якщо суперник закриває бекхенд – одразу коротка вліво», «якщо перший постріл «плаває» — додатковий видих і перенацілювання». Важливо тренувати не лише увагу як таку, а й її гнучкість: чергування фаз широкого сканування і вузького фокусу в одному повторенні, вправи на інгібіцію (ігнорування навмисних відволікань), подвійні завдання з когнітивним навантаженням, що моделюють шум і хаос змагання. Коли ці дві ланки – оптимальна активація і керована увага – зведені в єдину рутину перед виконанням, техніка стає повторюваною навіть під тиском, а тактичні рішення – швидшими та точнішими завдяки кращому читанню патернів і збереженню інформаційної «прозорості» ситуації. Іншими словами, психорегуляція створює «мовчазні» умови для чистого руху, а увага спрямовує цей рух у правильному контексті – разом це дає приріст і в точності, і в якості розумних, своєчасних рішень [48].

Образне моделювання працює як «тренажер» нервової системи: коли спортсмен уявно програє технічну дію у реалістичному контексті (ритм, швидкість, опір, шум, позиція суперника), активуються ті самі нейромережі, що задіяні під час реального виконання – премоторні та додаткові моторні зони, мозочок, базальні ганглії, сенсорні асоціативні поля. Завдяки цій функціональній еквівалентності уявна практика пришвидшує консолідацію моторної програми, уточнює таймінг, покращує внутрішнє «кодування» опорних відчуттів і зменшує варіативність траєкторій (Schmidt та ін., 2019). Ефект посилюється, коли дотримано принципів реалістичності: збережена поза тіла і спорядження (наскільки можливо), час уявлення збігається з реальним (ментальна хронометрія), уявлення багатомодальне (зорові, кінестетичні, слухові, тактильні відчуття), а емоційно-фізіологічний фон (збудження, дихання) наближений до змагального [15].

У настільному тенісі це означає не просто «бачити» подачу, а відчувати вагу ракетки, мікронатяг кисті й момент «чистого» контакту; у стрільбі – траєкторію вдих-видих, мікронапругу в пальці на спусковому гачку й стабільність прицільної картини. Практично корисна схема: 2-3 уявних повтори «ідеального взірця» одразу перед короткою реальною серією; під час відновлення між підходами – швидкі «мікрофільми» ключових фаз; увечері – 5-10 хвилин сценаріїв із варіативними умовами («рахунок проти», інший темп суперника). Якість моделювання контролюють за відчуттям яскравості/керованості образу, збігом часу уявного й реального виконання та подальшим відеоаналізом стабільності техніки [46].

Командні комунікації є «операційною системою» реалізації ігрових схем: вони створюють спільну картину ситуації, синхронізують наміри та забезпечують точну, своєчасну передачу ключової інформації під тиском часу й шуму. Коли команда користується стандартизованими сигналами (короткі кодові слова, жести, зорові мітки, тактильні підказки) і чіткими правилами зворотного зв'язку, зменшується латентність рішень, падає ймовірність подвійного тлумачення, а перебудови – перехід із плану «А» на «В», зміна пресингу на позиційний захист, ротація під подачу чи «переключення» у парній грі – відбуваються без втрати якості. Базовий принцип – «закритий контур» (closed loop): ініціатор подає команду («Ліва коротка»; «Shift-2»; «Стіна»), адресат негайно підтверджує дослівним повтором або встановленим жестом («Ліва коротка – беру»), після виконання подається короткий сигнал завершення («Є!»; великий палець; торкання ракетками), що мінімізує «висячі» інструкції й зменшує когнітивний шум [7].

Друге правило – «1 команда = 1 дія»: формулювання мають бути атомарними, позитивними й зовнішньо орієнтованими («коротка в центр», «перекриття праворуч») замість негативних («не грай у нього»), бо негативні вказівки збільшують час перетворення на дію [16].

Третє – «пріоритет каналу»: у гучному середовищі перевага за візуальними й тактильними сигналами (жест кистю, дотик плеча, крок уперед

як знак «зажати простір»); у тиші – за голосовими «call-outs» тривалістю до 1 секунди й із максимальною контрастністю (1-2 склади: «Ліво!», «Кут!», «Пуск!»).

Четверте – «власність рішення»: у кожній фазі визначений «caller» (розігруючий, ліберо, сервер у парі), який має право остаточного сигналу; це усуває конфліктні дублювання, коли обоє «бачать» різні можливості. П'яте — «редундантність без дублювання»: критичні команди дублюються іншим каналом (слово + жест), але не повторюються двома голосами одночасно, щоб уникнути фазового накладення. У стабільній командній практиці комунікації починаються ще до епізоду через «пребіф»: коротка узгоджена матриця сценаріїв («якщо прийом короткий у центр – то фліп праворуч і перекриття лівого діагонального; якщо суперник відповідає швидко – скидання в третю зону»), спільні «ключові слова» для конкретних комбінацій та «аварійна кнопка» – код для негайного скидання темпу, коли схема зривається («Reset», долоня вниз) [9].

Під час епізоду команда користується «вікнами комунікації» – моментами, у які дозволені короткі підказки без ризику розладнати техніку партнера (у тенісі — між підкиданням і ударом, у волейболі – між прийомом і другим дотиком, у баскетболі – в першій чверті секунди пік-н-ролу). Після епізоду – «дебріф 10 секунд»: фактично-орієнтований, безоцінковий обмін трьома репліками «що побачив – що зробив – що змінюємо», який перетворює комунікацію на механізм навчання в реальному часі [24]. Для підвищення надійності вводяться «словники» і жести з однозначним значенням, тренуються «швидкі переходи» з обов'язковою readback-підтвердженням, а також «стрес-тести комунікацій»: ігрові вправи з шумом, часовим тиском, навмисними відволіканнями тренера, коли бал зараховується лише за умови коректної команди й підтвердження. Такі стандарти переносять команду від інтуїтивних, хаотичних підказок до керованої, відтворюваної мови взаємодії, завдяки чому ігрові схеми виконуються з меншою кількістю помилок під час перебудов, скорочується

час на прийняття колективних рішень, а якість реалізації тактики зростає через узгодженість намірів і дій кожного гравця [6].

Отже, психологічна підготовка, інтегрована у фізичні та техніко-тактичні навантаження, працює як множник: вона не лише покращує поведінку у змаганні, а й прискорює навчання техніки, стабілізує її під тиском і підвищує надійність реалізації тактичних планів. Ключ – репрезентативний дизайн вправ, єдність цілей на кожному занятті, послідовний стрес-градієнт і системний моніторинг KPI.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для комплексного вивчення ролі психологічної підготовки у досягненні високих результатів у настільному тенісі було використано систему взаємодоповнюючих методів, які дозволили дослідити явище як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

До теоретичних методів, використаних у дослідженні, належали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури з психології спорту, педагогіки та методики тренувального процесу. Застосування аналізу дало змогу розглянути окремі елементи психологічної підготовки, виділити ключові аспекти її впливу на ефективність змагальної діяльності, а також визначити наукові підходи до проблеми, які вже були висвітлені у вітчизняних та зарубіжних джерелах. Синтез дозволив поєднати отримані знання в єдину систему, інтегрувати різні концепції психологічної підготовки в спорті та сформулювати узагальнене бачення її місця в структурі багаторічної підготовки спортсмена. Метод порівняння застосовувався для зіставлення результатів досліджень у різних видах спорту, що дало можливість виявити як універсальні, так і специфічні психологічні чинники, властиві саме настільному тенісу. Узагальнення сприяло формулюванню

висновків на основі опрацьованих джерел і дозволило визначити провідні тенденції розвитку наукових підходів до проблеми психологічної підготовки. Систематизація літератури, у свою чергу, дала змогу впорядкувати науковий матеріал за тематичними напрямками, що забезпечило більш цілісне та структуроване розуміння досліджуваної проблеми.

У процесі дослідження застосовувалися спостереження за навчально-тренувальним процесом та змагальною діяльністю спортсменів різного рівня підготовки, що дозволило отримати об'єктивне уявлення про специфіку прояву психологічних чинників у реальних умовах. Такий підхід дав змогу фіксувати не лише успішні дії спортсменів, а й ті моменти, коли психологічні стани негативно впливали на їхню результативність. Зокрема, було виявлено, що у ситуаціях підвищеного емоційного напруження спортсмени частіше допускали помилки техніко-тактичного характеру, пов'язані зі зниженням концентрації уваги або надмірною імпульсивністю. Водночас систематичне спостереження дозволило визначити й позитивні прояви психологічної підготовленості – уміння контролювати власні емоції, зберігати впевненість у складних ігрових епізодах, підтримувати внутрішню мотивацію та волю до перемоги. Завдяки цьому методів вдалося не лише окреслити типові помилки та психологічні труднощі, з якими стикаються спортсмени під час тренувань і змагань, але й простежити взаємозв'язок між психоемоційними станами та ефективністю виконання техніко-тактичних дій.

Для оцінювання рівня психологічної готовності спортсменів у дослідженні використовувалися стандартизовані опитувальники та тести, що забезпечили об'єктивність і надійність отриманих результатів. Одним із ключових інструментів став опитувальник Спілбергера–Ханіна, спрямований на визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності. Його застосування дало можливість простежити, як внутрішня напруженість спортсменів впливає на якість виконання техніко-тактичних дій у тренувальних та змагальних умовах, а також визначити ступінь їхньої здатності зберігати психологічну рівновагу в стресових ситуаціях.

Важливим діагностичним інструментом була й шкала самооцінки Розенберга, що дозволила проаналізувати рівень упевненості спортсменів у власних силах, їхню здатність адекватно оцінювати свої можливості та зберігати стабільність психоемоційного стану під час змагань. Використання цих методик дало змогу виявити взаємозв'язок між рівнем тривожності, самооцінкою та спортивною результативністю, а також виявити ті психологічні характеристики, які потребують цілеспрямованої корекції й розвитку у процесі підготовки настільних тенісистів.

2.2 Організація дослідження

Організація дослідження була спрямована на комплексне вивчення впливу психологічної підготовки на досягнення високих спортивних результатів у настільному тенісі. Для реалізації поставлених завдань робота проводилася у кілька послідовних етапів, кожен з яких мав свою логіку та спрямованість.

Перший етап полягав у визначенні теоретичних засад проблеми. Було здійснено аналіз наукової літератури з психології спорту, педагогіки та методики спортивного тренування. Особливу увагу приділено працям, які висвітлюють сутність і значення психологічної підготовки, основні психічні чинники, що впливають на результативність спортсменів, а також специфіку настільного тенісу як виду спорту. Це дозволило сформулювати цілісне уявлення про психологічні механізми, які забезпечують ефективність діяльності тенісистів.

Другий етап був пов'язаний із розробкою методичного інструментарію дослідження. Для збору емпіричних даних було обрано комплекс методик: опитувальники для виявлення рівня тривожності та самооцінки спортсменів, методики оцінки мотивації досягнення та психоемоційного стану, а також спостереження за тренувальним процесом і змагальною діяльністю. Така багатокомпонентна методика дозволила виявити як індивідуальні, так і групові особливості психологічної підготовленості.

Третій етап включав безпосереднє проведення дослідження серед спортсменів-настільних тенісистів різного рівня підготовки. Було сформовано вибірку з урахуванням статі, віку та спортивної кваліфікації. Дослідження здійснювалося у тренувальних умовах, а також у змагальних ситуаціях, що дало змогу простежити динаміку психологічних станів у реальних умовах спортивної діяльності.

Четвертий етап передбачав обробку й аналіз отриманих результатів. Використовувалися методи математичної статистики, які дозволили визначити кореляційні зв'язки між рівнем психологічної підготовленості спортсменів і показниками їхньої результативності. Особлива увага приділялася виявленню тих психологічних факторів, які найбільшою мірою впливають на ефективність і стабільність гри.

П'ятий етап був присвячений інтерпретації результатів та розробці методичних рекомендацій для практики. На основі отриманих даних було сформульовано висновки щодо ролі психологічної підготовки у настільному тенісі, визначено напрями оптимізації тренувального процесу та запропоновано конкретні прийоми психологічного впливу, які сприяють підвищенню впевненості, стресостійкості та здатності спортсменів до мобілізації у відповідальних змагальних ситуаціях.

Таким чином, організація дослідження мала послідовний, структурований характер і була спрямована на поєднання теоретичного аналізу, емпіричної перевірки та практичної апробації методів психологічної підготовки в контексті настільного тенісу.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ НА ПІДГОТОВКУ СПОРТСМЕНІВ У ДОСЯГНЕННІ ВИСОКИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

3.1. Методика проведення дослідження та підбір учасників (спортсменів)

У дослідженні брали участь 25 спортсменів настільних тенісистів, які на момент проведення експерименту відрізнялися за рівнем спортивної підготовленості, досвідом участі у змаганнях та психологічними характеристиками. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням ключових параметрів, що мають безпосереднє значення для аналізу результатів: вік учасників, їхня спортивна кваліфікація, стаж занять настільним тенісом, а також активність у тренувальному та змагальному процесі. Такий підхід дозволив зробити вибірку репрезентативною та придатною для комплексного вивчення психологічної підготовки спортсменів у контексті настільного тенісу.

Важливим критерієм була вікова категорія спортсменів, яка охоплювала діапазон від 16 до 22 років. Саме цей період є надзвичайно важливим для дослідження психологічних аспектів спортивної діяльності, адже підлітковий та юнацький вік характеризуються інтенсивним розвитком емоційно-вольової сфери, формуванням здатності до довготривалих вольових зусиль, самоконтролю та стійкості до стресових факторів. Крім того, саме у цей віковий період активно розвивається спортивна мотивація, яка безпосередньо впливає на прагнення досягати результатів та долати труднощі у тренувальній і змагальній діяльності.

Статевий склад вибірки був практично рівномірним: у дослідженні взяли участь 13 юнаків та 12 дівчат. Це дозволило врахувати гендерні особливості у проявах психологічної готовності спортсменів, адже попередні дослідження показують, що хлопці й дівчата можуть відрізнятися за рівнем

стресостійкості, емоційної регуляції, мотиваційної спрямованості та особливостями поведінки у змагальних ситуаціях.

Щодо спортивної кваліфікації, у вибірку увійшли спортсмени різного рівня майстерності: 8 спортсменів мали перший розряд, 10 – другий розряд, а 7 – третій розряд. Такий розподіл дозволив дослідити психологічні чинники, які виявляються на різних рівнях спортивної підготовленості, та простежити, як рівень кваліфікації впливає на психологічну стійкість, упевненість у власних силах, здатність до мобілізації в умовах змагань та ефективність використання психологічних стратегій у тренувальному процесі.

Стаж занять спортом також став важливим показником, адже тривалість спортивної діяльності безпосередньо пов'язана з рівнем сформованості навичок, досвідом змагальної боротьби та здатністю спортсмена регулювати свої психоемоційні стани. Учасники розподілилися таким чином: 9 осіб мали досвід занять настільним тенісом від 2 до 4 років, 11 спортсменів займалися від 5 до 7 років, а 5 учасників мали стаж понад 8 років. Така диференціація дозволила простежити, як тривалість тренувальної діяльності впливає на розвиток психологічних якостей, зокрема концентрації уваги, впевненості у власних силах, стресостійкості та здатності швидко адаптуватися до змін ігрової ситуації.

Методика проведення дослідження була спрямована на вивчення особливостей психологічної підготовки спортсменів-настільних тенісистів та визначення її впливу на результативність у змагальній діяльності. Вона передбачала використання комплексу психодіагностичних методик, спостережень та аналізу результатів змагань, що дозволило отримати об'єктивні дані про психоемоційний стан, мотиваційну спрямованість і стресостійкість спортсменів.

У дослідженні застосовувалися такі основні методи:

1. У дослідженні важливе місце займало анкетування, метою якого було виявлення мотиваційних чинників, що визначають ставлення спортсменів до тренувального процесу та участі у змаганнях. Анкета була

розроблена з урахуванням специфіки настільного тенісу та психологічних аспектів спортивної діяльності, вона містила як закриті, так і відкриті запитання (Додаток А).

Анкетування дозволяло отримати інформацію щодо:

- провідних мотивів занять спортом (досягнення результату, підвищення кваліфікації, підтримка фізичної форми, самореалізація, престижність);
- внутрішніх і зовнішніх джерел мотивації (інтерес до гри, задоволення від процесу, очікування тренера, підтримка родини, можливість отримання нагород);
- ставлення до тренувального процесу (інтенсивність занять, важливість психологічної підготовки, готовність долати труднощі);
- цілей у спорті (короткострокових – перемога у найближчих змаганнях, та довгострокових – підвищення кваліфікації, участь у всеукраїнських чи міжнародних турнірах).

2. Для оцінки рівня тривожності спортсменів було використано опитувальник Спілбергера–Ханіна (STAI – State-Trait Anxiety Inventory), який є одним із найпоширеніших і найнадійніших психодіагностичних інструментів. Його перевагою є можливість диференційованого вивчення двох форм тривожності – ситуативної та особистісної.

Ситуативна тривожність (СТ) відображає актуальний стан спортсмена у певний момент часу та характеризує рівень емоційного напруження, що виникає у зв'язку з конкретною ситуацією (наприклад, вихід на змагання, важлива партія, напружене тренування). Для настільного тенісу цей показник є особливо важливим, адже гра вимагає швидкої реакції, високої концентрації уваги й точності рухів. Підвищений рівень ситуативної тривожності може призводити до помилок, втрати ритму та зниження впевненості у своїх діях.

Особистісна тривожність (ОТ) відображає стійку індивідуальну схильність спортсмена сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі та

реагувати на них підвищеним хвилюванням. Вона визначає рівень внутрішньої тривожності, що проявляється незалежно від конкретних обставин. У контексті настільного тенісу високий рівень особистісної тривожності може призводити до хронічного емоційного напруження, перевтоми та зниження мотивації, тоді як помірний рівень може виступати стимулювальним чинником.

3. Для визначення рівня впевненості у власних силах та загальної самооцінки спортсменів застосовувалася шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES). Ця методика є класичним інструментом психодіагностики та широко використовується у спорті завдяки своїй простоті, надійності й високій валідності.

Мета використання – оцінити загальне ставлення спортсменів до себе, рівень їхньої впевненості, самоповаги та здатності зберігати стабільність внутрішнього стану у складних умовах змагальної діяльності. У настільному тенісі, де успіх значною мірою залежить від психологічної стійкості, адекватна самооцінка є запорукою концентрації, рішучості й ефективного використання техніко-тактичних навичок.

Опитувальник складається з 10 тверджень, які відображають ставлення особистості до себе. Половина з них сформульована у позитивному ключі (наприклад: «Я відчуваю, що я заслуговую на повагу не менше, ніж інші»), інша половина – у негативному (наприклад: «Часом я думаю, що я нічого не вартий»).

3.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

Аналіз результатів анкетування спортсменів показав, що мотиваційні чинники їхньої спортивної діяльності є багатогранними та відображають як внутрішні потреби, так і зовнішні стимули. Найбільш вираженим мотивом виявився інтерес до гри, який зазначили 20 респондентів (80%). Це свідчить про те, що саме захоплення процесом, динаміка настільного тенісу, емоційне задоволення від гри та бажання вдосконалювати техніку виступають

провідними рушійними силами у спортивній діяльності. Водночас значна кількість спортсменів – 18 осіб (72%) – вказали на прагнення досягти високих результатів, що свідчить про орієнтацію на досягнення успіху, підвищення спортивної кваліфікації та готовність долати труднощі для досягнення поставлених цілей (рис. 1).

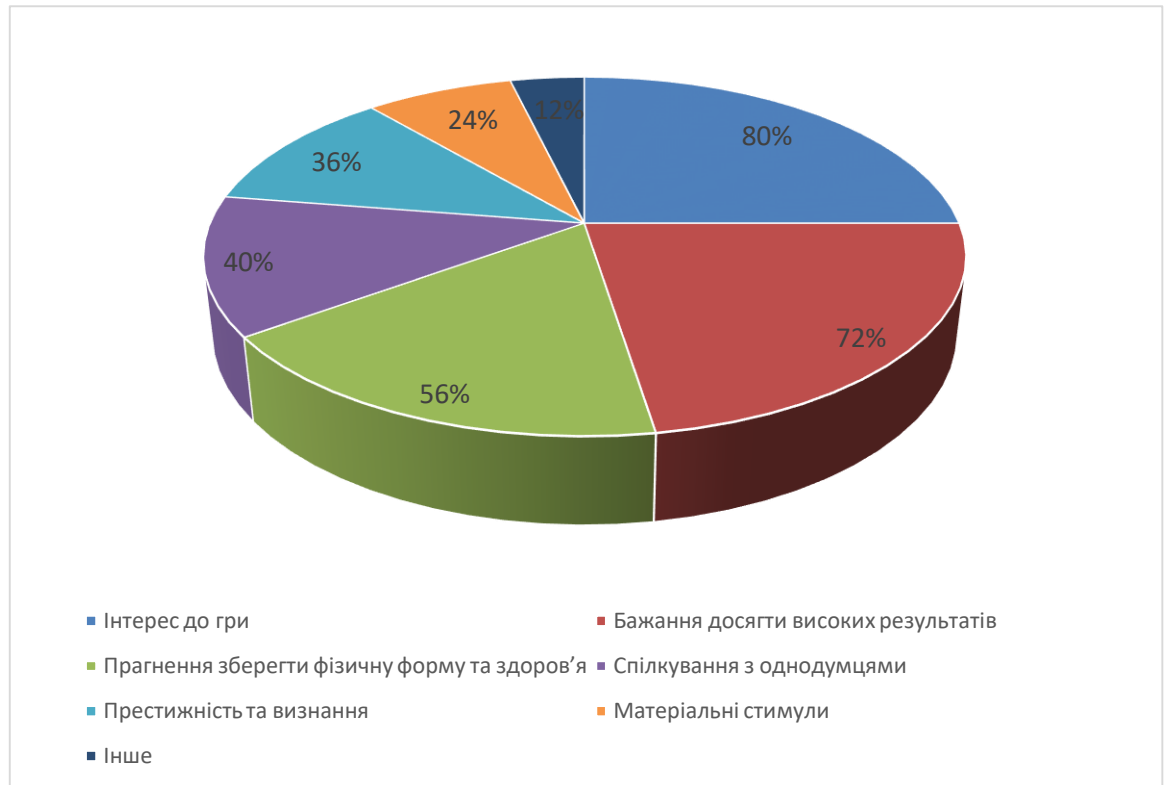


Рис. 1. Причини занять настільним тенісом

На третьому місці за поширеністю виявилось прагнення зберегти фізичну форму та здоров'я, яке відзначили 14 осіб (56%). Це демонструє, що настільний теніс сприймається спортсменами не лише як шлях до змагальних здобутків, але й як ефективний спосіб підтримання фізичного тону, розвитку витривалості та координації рухів. Досить важливим чинником виявилось і спілкування з однодумцями, яке обрали 10 осіб (40%). Соціальна складова спортивної діяльності посилює відчуття причетності до команди, формує позитивний мікроклімат і виступає додатковим джерелом підтримки у складні моменти.

Менш вираженим, але все ж значущим мотивом є престижність та визнання, які відзначили 9 учасників (36%). Це свідчить про орієнтацію

частини спортсменів на соціальне схвалення, репутаційні здобутки та підвищення статусу в оточенні. Значно нижчим за поширеністю виявився мотив, пов'язаний із матеріальними стимулами – лише 6 осіб (24%) вважають премії, стипендії чи інші винагороди провідним фактором, що мотивує їх до занять. Це підкреслює, що зовнішні стимули у настільному тенісі мають другорядне значення.

Окремо 3 спортсмени (12%) назвали інші причини, серед яких переважали самодисципліна та розвиток характеру. Цей мотив демонструє, що для частини респондентів настільний теніс є не лише видом спорту, а й ефективним засобом особистісного самовдосконалення, формування витривалості, сили волі та психологічної стійкості.

Таким чином, можна стверджувати, що провідними мотивами занять настільним тенісом серед опитаних спортсменів виступають внутрішній інтерес до гри, прагнення досягти високих результатів та збереження фізичної форми, тоді як зовнішні стимули – престижність, визнання чи матеріальні вигоди – мають додатковий, підкріплюючий характер. Це свідчить про домінування внутрішньої мотивації у більшості тенісистів, що забезпечує стабільність їхнього інтересу до занять і сприяє розвитку спортивної майстерності.

Аналіз мотиваційних установок тенісистів за допомогою описової статистики дав змогу виявити низку важливих тенденцій у структурі їхніх ціннісних орієнтацій. Найвищі показники отримав мотив підвищення власної майстерності: середнє значення становило $M = 4,7$, середнє вибіркове значення $\bar{X} = 4,6$ при відносно низькому середньоквадратичному відхиленні $\delta = 0,6$, що вказує на однотайність респондентів у цьому питанні. При цьому 80% учасників обрали максимальний рівень значущості (5 балів), що свідчить про чітку орієнтацію на самовдосконалення та розвиток власних спортивних умінь.

Майже такими ж високими виявилися показники мотиву досягнення перемог на змаганнях ($M = 4,6$; $\bar{X} = 4,5$; $\delta = 0,7$). Зафіксовано, що 76%

спортсменів обрали оцінку 4-5 балів, що демонструє тісний зв'язок між потребою у перемогах і прагненням підтримувати високий рівень результативності. Це логічно відображає специфіку настільного тенісу як виду спорту, де конкурентність і бажання перемагати виступають ключовими детермінантами психологічної готовності.

Таблиця 1

Мотиваційні установки спортсменів тенісистів

Мотив	М	$\bar{X}$	δ
Досягнення перемог	4,6	4,5	0,7
Підвищення власної майстерності	4,7	4,6	0,6
Отримання визнання та поваги	3,9	4,0	0,9
Можливість самореалізації	4,4	4,3	0,8
Матеріальне заохочення	3,2	3,1	1,0
Підтримка друзів та родини	4,1	4,0	0,9
Приклад та вплив тренера	4,5	4,4	0,7

Високі значення також зафіксовано у мотиві прикладу та впливу тренера ($M = 4,5$; $\bar{X} = 4,4$; $\delta = 0,7$), що підтверджує вагомість ролі наставника у формуванні спортивної мотивації. 72% респондентів обрали рівень 4-5 балів, що вказує на значну залежність внутрішньої мотивації спортсменів від стилю взаємодії з тренером та його авторитету.

Мотив можливості самореалізації теж продемонстрував високі показники ($M = 4,4$; $\bar{X} = 4,3$; $\delta = 0,8$). Більшість спортсменів (68%) відзначили, що бачать у настільному тенісі не лише шлях до спортивних результатів, але й простір для особистісного зростання, формування впевненості у власних силах і реалізації своїх потенційних можливостей.

Трохи нижчі результати мав мотив підтримки друзів та родини ($M = 4,1$; $\bar{X} = 4,0$; $\delta = 0,9$), проте понад половина спортсменів (56%) оцінили його як значущий (4-5 балів). Це свідчить про те, що соціальне оточення відіграє підтримувальну роль у спортивній діяльності, особливо у контексті подолання труднощів та збереження мотивації під час інтенсивних тренувань.

Середній рівень отримав мотив отримання визнання та поваги ($M = 3,9$; $\bar{X} = 4,0$; $\delta = 0,9$). Лише 48% респондентів відзначили його як дуже важливий, що свідчить про помірну роль соціального схвалення у мотиваційній структурі спортсменів. Для більшості тенісистів значущість визнання поступається внутрішнім мотивам, таким як майстерність чи самореалізація.

Найнижчі показники було зафіксовано для мотиву матеріального заохочення ($M = 3,2$; $\bar{X} = 3,1$; $\delta = 1,0$). Тільки 28% учасників оцінили його як «дуже важливий», що підтверджує другорядність матеріальних чинників у формуванні спортивної мотивації. Це свідчить, що настільний теніс для більшості учасників має насамперед внутрішню цінність, а не є інструментом досягнення зовнішніх вигод.

Результати демонструють домінування внутрішніх мотивів (самовдосконалення, перемоги, самореалізація, вплив тренера) над зовнішніми стимулами (визнання, матеріальні заохочення). Така структура мотивації є сприятливою для розвитку спортивної майстерності й формування стійкої психологічної готовності до змагань.

Аналіз ставлення спортсменів до щоденних тренувань показав, що у більшості з них воно має позитивний і конструктивний характер. Найбільша частка респондентів – 11 осіб (44%) – відзначили, що тренування для них є цікавими та корисними. Це свідчить про наявність внутрішньої мотивації, позитивного емоційного фону під час занять та задоволення від самого процесу вдосконалення майстерності. Такий підхід формує стійкий інтерес до спорту й забезпечує високу ефективність тренувального процесу, оскільки ґрунтується на внутрішньому прагненні до самореалізації.

Водночас значна частина спортсменів – 8 осіб (32%) – розглядають тренування передусім як необхідність для досягнення результатів. Для цієї групи характерна орієнтація на досягнення конкретної мети: перемоги, підвищення спортивного розряду, виконання тренувальних завдань. Це свідчить про прагматичний підхід, де провідним мотивом є результативність, навіть якщо сам процес тренування не завжди приносить задоволення.

Ще 5 учасників (20%) зазначили, що щоденні тренування їх часом втомлюють, проте вони все одно продовжують відвідувати заняття. Такий результат відображає наявність певної психологічної або фізичної втоми, проте вказує на високий рівень самодисципліни й відповідальності спортсменів. Вони здатні долати тимчасові труднощі та зберігати регулярність тренувань, що є важливим чинником у досягненні стабільності спортивної форми (рис. 2)

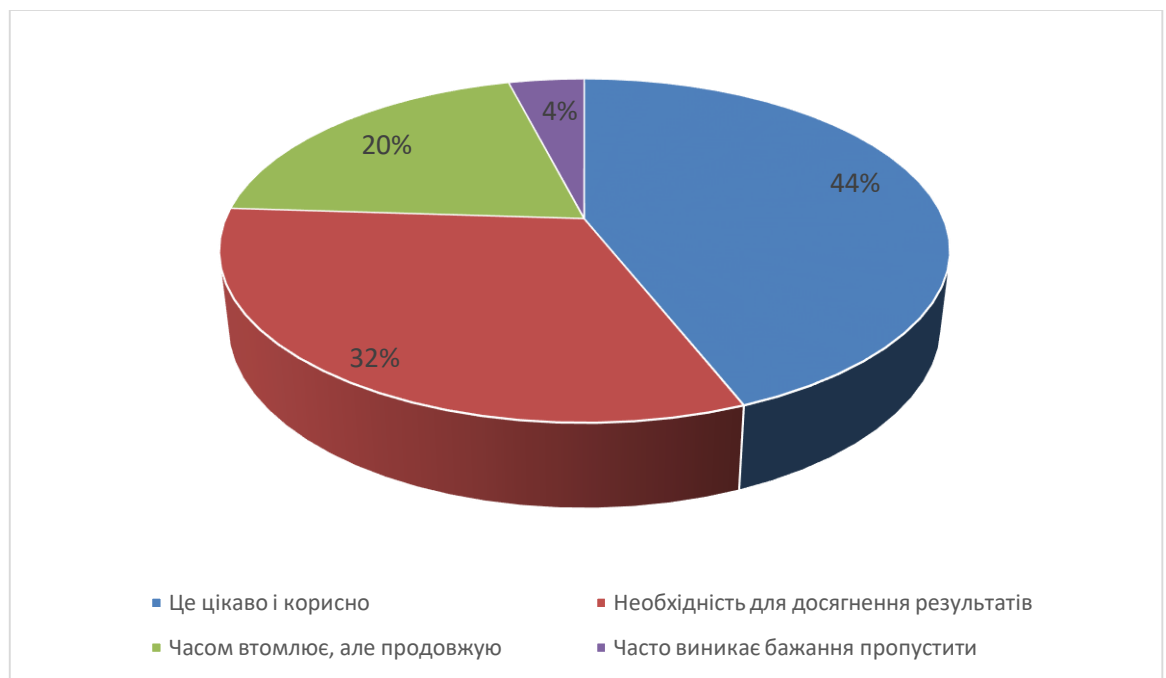


Рис. 2. Ставлення до щоденних тренувань

Найменша група респондентів – лише 1 спортсмен (4%) – визнала, що часто виникає бажання пропустити тренування. Це може бути індикатором зниження мотивації, емоційного вигорання або недостатньої внутрішньої зацікавленості у тренувальному процесі. Хоча відсоток таких спортсменів є невеликим, їхній стан потребує уваги з боку тренера, оскільки систематичне уникання занять може негативно вплинути на спортивні результати.

Аналіз відчуттів тенісистів перед змаганнями показав, що більшість учасників мають позитивні або конструктивні емоційні стани, які сприяють мобілізації сил та підвищенню результативності. 12 осіб (48%) відзначила, що вони відчувають хвилювання, яке мобілізує. Це означає, що емоційне напруження, яке виникає перед виходом на гру, виконує функцію

своєрідного стимулу: активізує увагу, підвищує рівень концентрації, допомагає налаштуватися на боротьбу. Такий стан є оптимальним для спортивної діяльності, оскільки поєднує в собі елементи хвилювання та готовності до реалізації техніко-тактичних дій.

7 спортсменів (28%) заявила про упевненість у власних силах. Це свідчить про сформовану психологічну стійкість, високий рівень самоконтролю та адекватну самооцінку. Такі спортсмени виходять на змагання з внутрішнім відчуттям готовності та здатності досягти бажаного результату. Упевненість часто пов'язана із досвідом участі у попередніх змаганнях, підтримкою тренера й команди, а також із добре розвиненими навичками саморегуляції (рис. 3).

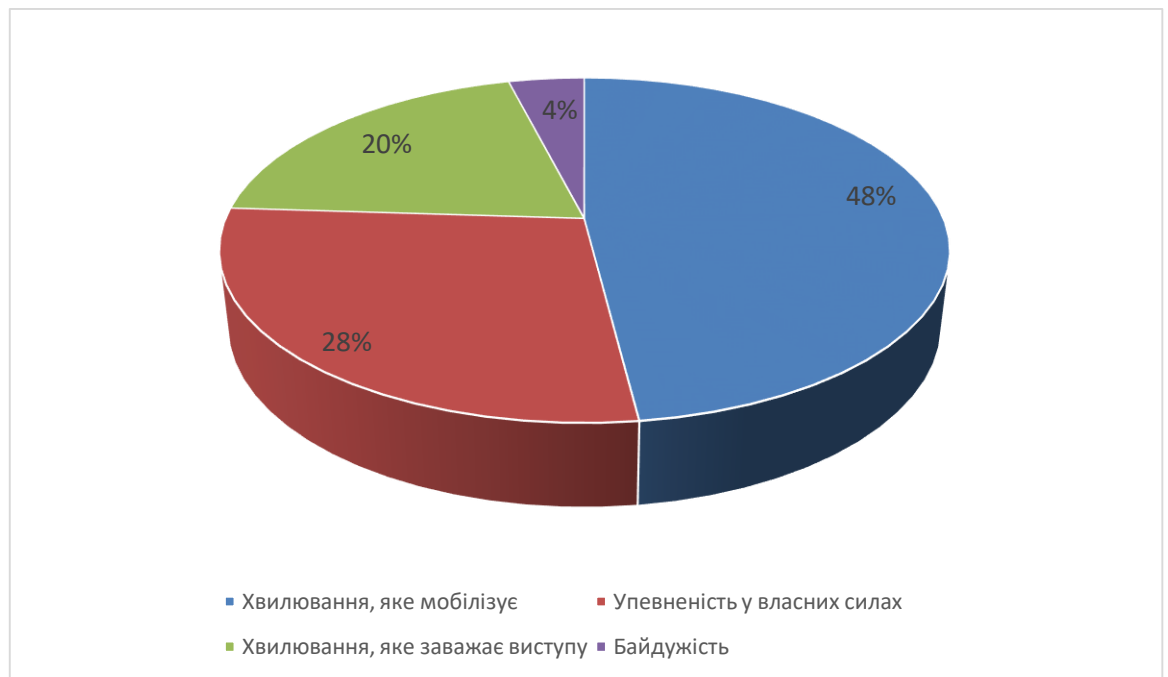


Рис. 3. Відчуття перед змаганнями

Водночас у 5 респондентів (20%) зафіксовано хвилювання, яке заважає виступу. Для цієї групи спортсменів характерні підвищена тривожність, невпевненість у власних силах, схильність до помилок у складних ігрових ситуаціях. Такий стан може призводити до втрати концентрації, емоційної нестабільності та погіршення результативності у ключові моменти гри. Це вказує на потребу в індивідуальній психологічній роботі, спрямованій на розвиток навичок подолання стресу та формування впевненості.

Лише 1 спортсмен (4%) продемонстрував байдужість до змагань. Подібне ставлення може свідчити про втрату внутрішньої мотивації, емоційне виснаження або надмірну орієнтацію на інші аспекти життя поза спортом. Хоча ця частка є невеликою, вона вказує на ризики демотивації, які у перспективі можуть негативно вплинути на спортивну кар'єру.

Аналіз результатів анкетування щодо мотивації на змаганнях показав, що домінуючим стимулом виступає орієнтація на результат і прагнення перемогти. 14 осіб (56%) вказали, що для них найважливішим є перемога та досягнення високого результату. Це свідчить про виражену змагальну спрямованість і сильну мотивацію досягнення, що в умовах настільного тенісу є одним із ключових факторів успіху. Орієнтація на результат допомагає мобілізувати фізичні та психологічні ресурси, підтримувати концентрацію уваги, а також долати стресові ситуації під час гри (рис. 4).



Рис. 4. Мотивація на змаганнях

Друга за значущістю група мотивів пов'язана з підтримкою команди та тренера, яку відзначили 6 спортсменів (24%). Це свідчить про важливість соціально-психологічного оточення у змагальній діяльності. Для чверті учасників саме підтримка наставника чи партнерів виступає головним джерелом впевненості, емоційної стійкості та готовності боротися до кінця.

Така мотивація підкреслює роль командної єдності навіть у відносно індивідуальному виді спорту, яким є настільний теніс.

Третє місце за значущістю посідає сам процес гри, який був головним мотивом для 4 спортсменів (16%). Це вказує на наявність внутрішньої, інтернальної мотивації, коли спортсмени отримують задоволення безпосередньо від гри, незалежно від кінцевого результату. Подібний підхід сприяє збереженню інтересу до спорту в довготривалій перспективі, формує психологічну гнучкість та здатність знижувати емоційне навантаження, пов'язане із тиском результату.

Найменш поширеним виявився мотив, пов'язаний із нагородами, грамотами чи призами, який обрав лише 1 спортсмен (4%). Це свідчить про другорядне значення матеріальних та символічних зовнішніх стимулів у структурі спортивної мотивації настільних тенісистів. Хоча отримання нагород може виступати приємним підкріпленням, воно не є визначальним чинником для більшості спортсменів у прагненні брати участь у змаганнях.

Аналіз відкритих запитань анкети дав змогу глибше зрозуміти внутрішню мотивацію тенісистів та виявити чинники, які підтримують їх у процесі довготривалих і виснажливих тренувань. На запитання про те, що саме спонукає їх продовжувати тренуватися навіть у ситуаціях труднощів, більшість респондентів назвали бажання досягти поставленої мети, що свідчить про високу орієнтацію на результат та наявність чітких спортивних амбіцій. Важливим джерелом внутрішньої сили вони також визначили підтримку тренера, адже саме наставник допомагає подолати сумніви, спрямовує зусилля та формує психологічну впевненість у власних можливостях. Крім того, значущим мотивуючим чинником стало відчуття особистого прогресу, спортсмени підкреслили, що усвідомлення власних досягнень, навіть невеликих, дає емоційний заряд і стимулює їх до подальшого вдосконалення.

Ще однією важливою темою була роль підтримки оточення. Більшість тенісистів наголосили, що саме тренер та родина є ключовими факторами

їхньої психологічної стійкості. Тренер виконує функцію не лише наставника, а й мотиватора, здатного мобілізувати спортсмена у критичні моменти та вселити впевненість у власних силах. Родина, своєю чергою, забезпечує емоційну стабільність і виступає джерелом натхнення та впевненості у майбутньому. Таким чином, соціальне оточення відіграє фундаментальну роль у формуванні стійкої внутрішньої мотивації спортсменів, допомагаючи їм долати як фізичні, так і психологічні бар'єри.

Відповідаючи на запитання про цілі на найближчі 3-5 років, респонденти здебільшого визначали довгострокові завдання, які стосуються підвищення власної спортивної кваліфікації та досягнення нових вершин у професійному розвитку. Найчастіше спортсмени називали прагнення здобути звання кандидата в майстри спорту, що є вагомим етапом у спортивній кар'єрі. Крім того, значна частина учасників ставила за мету участь у всеукраїнських та міжнародних змаганнях, що свідчить про високий рівень амбіцій, орієнтацію на змагальність та бажання випробувати себе на ширшій арені.

Середній показник ситуативної тривожності у вибірці спортсменів-настільних тенісистів становив $\bar{X} = 41,2 \pm 6,4$; $p < 0,05$, що відповідає середньому рівню. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження перебувають у межах помірної тривожності, яка у спортивній психології розглядається як адаптивний і навіть необхідний стан. Такий рівень емоційного напруження виконує важливу мобілізаційну функцію, оскільки допомагає спортсменам підвищити концентрацію уваги, активізувати психічні й фізичні ресурси, а також налаштуватися на ефективне виконання техніко-тактичних дій у змагальних умовах. Помірне хвилювання перед грою може сприяти кращій зібраності, підвищенню швидкості реакцій та точності рухів, що є особливо значущим для настільного тенісу як швидкісного й динамічного виду спорту.

Водночас у результатах виявлено, що майже чверть вибірки спортсменів мають високий рівень ситуативної тривожності. Це є тривожним

показником, адже надмірне емоційне напруження, яке виходить за межі оптимального, здатне дестабілізувати ігрову діяльність у вирішальні моменти матчу. Підвищена тривожність у таких випадках проявляється у вигляді помилок, втрати ігрового ритму, зниження впевненості у власних діях та неможливості реалізувати навіть добре відпрацьовані технічні елементи. Крім того, високий рівень хвилювання може блокувати здатність до швидкого прийняття рішень і знижувати ефективність використання тактичних стратегій, що у свою чергу зменшує результативність виступів (табл. 2).

Таблиця 2

Результати дослідження рівня тривожності у спортсменів за
опитувальником Спілбергера-Ханіна

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
$\bar{X} \pm \sigma$	$41,2 \pm 6,4$	$38,6 \pm 7,1$

Середній показник особистісної тривожності у вибірці спортсменів-настільних тенісистів становив $\bar{X} = 38,6 \pm 7,1$; $p < 0,05$, що відповідає середньому рівню. Це означає, що для більшості спортсменів характерна помірна схильність до переживання тривожних станів, яка може виявлятися у підвищеній чутливості до оцінки з боку тренера чи суперників, але водночас не виходить за межі адаптивного показника. Помірний рівень особистісної тривожності загалом не є критичним фактором ризику для спортивної діяльності, адже він може виконувати роль внутрішнього стимулу до більшої відповідальності та мобілізації під час тренувань і змагань.

Разом із тим, у результатах було виявлено, що понад половина респондентів перебувають у зоні середніх значень, а у 28% спортсменів зафіксовано високий рівень особистісної тривожності. Це свідчить про схильність значної частини вибірки до тривалого емоційного напруження, яке може мати негативні наслідки у довготривалій перспективі. Зокрема, підвищена особистісна тривожність може проявлятися у частих сумнівах у власних силах, невпевненості у результатах своєї діяльності, схильності до

зниження мотивації у періоди невдач. Такі особливості часто призводять до емоційного виснаження, зниження психологічної стійкості та ризику професійного вигорання.

Отримані дані свідчать про те, що більшість спортсменів перебувають у межах адаптивного рівня особистісної тривожності, проте майже третина учасників із високими показниками потребує цілеспрямованої психологічної підтримки. Для цієї категорії тенісистів доцільно застосовувати корекційні методи, спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування впевненості у власних силах та зниження впливу тривалих тривожних переживань на загальний стан і спортивну діяльність. Це дозволить зменшити ризик емоційного перенапруження й забезпечить більш стабільну та результативну ігрову поведінку.

Для визначення рівня впевненості у власних силах та загальної самооцінки серед 25 спортсменів-настільних тенісистів було використано шкалу самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES). Ця методика дала можливість комплексно оцінити, як спортсмени сприймають себе, наскільки вони задоволені власними здібностями, чи відчувають повагу до себе та чи здатні зберігати внутрішню рівновагу в умовах інтенсивних тренувань і психологічно напружених змагань.

Отримані кількісні результати показали, що середній бал за шкалою становив $\bar{X} = 29,8 \pm 4,2$; $p < 0,05$, що відповідає середньому рівню самооцінки у вибірці загалом. Це свідчить про відносно адекватне ставлення більшості спортсменів до себе, достатній рівень упевненості у власних силах і водночас про наявність певної варіативності у структурі цього показника. Коливання значень у межах стандартного відхилення вказують, що в окремих випадках спортсмени схильні до сумнівів у власних можливостях, тоді як інші демонструють більш стабільну й високу впевненість.

У якісному розподілі респондентів виділилося кілька груп. Найбільш стійку позицію продемонстрували 9 спортсменів (36%), які мали високий

рівень самооцінки (31-40 балів). Вони відзначаються впевненістю у власних силах, внутрішньою психологічною рівновагою та здатністю зберігати мотивацію навіть у стресових ситуаціях під час відповідальних матчів. Це та категорія гравців, яка, як правило, стабільно демонструє високі результати й здатна до тривалої напруженої діяльності без істотних психологічних зривів (рис. 5).

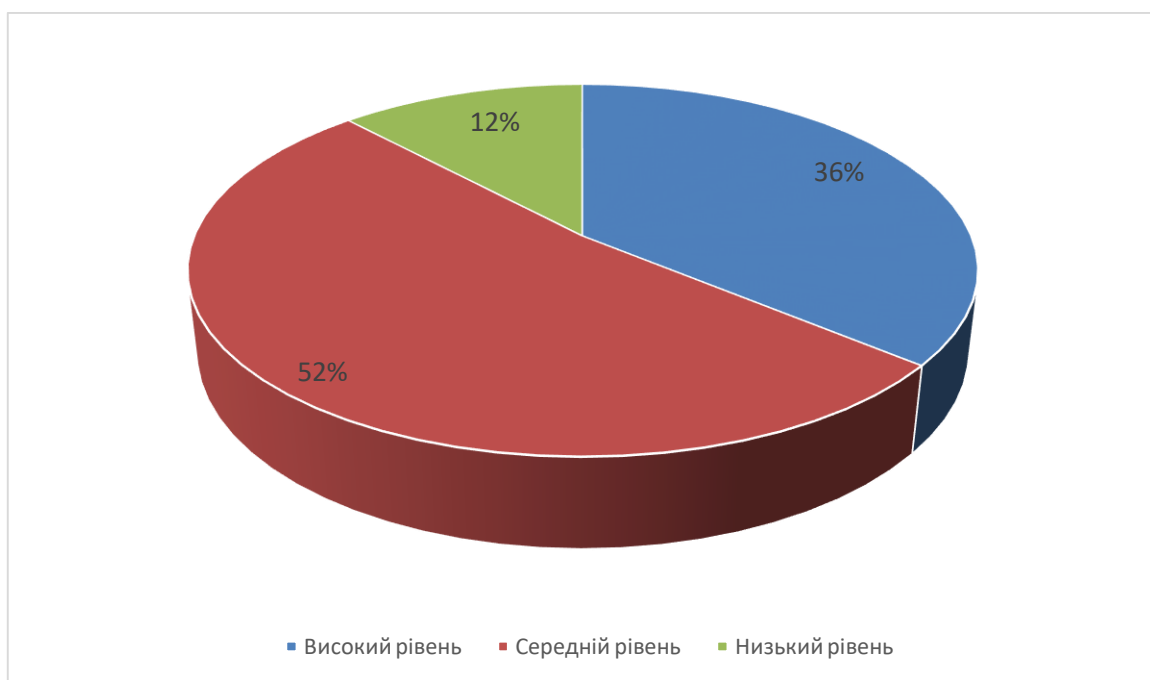


Рис. 5. Рівень самооцінки у спортсменів за шкалою самооцінки Розенберга

13 спортсменів (52%) продемонстрували середній рівень самооцінки (21–30 балів). Такі учасники здебільшого адекватно оцінюють свої можливості, однак у ситуаціях невизначеності або при високому психологічному тиску можуть стикатися із сумнівами у власних силах. Це свідчить про відносну стійкість, яка, втім, потребує додаткового розвитку навичок психологічної саморегуляції, щоб запобігти негативним впливам тривожності на результативність.

Найменш чисельною була група з низьким рівнем самооцінки, до якої увійшли 3 спортсмени (12%). Для них характерні підвищена невпевненість, залежність від зовнішніх оцінок, висока чутливість до поразок та схильність до емоційної нестабільності. Подібні особливості можуть негативно впливати

на стабільність результатів у змагальній діяльності, створюючи додаткові труднощі в подоланні психологічного тиску.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що переважна більшість спортсменів (88%) мають середній або високий рівень самооцінки, що є позитивним показником для їхньої спортивної діяльності. Це забезпечує адекватне сприйняття власних можливостей, здатність контролювати емоції й підтримувати високий рівень мотивації. Проте наявність групи з низькою самооцінкою (12%) підкреслює необхідність у додатковій психологічній підтримці та цілеспрямованій корекційній роботі. Такі заходи мають бути спрямовані на розвиток впевненості у власних силах, підвищення внутрішньої мотивації та формування вміння ефективно долати емоційні труднощі у складних змагальних умовах, що в перспективі сприятиме стабілізації спортивних результатів.

3.3. Методичні рекомендації щодо проведення тренування для спортсменів у настільному тенісі

Ефективна підготовка тенісистів вимагає врахування не лише технічних і тактичних аспектів, але й психологічних чинників, які суттєво впливають на результативність гри. На основі результатів дослідження можна сформулювати такі методичні рекомендації:

1. Формування та підтримка мотивації

- ✓ Основними мотивами занять у більшості спортсменів є інтерес до гри та прагнення до високих результатів. Тому тренування мають включати змагальні елементи, вправи у форматі ігрових ситуацій, міні-турніри.
- ✓ Доцільно використовувати індивідуальні та командні цілі, які сприяють підтриманню інтересу й формуванню духу суперництва.
- ✓ Регулярне підкреслення особистого прогресу спортсмена підсилює його впевненість і внутрішню мотивацію.

2. Розвиток упевненості та адекватної самооцінки

- ✓ У спортсменів із низькою впевненістю у власних силах слід застосовувати вправи на позитивне самоствердження, візуалізацію успіху, внутрішній діалог.
- ✓ Для підкріплення самооцінки ефективним є надання позитивного зворотного зв'язку, навіть у разі часткових досягнень.

3. Робота з емоційними станами

- ✓ Середній рівень тривожності є сприятливим, проте спортсмени з високим рівнем хвилювання потребують спеціальних методів регуляції.
- ✓ Рекомендується включати у тренування дихальні техніки, вправи на релаксацію, психорегуляційні установки, а також методи швидкого відновлення уваги після помилок.
- ✓ Використання передзмагальних ритуалів допомагає знижувати надмірне хвилювання та підвищує психологічну стійкість.

4. Оптимізація тренувального процесу

- ✓ Тренування слід урізноманітнювати: поєднувати технічні завдання, тактичні ігри, вправи на витривалість із творчими ігровими елементами.
- ✓ Для запобігання втомі варто чергувати інтенсивні блоки з менш напруженими, використовуючи принцип «хвильового навантаження».
- ✓ Для спортсменів, схильних до зниження мотивації, варто формувати короткострокові досяжні завдання, що забезпечує відчуття стабільного прогресу.

5. Соціальна та емоційна підтримка

- ✓ Велике значення має роль тренера як авторитетного наставника. Необхідно поєднувати вимогливість із підтримкою, формуючи атмосферу довіри.

- ✓ Важливо залучати сім'ю та команду до підтримки спортсмена, оскільки соціальне оточення виступає важливим чинником психологічної стійкості.

6. Орієнтація на довгострокові перспективи

- ✓ Більшість спортсменів прагнуть до підвищення кваліфікації, здобуття спортивних звань і участі у міжнародних змаганнях.
- ✓ Тренувальний процес має бути побудований із урахуванням довгострокових планів: включати поетапне ускладнення завдань, підвищення рівня змагальності та підготовку до турнірів різного рівня.

Методичні рекомендації підкреслюють необхідність комплексного підходу у підготовці спортсменів: поєднання фізичної, технічної, тактичної та психологічної роботи. Забезпечення оптимального рівня мотивації, упевненості та стресостійкості є не менш важливим, ніж відпрацювання техніко-тактичних прийомів, оскільки саме ці чинники визначають стабільність і результативність гри у настільному тенісі.

ВИСНОВКИ

Загальний аналіз проведеного дослідження дозволяє стверджувати, що психологічна підготовка є невід'ємною та визначальною складовою тренувального процесу у настільному тенісі, яка забезпечує не лише підвищення результативності спортсменів, але й їхню здатність зберігати внутрішню рівновагу та емоційну стійкість у складних змагальних умовах. У ході роботи було теоретично обґрунтовано сутність і значення психологічної підготовки у спорті, визначено ключові чинники, які впливають на спортивну діяльність: рівень мотивації, самооцінка, тривожність, стресостійкість, а також здатність до саморегуляції та концентрації уваги. Особливу увагу приділено специфіці настільного тенісу як виду спорту, де психологічні характеристики мають першочергове значення, адже саме від швидкості мислення, точності рухів, контролю емоцій та впевненості у власних силах залежить кінцевий результат.

Емпірична частина дослідження, проведена серед 25 спортсменів, дала змогу виявити актуальні психологічні особливості тенісистів різного рівня підготовки. Встановлено, що основними мотивами занять є інтерес до гри та прагнення досягти високих результатів, що свідчить про домінування внутрішньої мотивації. Рівень самооцінки у більшості спортсменів перебуває на середньому або високому рівні, що є сприятливим чинником для розвитку спортивної діяльності, проте окрема частина учасників (12%) має низькі показники, що потребує додаткової психологічної підтримки. Ситуативна та особистісна тривожність у середньому перебувають у межах адаптивних значень, виконуючи мобілізаційну функцію, однак у частини спортсменів спостерігається високий рівень хвилювання, що може знижувати концентрацію та стабільність гри. Водночас ставлення до тренувального процесу здебільшого є позитивним, але у певної частини вибірки виявлено ознаки втоми та бажання пропускати заняття, що підкреслює необхідність урізноманітнення форм і методів тренувальної роботи.

Практичне значення дослідження полягає у розробці методичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію тренувального процесу з урахуванням психологічних особливостей спортсменів. Запропоновані підходи передбачають підтримку внутрішньої мотивації, формування адекватної самооцінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, індивідуальну роботу з тими, хто схильний до підвищеної тривожності чи невпевненості, а також створення сприятливого соціально-психологічного клімату в команді. Застосування цих рекомендацій дозволить підвищити психологічну стійкість спортсменів, посилити їхню впевненість у власних силах, знизити вплив деструктивних емоційних станів і забезпечити стабільність результатів у змагальній діяльності.

Підсумкові результати дослідження доводять, що психологічна підготовка є рівноцінною складовою поряд із техніко-тактичною та фізичною підготовкою. Її розвиток і вдосконалення створюють умови для формування гармонійної, стійкої та цілеспрямованої особистості спортсмена, здатної досягати високих результатів у настільному тенісі як на національному, так і на міжнародному рівнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Я., Шевченко О. Взаємозв'язок психофізіологічних показників та технічної підготовленості у спортсменів з настільного тенісу на етапі попередньої базової підготовки / Я. Асєєва, О. Шевченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2019. – № 6. – С. 5-9.
2. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ – Чернівці: Букрек, 2018. – 296 с.
3. Білоросюк А. Особливості ігрової діяльності у настільному тенісі / А. Білоросюк // Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету (26-27 квітня 2023 року). Факультет фізичної культури та здоров'я людини. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т. ім. Ю. Федьковича, 2023. – С. 9-10.
4. Виноградова Т.І. Психологічна підготовка спортсменів у ватерполі / Т.І. Виноградова // Virtus: scientific journal. – 2020. – № 40. – С. 40–42.
5. Височіна Н.Л., Макуц Т.Б. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі / Н.Л. Височіна, Т.Б. Макуц // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2019. – №19. – С. 17–23.
6. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія / Н.Л. Височіна. – Київ: Центр учбової літератури; 2017. – 384 с.
7. Воронова В. І. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності / В. І. Воронова /Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. – С. 86-100

8. Гант О.Є. Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки / О.Є. Гант // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2016. – №1. – С. 49–55.
9. Гета А. В. Важливість психологічної підготовки у спорті / А.В. Гета // Фізична культура і спорт. Виклики сучасності. – 2022. – № 1 (2). – С. 13–18.
10. Гончаренко В. Дослідження соціально-психологічного клімату футболістів на етапі попередньої базової підготовки / В. Гончаренко // Слобожанський науково-спортивний вісник: Матеріали ХІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи», 2019. – С. 26–28.
11. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. / О.Р. Гринь. – Київ : Олімпій. літ., 2015. – 276 с.
12. Гришко Ю. Розвиток рухових якостей студентів технічних університетів засобами настільного тенісу в поза аудиторній діяльності / Ю. Гришко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2018. – №10 (84). – С. 70-81.
13. Данько Г., Лаврентьєв О., Данько Т., Крупеня С., Живолович С. Психологічна підготовка спортсменів з вільної боротьби / Г. Данько, О. Лаврентьєв, Т. Данько, С. Крупеня, С. Живолович // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. – 2023. – №8(168). – С. 39-45.
14. Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Настільний теніс : метод. Рек / Є.І. Жуковський, І.В. Мичка, О.І. Булгаков. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021
15. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання / Є.А. Захаріна, Т.А. Глоба // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2018. – № 97. – С. 224-228.

- 16.Кириченко Т.Г. Оптимізація психологічного забезпечення тренувальної діяльності в олімпійському та професійному спорті. В: Психологічна безпека особистості : міжнар. колектив. монографія / Університет Григорія Сковороди в Переяславі ; Брест. держ. ун-т ім. О. С. Пушкіна ; за заг. ред. І. В. Волженцевої. Переяслав (Київська обл.) : Домбровська Я. М. ; Брест : БрДУ, 2021. – С. 379-411.
- 17.Крижановський А.А., Гаврилова Н.Г., Романюк М.В., Приблуда Є.В. Стратегії психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту (на прикладі футболу) / А.А. Крижановський, Н.Г. Гаврилова, М.В. Романюк, Є.В. Приблуда // The 14th International scientific and practical conference “Actual problems of personality psychology in the modern world”, 2024. – pp. 240-246.
18. Лишенко Г. К. Особливості виховання волі та самодисципліни у дітей, що займаються спортом / Г.К. Лишенко. – Київ: Універсум, 2022. – 210 с.
- 19.Луценко Р. В. Психолого-педагогічні засоби та методи підготовки юних футболістів в період ігрової діяльності/Р. В. Луценко//Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2017. – Вип.3К. – С.265-268
- 20.Макаренко Ю. М. Психологічні аспекти спортивної діяльності молодих шахістів та гравців у шашки / Ю.М. Макаренко. – Одеса: Баланс, 2020. – 260 с.
- 21.Мартинюк А. Психологічна підготовка спортсменів з настільного тенісу / Андрій Мартинюк, Іван Каратник // День студентської науки : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. - Львів, 2018. - С. 90-92.
- 22.Матлаш В. А. Загальні складові психологічної підготовки футболістів 12-13 років на секційних заняттях з футболу / В. А. Матлаш, А. Я. Коломієць // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної

- конференції молодих учених. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. – С. 33-36.
- 23.Мозолюк О.В., Руснак А.А., Горбанчук О.В. Психологічна підготовка до змагальної діяльності футболістів / О.В. Мозолюк, А.А. Руснак, О.В. Горбанчук // Фізична культура і спорт, актуальні питання : збірник тез доп. IV регіон. наук.-практ. інтернет-конф., 25 жовт. 2024 р. Хмельницький : ХНУ, 2024. – С. 33–34.
 - 24.Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія / Н.А. Олійник, С.М. Войтенко. – Вінниця : ВНАУ, 2020. – 240 с.
 - 25.Онопко В.О. Проблеми спортивної підготовки у кіберспорті / В.О. Онопко // Мат. VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві». 2015. – С. 94–6.
 - 26.Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. — Львів: ЛДУФК, 2013. — 312 с.
 - 27.Орел В. М. Психологічні методи в спортивній підготовці юних шахістів та гравців у шашки / В.М. Орел. – Харків: Фізкультура і спорт, 2019. – 190 с.
 - 28.Осіпова О. Роль психолога в ігрових видах спорту / О. Осіпова // UNIVERSUM. – 2024. – №12. – С. 100–104.
 - 29.Петровська Т.В., Воронова В.І., Гринь О.Р. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: монографія / Т.В. Петровська, В.І. Воронова, О.Р. Гринь. – Київ: Видавець Позднішев, 2021. – 165 с.
 - 30.Підлужняк О. І. Психологічна підготовка в спорті / О.І. Підлужняк // Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 27-28 квітня 2020 р. 2020. 49(1). – С. 613–615.

- 31.Поліщук В. Л. Стратегії психологічної підтримки юних спортсменів / В.Л. Поліщук. – Київ: Наукова думка, 2021. – 250 с.
- 32.Поляков І. О. Психологічні особливості «мислення переможця» в спорті / І.О. Поляков. – Харків: НТУ «Харківський політехнічний інститут», 2021. – С. 160–165.
- 33.Ревнівцев Б. О., Кутек Т. Б. Сутність психологічної підготовки спортсмена: методичні рекомендації. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2023. – 74 с.
- 34.Ревнівцев Б. О. Алгоритм успіху – ключ до управління власним життям / Б.О. Ревінцев. – Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2016. – 192 с.
- 35.Романенко В. Ю. Психологічна підготовка та супровід у спорті / В.Ю. Романенко. – Чернівці: Книги-XXI, 2017. – 290 с
- 36.Рядова Л. О., Скляренко В. П., Подмарьова І. А. Роль настільного тенісу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти / Л.О. Рядова, В.П. Скляренко, І.А. Подмарьова // Креативний простір. – 2022. – № 9. – С. 65-66.
- 37.Рядова Л.О., Рожков В. О. Особливості психологічної підготовки гравців у командних видах спорту / Л.О. Рядова, В.О. Рожков // Фізичне виховання та спорт. – 2025. – №1. – С. 416-424.
- 38.Скрипченко І.Т., Нестеренко Н.А., Порохнявий А.В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО : метод. рек / І.Т. Скрипченко, Н.А. Нестеренко, А.В. Порохнявий. – Дніпро : Журфонд, 2022
- 39.Соловійов В. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. / Валерій Соловійов. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. – 40 с.
- 40.Стасюк Р. М., Остапенко Ю. О., Симбірська Е. О. Діяльність спортсмена у настільному тенісі, як об'єкт програмування / Р.М. Стасюк, Ю.О. Остапенко, Е.О. Симбірська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

- Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2021. – №4(131). – С. 101-105.
41. Товт В. А., Шелехова Т. В., Товт-Коршинський А. Обґрунтування методів психологічної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки / В.А. Товт, Т.В. Шелехова, А. Товт-Коршинський // Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи. – 2024. – № 4. – С. 141-145
 42. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / О.В. Федик. – Івано-Франківськ : Інін, 2013. – 226 с.
 43. Федоренко В. Т. Психологічне консультування в спорті / В.Т. Федоренко. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2023. – 320 с.
 44. Філіпов В., Гришко Л., Смалюга Д. Теоретичні основи психологічної підготовки спортсменів у кульовій стрільбі / В. Філіпов, Л. Гришко, Д. Смалюга // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. – 2023. – Т. 176, № 20
 45. Чопик Т., Рудніченко М. Аналіз й узагальнення психологічної підготовки спортсменів / Т. Чопик, М. Рудніченко // PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE. 2022. №2. С. 75–80.
 46. Шинкарук О. Значущість психологічної підготовки та ролі психолога для забезпечення результативності гравців у кіберспорті / Оксана Шинкарук, Андрій Скалозуб, Денис Давидов, Олена Яковенко, Світлана Федорчук, Юрій Юхно, Наталія Голованова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць / ред. кол.: В. М. Костюкевич (гол. ред.), Т. Б. Кутек (відп. ред.), Т. В. Вознюк (відпов. секр.) та ін.; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка. – Випуск 15 (34). – Вінниця : Твори, 2023. – С. 381-394.

- 47.Шинкарьова О.Д., Катков О.І. Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. праць за матеріалами УІ Міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 18–19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава : вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. – С. 155–159.
- 48.Шутова С.Є., Маліновська Т.О. Психологічні особливості особистості тренера як фактор підготовки спортсменів у баскетболі / С.Є. Шутова, Т.О. Маліновська // Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студ., аспірантів та молодих учених, 28–29 жовт. 2021 р. Миколаїв : НУК імені адмірала Макарова, 2021. – С. 135–136.
- 49.Gomez J., Bradley J., Conway P. The challenges of a high-performance student athlete / J. Gomez, J. Bradley, P. Conway // Irish Educational Studies. – 2018. – Vol. 18. Issue 1. – P. 1–21.
- 50.Gustafsson H., Madigan D., Lundkvist E. Burnout in Athletes / H. Gustafsson, D. Madigan, E. Lundkvist // In: R. Fuchs, M. Gerber (Hrsg.), Handbuch Stressregulation und Sport, Springer Reference Psychologie. 2018. – p. 1–21.
- 51.Lynch H. James. Posttraumatic Stress Disorder in Elite Athletes / H. Lynch // Mental Health. – 2021. – Vol. 20. Issue 12. – P. 645–650

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для виявлення мотиваційних чинників у спортивній діяльності настільних тенісистів

Шановний(а) спортсмен(ко)!

Просимо вас дати щирі відповіді на запитання анкети. Отримані дані будуть використані лише з науковою метою та є конфіденційними.

I. Загальні відомості

Вкажіть свій вік: ____ років

Стать: ☐ Чоловіча ☐ Жіноча

Спортивний розряд: ☐ I ☐ II ☐ III ☐ КМС ☐ Інший (вказати) _____

Стаж занять настільним тенісом: ____ років

II. Причини занять настільним тенісом

Що є для вас головною причиною занять настільним тенісом? (можна вибрати кілька варіантів)

☐ Інтерес до гри

☐ Бажання досягти високих результатів

☐ Прагнення зберегти фізичну форму та здоров'я

☐ Спілкування з однодумцями

☐ Престижність та визнання

☐ Матеріальні стимули (премії, стипендії)

☐ Інше (вказіть) _____

III. Мотиваційні установки

Оцініть, наскільки для вас є важливими наступні чинники (від 1 – зовсім неважливо до 5 – дуже важливо):

Мотив	1	2	3	4	5
Досягнення перемог на змаганнях	☐	☐	☐	☐	☐
Підвищення власної майстерності	☐	☐	☐	☐	☐

Отримання визнання та поваги	☐	☐	☐	☐	☐
Можливість самореалізації	☐	☐	☐	☐	☐
Матеріальне заохочення	☐	☐	☐	☐	☐
Підтримка друзів та родини	☐	☐	☐	☐	☐
Приклад та вплив тренера	☐	☐	☐	☐	☐

IV. Ставлення до тренувань і змагань

Як ви ставитеся до щоденних тренувань?

- ☐ Це для мене цікаво і корисно
- ☐ Сприймаю як необхідність для досягнення результатів
- ☐ Часом втомлює, але продовжую
- ☐ Часто виникає бажання пропустити тренування

Що ви відчуваєте перед змаганнями?

- ☐ Хвилювання, яке заважає виступу
- ☐ Хвилювання, яке мобілізує
- ☐ Упевненість у своїх силах
- ☐ Байдужість

Вкажіть, що вас найбільше мотивує на змаганнях:

- ☐ Перемога та результат
- ☐ Підтримка команди/тренера
- ☐ Сам процес гри
- ☐ Нагороди, грамоти, призи

V. Відкриті запитання

Що найбільше мотивує вас продовжувати тренування навіть тоді, коли виникають труднощі?

Яку роль у вашій спортивній діяльності відіграє підтримка тренера, родини чи команди?

Яких цілей ви прагнете досягти у настільному тенісі у найближчі 3–5 років?

Дякуємо за участь у дослідженні!