

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ І ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У ТЕНІС

Баканова О. Ф.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут»
вул. Вадима Манька, 17, Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-9642-5198
alextenn@ukr.net*

Ключові слова: гравці, змагання, організаційно-методичні умови, психологічна підготовка, теніс, теоретична підготовка.

Сучасний теніс характеризується високим рівнем конкуренції, що вимагає від гравців не лише високого рівня технічної, тактичної і фізичної підготовленості, а й психологічної та теоретичної. Оскільки ефективність виступу тенісиста значно залежить від його здатності контролювати емоції, управління стресом, підтримувати психологічну стабільність, швидко ухвалювати оптимальні тактичні рішення та аналізувати гру суперника.

Дослідження організаційно-методичних умов психологічної і теоретичної підготовки гравців у теніс є актуальним, оскільки надає можливість виявити ефективні стратегії для оптимізації тренувального процесу.

Результати дослідження можуть стати основою для розробки ефективних програм підготовки, що сприятимуть підвищенню конкурентоспроможності українських тенісистів на міжнародній арені.

Мета дослідження – вивчити особливості психологічної і теоретичної підготовки гравців у теніс.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. У дослідженні вивчено особливості психологічної і теоретичної підготовки гравців у теніс. Розглянуто організаційно-методичні умови цих процесів у тенісистів.

Висновки. Досягнення високих спортивних результатів у грі в теніс залежить не лише від технічної, тактичної, фізичної підготовки, а й від комплексного підходу, що містить психологічну та теоретичну підготовку. Комплексне застосування психологічних та теоретичних засобів підготовки, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, є необхідною умовою для успіху в тенісі.

ORGANISATIONAL AND METHODOLOGICAL CONDITIONS OF PSYCHOLOGICAL AND THEORETICAL TRAINING OF TENNIS PLAYERS

Bakanova O. F.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Head of the Department of Physical Education, Sports and Rehabilitation
National Aerospace University "Kharkiv Aviation Institute"
Vadym Manko str., 17, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9642-5198
alextenn@ukr.net*

Key words: *players, competitions, organisational and methodological conditions, psychological training, tennis, theoretical training.*

Modern tennis is characterised by a high level of competition, which requires players to have not only a high level of technical, tactical and physical fitness, but also psychological and theoretical skills. Since the effectiveness of a tennis player's performance largely depends on his or her ability to control emotions, manage stress, maintain psychological stability, quickly make optimal tactical decisions and analyse the opponent's game.

The study of the organisational and methodological conditions of psychological and theoretical training of tennis players is relevant because it provides an opportunity to identify effective strategies for optimising the training process.

The results of the study can become the basis for the development of effective training programmes that will increase the competitiveness of Ukrainian tennis players in the international arena.

The purpose of the study: to study the peculiarities of psychological and theoretical training of tennis players.

Methods of the study: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature.

Results of the study. The study examines the peculiarities of psychological and theoretical training of tennis players. The organisational and methodological conditions of these processes in tennis players are considered.

Conclusions. Achieving high sporting results in tennis depends not only on technical, tactical and physical training, but also on an integrated approach that includes psychological and theoretical training.

The integrated use of psychological and theoretical training tools, taking into account the individual characteristics of athletes, is a prerequisite for success in tennis.

An individual approach is necessary to optimise training, as methods that are effective for one athlete may not be effective for another. Long-term training should take into account the individual characteristics of the athlete, contributing to the maximum possible disclosure of his or her potential and effective mastery of technical and tactical skills. Taking into account individual characteristics in the training process is a key factor in improving sportsmanship and achieving high sports results.

Prospects for further research are to study innovative methods of psychological training aimed at improving the level of psychological fitness of tennis players.

Постановка проблеми. У сучасному світі спортивних досягнень теніс посідає особливе місце, адже гра вимагає високого рівня підготовленості не лише технічної, тактичної і фізичної, а й психологічної та теоретичної. Оскільки перемога в змаганнях дедалі частіше визначається не

лише рівнем фізичної підготовленості, а й здатністю гравця ефективно керувати своїми емоціями, ухвалювати оптимальні тактичні рішення під тиском та аналізувати гру суперника.

Успіх на тенісному корті залежить від здатності гравця адаптуватися

умов гри, управляти своїми емоціями, ухвалювати стратегічні рішення, підтримувати емоційну стійкість у стресових ситуаціях та зосереджуватися під час змагань, оскільки ці здатності можуть суттєво вплинути на результати виступів спортсменів.

Недостатньою увагою до психологічного та теоретичного аспекту підготовки часто пояснюються невдачі навіть технічно й фізично добре підготовлених гравців. Точне розуміння особливостей психологічної та теоретичної підготовки, а також оптимальних організаційно-методичних умов для їх розвитку є ключовим фактором для досягнення високих спортивних результатів і забезпечення стійкого професійного зростання тенісистів.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю системного підходу до формування психологічних навичок та теоретичних знань гравців у теніс. Сучасні вимоги до спортсменів передбачають не лише фізичну підготовку, а й комплексну психоемоційну підтримку, що дає їм змогу досягати високих результатів на міжнародній арені.

Вивчення особливостей та організаційно-методичних умов психологічної і теоретичної підготовки гравців у теніс створить основу для формування комплексних програм, які враховують індивідуальні потреби спортсменів і специфіку гри; дасть змогу виявити нові підходи до навчання, підвищити ефективність тренувального процесу; допоможе тренерам та спортсменам створити оптимальні умови для досягнення високих результатів на професійному рівні.

Результати дослідження можуть стати основою для розробки нових методик тренування, спрямованих на поліпшення психологічної стійкості й теоретичних знань тенісистів, а також сприяти підвищенню їх конкурентоспроможності на професійному рівні.

Мета дослідження – вивчити особливості психологічної і теоретичної підготовки гравців у теніс.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивна підготовка – це складний процес, оснований на різних аспектах тренування та змагальної діяльності спортсменів [13].

Досягнення високих спортивних результатів у тенісі залежить не лише від вміння грати на корті, а й від комплексного використання технічної, тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної підготовки [3; 9].

На думку фахівців [1; 7; 12], підготовка тенісистів та досягнення ними успіху в тенісі визначається рівнем підготовленості, зокрема психологічної і теоретичної.

Психологічна

Один зі шляхів оптимізації процесу підготовки в будь-якому виді спорту – використання індивідуального підходу до побудови тренувальних занять.

Психологічна підготовка спортсмена-тенісиста має бути індивідуальною, оскільки ефективні методи для одного спортсмена можуть бути неефективними для іншого.

В основі раціональної побудови багаторічної підготовки тенісистів повинно лежати прагнення до забезпечення умов для прояву максимально можливого результату, що випливає з природних задатків і розвинутого на їх основі широкого кола здібностей спортсмена. Реалізація цього прагнення може бути забезпечена виключно планомірною та тривалою підготовкою, що враховує особливості розвитку спортсменів та їх індивідуальні можливості.

Урахування індивідуальних особливостей спортсменів у тренувальному процесі сприяє більш якісному розкриттю їх здібностей, ефективному розвитку техніко-тактичних навичок та зростанню спортивної майстерності.

Одним з актуальних напрямів удосконалення тренувального процесу є максимальна орієнтація на індивідуальні здібності спортсмена під час побудови тренувального процесу та вибору індивідуальної структури змагальної діяльності [5].

Тренерам необхідно вивчати особливості психології різних вікових категорій спортсменів для системної психологічної дії на тренуваннях.

Неоднорідність підліткового характеру психіки потрібно враховувати в організації й проведенні тренувань психічного та виховного плану, використовуючи спеціальний набір методів – від індивідуальних бесід до підготовлених дискусій, а з найменшими спортсменами позитивний результат дають різноманітні спортивні та рольові ігри.

Методи, наявні в сучасній світовій психофізичній підготовці юних тенісистів, не є універсальними.

Тренер повинен бути психологом і творчо підходити до процесу тренування, водночас не випускаючи з поля зору особистих якостей характеру підлітка та здійснюючи постійний контроль за психічним станом спортсмена.

Знання особливостей дитячої психіки сприяє досягненню кращих результатів у тренуванні, тобто в загальнопсихологічній підготовці.

Загальнопсихологічна підготовка спрямована на розвиток навичок подолання труднощів у спортивній діяльності тенісиста.

Немає єдиної універсальної психологічної під

8) включення вправ, що розвивають ментальну стійкість у звичайний тренувальний процес (наприклад, ігри з елементами стресу).

4. Регулярне проведення занять, що містять різні техніки, на яких гравці можуть навчитися управляти своїми емоціями, поліпшувати концентрацію уваги та підвищувати впевненість у собі, оскільки навчання спортсменів технік саморегуляції є ключовим елементом в їхній психологічній підготовці.

5. Психологічні вправи та техніки (медитація, візуалізація, дихальні практики тощо) мають бути інтегровані в щоденні тренування. Це допоможе спортсменам навчитися застосовувати ці навички під час змагань.

6. Розробка програм, які навчають гравців справлятися з тиском під час матчів і розвивати навички адаптації до різних ситуацій;

7. Розробка та впровадження програми психологічної підготовки, яка враховує індивідуальні особливості гравців та етапи багаторічної підготовки спортсменів. Кожен гравець має свої особливості й потреби. Індивідуалізація підходу до психологічної підготовки дає змогу врахувати особистісні характеристики, сильні та слабкі сторони спортсмена.

8. Регулярна оцінка ефективності застосовуваних методів та корекція програм підготовки.

9. Надання доступу до наукової і методичної літератури, відеоматеріалів, баз даних із психології спорту, онлайн-платформ для самоосвіти гравців та тренерів. Це допоможе гравцям розвивати свої психологічні навички.

10. Проведення семінарів для тренерів із теми психології спорту, управління стресом та емоціями з метою підвищення їхньої обізнаності про психологічні аспекти підготовки спортсменів.

11. Регулярне проведення моніторингу психологічного стану гравців для того, щоб вчасно виявляти проблеми та вживати заходів.

12. Використання стандартизованих та проєктивних тестів для оцінки рівня тривожності, самооцінки, самоконтролю, агресивності, концентрації уваги та інших важливих психологічних характеристик.

13. Систематичне спостереження за поведінкою гравців під час тренувань і змагань для виявлення сильних та слабких сторін їхньої психологічної підготовки.

14. Індивідуальні та групові бесіди з гравцями для збору інформації про їхні емоційні переживання, стратегії подолання труднощів та цілі.

15. Тренери повинні мати знання в галузі психології спорту та вміти застосовувати психологічні методики під час тренувального процесу.

оскільки фізичне здоров'я безпосередньо впливає на психологічний стан.

33. Правильне планування змагань, включно з перервами для відновлення та відпочинку, є важливим аспектом психоемоційної підготовки. Надмірне навантаження може призвести до вигорання й зниження мотивації.

34. Надання рекомендацій щодо харчування та відновлення після тренувань і змагань.

35. Забезпечення медичного контролю за станом здоров'я гравців та своєчасна медична допомога в разі потреби.

36. Підтримка з боку родини та близьких може суттєво вплинути на психологічний стан спортсмена. Інформування родичів про важливість їхньої підтримки може допомогти створити позитивний емоційний фон.

Ефективність організаційно-методичних умов залежить від індивідуального підходу до кожного гравця, від кваліфікації тренера та психолога, а також від систематичного й послідовного їх застосування.

Забезпечення вищезазначених організаційно-методичних умов є ключовим фактором для ефективної психологічної підготовки тенісистів, сприяючи поліпшенню психологічної готовності тенісистів до змагань та досягнення ними високих спортивних результатів.

Теоретична підготовка

Теоретична підготовка важлива для успішної спортивної діяльності гравця в теніс [8].

За даними М. В. Супруненко, О. М. Коломєйцевої [11], вивчення біомеханіки рухів провідних гравців у теніс дає змогу виділити з них ефективні елементи техніки й на їх основі розробляти нові методики навчання.

Використання відеоматеріалів допомагає тенісистам краще розуміти техніку гри. Водночас ніколи не можна копіювати стиль інших гравців. Необхідно розробляти власний стиль гри, той, який дає максимальну перевагу [4].

Організаційно-методичні умови теоретичної підготовки гравців у тенісі є важливими для забезпечення комплексного розвитку спортсменів, їхньої тактичної грамотності та розуміння гри.

Організаційно-методичні умови теоретичної підготовки гравців у тенісі можуть містити такі аспекти:

1. Створення навчального плану, що містить теоретичні модулі з основ тенісу, тактики, техніки, фізичної підготовки та психолог

2) запрошення експертів. Організація лекцій та семінарів за участю професійних гравців, тренерів або спортивних психологів;

3) кросдисциплінарний підхід. Співпраця з фахівцями в галузі фізіології, психології та харчування для формування комплексного підходу до підготовки.

14. Використання підручників, відео- та онлайн-курсів для вивчення техніки, тактики та правил гри.

15. Проведення аналізу професійних матчів для вивчення стилів гри, тактики суперників та прийомів, що використовують на різних етапах зустрічі.

16. Розробка індивідуальних планів тренувань, що містять теоретичні та практичні аспекти, з урахуванням цілей гравців.

17. Організація семінарів та майстеркласів з експертами в галузі тенісу для обміну досвідом та знаннями.

18. Формування груп для обговорення тактики та стратегій гри, що сприяє розвитку командного духу та взаємопідтримки.

19. Оцінка рівня підготовки кожного гравця та адаптація програми відповідно до його потреб.

20. Регулярні перевірки знань правил гри та стратегій, щоб забезпечити високий рівень теоретичної підготовки.

21. Участь у турнірах. Заохочення гравців брати участь у змаганнях для практичного застосування теоретичних знань.

22. Матеріально-технічне забезпечення:

1) бібліотека та архів (електронна бібліотека і архів). Наявність спеціалізованої бібліотеки з літературою (навчальні матеріалами, статті, книги та відео) з тенісу, спортивної науки, тактики й стратегії гри, біомеханіки рухів, фізіології та спортивної медицини для самостійного вивчення гравцями;

2) доступ до електронних баз даних та онлайн-ресурсів;

3) комп'ютери та програмне забезпечення. Надання доступу до комп'ютерів із відповідним програмним забезпеченням для аналізу відеозаписів матчів, моделювання ігрових ситуацій та доступу до онлайн-курсів і навчальних матеріалів.

4) відео- та аудіоматеріали. Наявність відеозаписів матчів високого рівня, інтерв'ю з провідними тенісистами і тренерами, аудіозаписів лекцій та семінарів;

5) спортивний інвентар для демонстрації. Можливості використання

35. Ведення журналу теоретичної підготовки, де гравці можуть фіксувати свої досягнення, питання та теми для подальшого вивчення.

36. Забезпечення можливості застосування теоретичних знань на практиці під час тренувань і матчів, щоб гравці могли бачити результати свого навчання.

37. Створення команди з гравців, які можуть підтримувати один одного в навчанні та розвитку, обмінюючись знаннями та досвідом.

38. Формулювання короткострокових і довгострокових цілей теоретичної підготовки, що відповідають рівню підготовки гравців.

39. Адаптація навчальних матеріалів і методів до потреб і можливостей кожного гравця.

40. Розробка плану занять, що передбачає логічну послідовність тем і модулів.

41. Проведення теоретичних занять на постійній основі, що дає змогу закріплювати знання та навички.

42. Теоретичні розбори матчів. Аналіз виконаних дій під час тренувань або змагань з акцентом на теоретичні аспекти.

43. Симуляції ситуацій. Використання ігрових ситуацій для практичного застосування теоретичних знань.

44. Моніторинг прогресу. Регулярна оцінка досягнень гравців у теоретичній підготовці та корекція навчальних планів відповідно до результатів.

45. Оцінка результативності використовуваних методів навчання та їх адаптація залежно від потреб гравців.

46. Аналіз власних ігор та ігор суперників.

47. Обговорення гравців із тренером цілей та завдань підготовки.

48. Регулярні зворотні зв'язки та корекція підходів.

49. Використання сучасних та актуальних джерел інформації, враховуючи останні тенденції в тенісі.

50. Структурування навчального матеріалу за логічною послідовністю, від простих понять до складніших.

51. Надання індивідуальної допомоги гравцям у засвоєнні складного матеріалу, враховуючи їхні труднощі.

52. Регулярне обговорення пройденого матеріалу, аналіз помилок та роз'яснення незрозуміли

ЛІТЕРАТУРА

1. Бичук І., Грициєнко Н. Характеристика фізичної підготовленості юних тенісистів. *Молодіжний науковий вісник*. 2013. С. 66–68.
2. Білюк С. П. (2013). Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Вип. 25. С. 16–18.
3. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
4. Бурлака І. В. Про теоретичну підготовку здобувач освіти тенісистів у ВНЗ неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук* : мат. III Міжнар. наук.-практ. конф., 28–29 жовт. 2016 р. У 3-х ч. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2015. № 3. С. 65–67.
5. Височіна Н. Л., Макуц Т. Б. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. Вип. 19. № 8. С. 17–23.
6. Гант О. Є. Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 5. № 1. С. 49–55.
7. Євтифієва І. І. Інтегральна підготовка тенісистів 10–12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій : дис. ... доктора філософії (канд. наук з фіз. виховання і спорту). Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2020. 235 с.
8. Ібраїмова М. В. Теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 159 с.
9. Лапковський Е., Яців Я., Сарабай В. Сучасні вимоги до фізичної підготовки тенісистів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 18. С. 245–251.
10. Мулик В. В., Мулик К. В. Засвоєння елементів техніки у поєднанні з розвитком рухових якостей юними спортсменами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*

medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 19 (8), 17–23 [in Ukrainian].

6. Hant, O.Ye. (2016). Prohrama korektsii samootsinky yunikh tenisystiv u systemi yikh psykholohichnoi pidhotovky [The Programme for the correction of young tennis players' self-esteem in the system of their psychological training]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu – Scientific bulletin of Kherson state university*, 5 (1), 49–55 [in Ukrainian].
7. Yevtyfiieva, I.I. (2020). Intehralna pidhotovka tenisystiv 10–12 rokiv z vykorystanniam tekhnolohii vizualizatsii tekhniko-taktychnykh dii [Integral training of tennis players of 10–12 years old using technologies of visualisation of technical and tactical actions]. *Candidate's thesis*. Kharkiv : Kharkivskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni H. S. Skovorody [in Ukrainian].
8. Ibrahimova, M.V. (2012). *Tenis [Tennis]*. O. P. Morhushenko (Ed.). Kyiv : Respublikanskyi naukovometodychnyi kabinet Derzhavnoi sluzhby molodi ta sportu Ukrainy [in Ukrainian].
9. Lapkovskiy, E., Yatsiv, Ya., & Sarabai, V. (2013). Suchasni vymohy do fizychnoi pidhotovky tenisystiv [The modern requirements for physical training of tennis players]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura – Bulletin of the Precarpathian university. Physical culture*, 18, 245–251 [in Ukrainian].
10. Mulyk, V. V., & Mulyk, K. V. (2015). Zasvoiennia elementiv tekhniky u poiednanni z rozvytkom rukhovyykh yakosti yunymy sportsmenamy [The mastering the elements of technique in combination with the development of motor skills by young athletes]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sport*. (Vols. 129), (pp. 131–135). Chernihiv : Chernihivskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni T. H. Shevchenka. [in Ukrainian].
11. Suprunenko, M.V., & Kolomeitseva, O.M. (2019). Osoblyvosti pochatkovoho navchannia z tenisu studentskoi molodi v universyteti nesportyvnoho profilu [The Peculiarities of initial training in tennis for students at a university of non-sports profile]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr.* (Vols. 6 (114) 19), 93–96. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
12. Shevchenko, O. O. (2014). Zminy pokaznykiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti yunikh tenisystok na etapi pochatkovoi pidhotovky [The changes of indicators of special physical fitness of young tennis players at the stage