

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ  
КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
на здобуття освітнього ступеня магістра  
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»,  
освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **«Психологічний супровід розвитку мотивації  
успіху тенісистів-юніорів  
(10-14 років)»**

здобувача вищої освіти  
другого (кваліфікаційного) рівня  
Медведева Сергія Андрійовича

Науковий керівник:  
Фольварочний І. В., д.пед.н., доцент

Рецензент:  
Петровська Т.В., канд.пед.наук., проф.

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри історії та теорії олімпійського  
спорту (протокол № 6 від 11.12. 2023р.)  
завідувач кафедри,  
Радченко Л. О. д. фіз. вих., професор

**Київ-2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1.ПРИНЦИПИ ВІДБОРУ ДІТЕЙ У СПОРТ</b> .....	6
1.1    Форми відбору у спорті.....	6
1.2    Методологічні принципи спортивного відбору .....	9
1.3    Етапи та методи відбору у спортивних іграх .....	13
1.4    Модельні характеристики тенісистів .....	36
Висновок до 1 розділу .....	16
<b>РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА І ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ТЕНІСІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ</b> .....	19
2.1    Вікові особливості розвитку юних тенісистів 10-14 років.....	19
2.2    Специфіка тренувальних та змагальних навантажень тенісистів .....	23
2.3    Поняття та структура мотивації успіху у тенісистів.....	28
2.4    Особливості психологічної підготовки вихованців в групах початкової підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі .....	29
<i>Висновки до 2 розділу</i> .....	34
<b>РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД МОТИВАЦІЙНОГО СУПРОВОДУ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНІОРІВ-ТЕНІСИСТІВ</b> .....	52
4.1    Організація тренувань з урахуванням мотиваційних аспектів .....	52
4.2    Розвиток самосвідомості та самоконтролю в юніорів-тенісистів.....	58
4.3    Впровадження ігрових елементів та групової динаміки для стимулювання мотивації .....	64
Висновок до 4 розділу .....	67
<b>ВИСНОВОК</b> .....	70
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	70
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЙ</b> .....	75

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Спорт завжди був важливою частиною життя суспільства, і теніс не є винятком. Зараз молоді тенісисти набувають все більше популярності та привертають увагу як батьків, так і тренерів. Однак, успіх у тенісі вимагає не лише фізичних навичок, але й психологічної підготовки, а це особливо актуально для групи віком від 10 до 14 років.

Однією з ключових проблем, яку необхідно вирішувати в даній магістерській роботі, є психологічний аспект мотивації юніорів в спорті. У цьому віці діти розвивають свою ідентичність та формують особистісні цінності. Мотивація грати теніс та досягати успіху може бути складною через внутрішні та зовнішні фактори. Розуміння цих мотиваційних аспектів може допомогти тренерам та психологам підходити до юніорів із більшою ефективністю.

Дану тему досліджували Борисова О.В, Бузнік А.І, Ібраїмова М.В, Н. П. Дубінін, Б. А. Нікітюк.

Крім того, ця тема стає ще актуальнішою через зростання конкуренції в спортивному середовищі. Україна також має багатий спортивний спадок та талановитих юних тенісистів, і їх успіх у майбутньому може визначити рівень спорту в країні на міжнародному рівні.

Також, слід враховувати сучасні наукові підходи та інструменти в області спортивної психології, які можуть сприяти розвитку мотивації та психологічному супроводу молодих спортсменів. Дослідження цієї теми може призвести до розробки нових методик та рекомендацій для тренерів та психологів, які працюють із тенісистами-юніорами.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Заявлена тема дослідження "Психологічний супровід розвитку спортивної мотивації

тенісистів-юніорів (10-14 років)". Тема кафедри психології і педагогіки з номером 2.9 - "Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу," яка включена до Плану Наукових Досліджень Національного Університету Фізичного Виховання і Спорту України на 2021-2025 роки з номером державної реєстрації 0121U108308.

Ця тема дослідження в контексті загального стратегічного плану розвитку у галузі спорту і спортивної психології. Дане дослідження допомагає мобілізації особистісного ресурсу молодих тенісистів-юніорів, які перебувають на ключовому етапі формування своєї спортивної кар'єри. Розуміння психологічних аспектів мотивації у юніорів є важливим завданням для тренерів, психологів і педагогів, які працюють зі спортсменами цього вікового діапазону.

**Метою роботи** є дослідження та розкриття психологічних аспектів, що впливають на розвиток та підтримку мотивації юних тенісистів до досягнення успіху у своєму спортивному шляху.

**Об'єктом дослідження** є розвиток мотивації успіху тенісистів-юніорів (10-14 років).

**Предметом дослідження** є психологічний супровід розвитку мотивації успіху тенісистів-юніорів (10-14 років)

**Завдання дослідження:**

- 1) Розкрити основні методологічні принципи, які використовуються при проведенні відбору молодих спортсменів.
- 2) Створити модельні характеристики тенісистів різного рівня, враховуючи фізичні та психологічні аспекти.
- 3) Розглянути роль мотивації у підготовці тенісистів та її структуру.
- 4) Провести аналіз психологічних аспектів підготовки юних тенісистів у спортивних школах.
- 5) Розглянути можливості використання ігрових елементів та групової динаміки для підвищення мотивації у тренувальному процесі.

**Методи дослідження.** Анкетування, опитування (створення анкет для тенісистів-юніорів та їхніх тренерів для оцінки їхнього ставлення до успіху та мотивації); спостереження (за тренуваннями та змаганнями тенісистів-юніорів для визначення впливу психологічного супроводу на їхню мотивацію та успіх); глибокі інтерв'ю (проведення інтерв'ю з тенісистами-юніорами для розкриття їхніх внутрішніх переживань, цілей та перешкод на шляху до успіху); психометричні тести (використання психометричних тестів для вимірювання психологічних характеристик, таких як самооцінка, саморегуляція та стресостійкість, фокус-групи (організація фокус-груп із тенісистами-юніорами для обговорення їхніх поглядів на успіх, мотивацію та роль психологічного супроводу).

**Практична значущість.** Розуміння мотиваційних аспектів допоможе тренерам створити ефективніші навчально-тренувальні програми, які враховують індивідуальні потреби та мотивацію молодих тенісистів. Це дозволить їм розвиватись на максимальному рівні та досягати більших успіхів у своїй кар'єрі.

**Апробація результатів роботи і публікації.** Дане дослідження охопило тренерів і спортсменів, що займаються тенісом, та включало в себе психологічну оцінку їхньої мотивації, а також аналіз ефективності використання психологічних методів та технік в процесі супроводу.

Результати апробації свідчать, що психологічний супровід юних тенісистів має велике значення для їхнього успіху в спорті. Дослідження показало, що висока мотивація у спортсменів сприяє досягненню спортивних цілей та покращенню їхньої спортивної витривалості.

## РОЗДІЛ 1. ПРИНЦИПИ ВІДБОРУ ДІТЕЙ У СПОРТ

### 1.1 Форми відбору у спорті

Воєнний стан – це особливий час для країни, коли змінюються звичні підходи до різних сфер життя, в тому числі й спорту. Велику роль у вихованні молодого покоління, формуванні фізичних і моральних якостей відіграють дитячо-юнацькі спортивні школи.

У лабораторіях розроблені комплексні методики визначення професійної підготовленості спортсменів ДЮСШ, що включають анкети, тести та апаратні проби. Такий підхід дозволив вирішити низку проблем, пов'язаних із психологією особистості. Особливо важливо, що дослідники наголошують на динамічному характері професійно важливих якостей та можливості їх удосконалення та компенсації.

Наукові дослідження в галузі визначення професійної підготовленості спортсменів вимагали комплексного підходу та аналізу різних аспектів. Цей підхід ґрунтується на важливості врахування всіх можливих факторів, які впливають на успіх спортсменів у своїй дисципліні. Тому детальне вивчення фізичних можливостей, психологічної стійкості, загального стану здоров'я та інших аспектів є невід'ємною частиною процесу визначення професійної підготовленості спортсменів [50, с.178]

Фізичні здібності відіграють ключову роль у спортивному успіху. Дослідження в цьому напрямку охоплюють різноманітні параметри, які можуть впливати на успіх спортсменів у змаганнях. Важливо враховувати витривалість та інші показники, оскільки вони мають вирішальне значення для досягнення чудових результатів.

Однак справжня запорука успіху полягає не лише у фізичних характеристиках, а й у психологічному аспекті. Психологічна стійкість, зосередженість і мотивація є неодмінними складовими успіху кожного

спортсмена. Дослідження психологічної сфери спортсменів допомагає виявити їх можливості в стресових ситуаціях, визначити рівень їх підготовки до викликів і з'ясувати, наскільки вони готові до реальних змагань.

Система професійних дій базується на кількох важливих аспектах. Перш за все, це дослідження фізичних можливостей і природних анатомічних особливостей молодого людини. Різні види спорту вимагають різних фізичних характеристик, таких як швидкість, витривалість, координація тощо. Вивчення цих параметрів допомагає визначити, який вид спорту має найбільший потенціал для досягнення високих результатів [50, с .178]

Однак, справжній ключ до успіху полягає не тільки в фізичних характеристиках, але і в психологічному аспекті. Психологічна стійкість, зосередженість і мотивація є неодмінними складовими успіху кожного спортсмена. Вивчення психологічної сфери спортсменів допомагає виявити їх можливості в стресових ситуаціях, визначити рівень їх підготовки до викликів і з'ясувати, наскільки вони готові до реальних змагань.

Медичний огляд є необхідною частиною перевірки професійної придатності. Здоров'я спортсменів має велике значення для тривалості та ефективності їх кар'єри. Аналіз серцево-судинної системи, дихальної системи, опорно-рухового апарату та інших систем організму допомагає виявити можливі ризики та обмеження та розробити індивідуальні підходи до тренувань і відновлення [50,с .178]

Також важливо пам'ятати, що спонтанний вибір може бути обмежений наявністю інформації та можливостей займатися певним видом спорту. Деякі талановиті спортсмени можуть не мати змоги розвиватися далі через відсутність інфраструктури чи відповідних тренерів.

Оцінка потенціалу юних спортсменів є надзвичайно важливим етапом, який визначає можливості розвитку талановитих спортсменів та їх виступ на змаганнях високого рівня. Однак важливо пам'ятати, що оцінка не повинна базуватися виключно на інтуїції та особистому досвіді тренера, оскільки такий

підхід може призвести до серйозних помилок і недооцінки потенціалу спортсмена [50, с. 178]

Організований або плановий відбір має свої варіації та характеристики, які впливають на ефективність процесу. Основною метою такого підходу є відбір і відбір перспективних спортсменів для подальшої роботи. Однак такий метод може бути обмежений тим, що короткий період спостереження не дозволяє повною мірою оцінити потенціал нових учасників.

Другий варіант організованого відбору передбачає системний і тривалий підхід до оцінки спортивного потенціалу. Тут роль тренера чи спеціаліста виявляється активною та важливою. Тренери активно виявляють таланти та систематично аналізують продуктивність і потенціал кожного спортсмена на основі їх професійного досвіду та знань.

Важливим аспектом другого варіанту є орієнтація на прогнозування не лише поточних якостей, а й майбутніх виступів спортсменів, у тому числі на змаганнях високого рівня. Це дозволяє зосередитися на розвитку індивідуальних навичок і визначити спортивну спеціалізацію з урахуванням можливих варіантів.

Слід зазначити, що масовий відбір, хоч і має масовий характер, не повинен призводити до введення більш жорстких критеріїв відбору. Натомість важливо підтримувати контакт між школами, клубами та спортивними організаціями, щоб забезпечити максимальне охоплення зацікавлених дітей.

Загалом процес відбору – складне завдання, яке потребує балансу між системністю, професіоналізмом та врахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Це допомагає знаходити та розвивати талановитих спортсменів, що має велике значення для подальших успіхів у спорті та змаганнях.

## 1.2 Методологічні принципи спортивного відбору

Відбір спортсменів відрізняється від професійного відбору. Наприклад, вибір спортивної школи успішність на 6-10 років. Водночас необхідність урахування багатьох різноманітних факторів, що впливають на віковий розвиток та особливості виховання, суттєво ускладнює такий прогноз. Крім того, селекція в спорті спрямована на виявлення таланту, а не на відбір практично здорових людей, здатних з певною достовірністю виконувати конкретне завдання, що є основним завданням професійного відбору. Але головна складність полягає в тому, що тренер повинен вгадати спортивні здібності дитини, які на даний момент ще не проявилися.

Здібності можуть бути тільки в розвитку і виявляються тільки в процесі конкретної діяльності. Цей процес відбувається в боротьбі протиріч. У той же час неможливо досягти успіху в діяльності за допомогою одного вміння, потрібне певне їх поєднання [47, с. 8]

Обдарованість — це якісно специфічний набір здібностей, який залежить від здатності більш чи менш успішно виконувати ту чи іншу роботу. Успіх залежить не від таланту, а лише від можливості самореалізації. Крім поєднання вмінь, сюди входить також оволодіння вміннями та навичками. Виходячи з цього, вибір критеріїв і методів відбору на різних етапах має базуватися на структурному аналізі спортивного успіху.

На першому етапі основна увага приділяється визначенню обдарованості та оцінці рухових якостей з урахуванням віку та мотивації молодших школярів. Наявність спеціальних якостей і базова підготовка дозволяє оцінити рівень ігрової майстерності на II рівні. Рівень III передбачає тренування навичок, заснованих на навичках у поєднанні з навичками та навичками, продемонстрованими під час спортивних заходів. Рівень IV є ключем до розвитку спортивної майстерності, яка, підкріплена надійністю (рівень V), веде до спортивного успіху (рівень VI).

Тренери та вчителі фізкультури знають, що не всі якості можна розвинути в учня. Якщо якості, пов'язані з соціальною сферою, наприклад, працьовитість, сумлінність, не тільки педагогічно доступні, але визнаються важливим об'єктом педагогічного впливу, то психофізіологічна сфера особистості дуже консервативна. Це пояснюється тим, що розвиток людини відбувається під впливом соціальних і генетичних програм. Соціальна програма включає суму знань, які людство накопичило протягом історії і передало в процесі навчання (Н. П. Дубінін, Б. А. Нікітюк). Генетичні фактори визначають можливі варіанти розвитку. Однак без контакту організму з навколишнім середовищем ці потенції не можуть бути розвинені (В. Б. Шварц). Усі властивості людини є результатом взаємодії спадковості та середовища. Не можна недооцінювати ні вплив середовища, ні значення генотипу.

Досягнення високих спортивних досягнень є, з одного боку, спадковим, а з іншого – обумовленим умовами навчання та навчання. Що є вродженим або набутих у спортивних результатах? Спадковість різних спортивних нахилів неоднакова. Більшою мірою це виражається в показниках рухової підготовленості – швидкості, спритності, витривалості, сили, ряді морфологічних і психофізіологічних характеристик. Набуті риси особистості, які тренер використовує як критерії відбору, мають більш високий характер, ніж успадковані. А якщо вони вищі, то не можна замінити нижчими. Цю важливу методичну особливість селекції іноді не враховують не тільки практики, а й автори теоретико-методичних праць. Тому необхідно проводити відбір за вродженими та набутих ознаками [16, с. 115]

Мабуть, найкращим визначенням спортивної підготовленості є таке: «...це відповідність людини і фізичної активності, взаємопроникнення і стимулююча дія фізичної активності на особистість і особистості на рухову активність» [16, с. 115].

Під орієнтацією спочатку розуміється ряд заходів, спрямованих на те, щоб людина вибрала вид спорту, який найбільше відповідає її бажанням,

схильностям і здібностям. Виявлення цих факторів є конкретною орієнтаційною метою. [16 , с. 115]. Досягнення цієї мети, з одного боку, сприяє вирішенню проблеми взаємної сумісності особистості та діяльності, а з іншого – організаційно допомагає у проведенні відбору до тих чи інших видів спорту/

Відбір — це процес визначення сумісності здібностей людини зі специфікою того чи іншого виду спорту. [22 , с. 41].

Основним мотивом діяльності спортивного колективу є прагнення поєднати творчий розвиток особистості з найвищими спортивними досягненнями. Здатності, спрямованість і відбір мають багато взаємопроникаючих характеристик. Однак це цілком самостійні явища.

Останнім часом різко зросла кількість наукових робіт у галузі спорту в цілому і селекції зокрема. [22 , с. 48]. Багато з них присвячені методам розведення. Автори іноді пропонують різні методи, як правило, на основі аспектів, які вони ретельно вивчили. Для відбору тих, які відповідають поглядам тренера і, на його думку, забезпечують достовірність відбору, він повинен розуміти методи отримання наукової інформації.

Зважаючи на специфіку спортивної діяльності, вся система відбору в спорті та використовувані в ній критерії повинні відповідати певним методичним принципам [16 , с. 200].

При вирішенні питання про вибір спортивної спеціальності та вступі до спортивних шкіл кандидата враховують у єдності його психічних і фізичних якостей, звертаючи увагу на рівень розвитку якостей і властивостей по відношенню до всіх підструктур особистості? незалежно від їхнього генетичного статусу чи середовища. Це визначає принцип комплексного підходу. Такий підхід дає змогу не тільки отримати вичерпну інформацію, а й порівняти показники з різних сфер життя щодо можливості розвитку спеціальних здібностей.

З цієї точки зору можна розглядати спортивні навички в цілому: видоспецифічні навички, наприклад, спортивні ігри; можливість займатися цим видом спорту; специфічні навички для спортсменів зі специфічною роллю

в спорті; характерні навички гравця в цій ролі, який володіє специфічним стилем гри; нарешті індивідуальні навички. Така піраміда із загальними спортивними результатами внизу та індивідуальними результатами у верхній частині робить необхідним оцінювати результати від низу до верху в процесі відбору. Позитивне значення такої системи полягає в реалізації діалектичної єдності процесів визначення спортивної підготовленості, спортивної спрямованості та спортивного відбору. У цьому формулюється принцип єдності придатності, спрямованості та відбору.

Дискваліфікація через непридатність спорту є конфліктом між інтересами дитини та вимогами виду спорту, для якого здійснюється відбір. З цієї точки зору розведення є гуманним і соціально прийнятним заходом. Він повинен враховувати як інтереси спорту, так і інтереси особистості. Виходячи з цього, видається необхідним відстоювати принцип єдності інтересів спорту та інтересів особистості [20, с. 216]

Прогнозування під час відбору ґрунтується на оцінці стану якостей і особливостей особини в період відбору та темпів її зростання. Однак темпи зростання настільки індивідуальні, що навряд чи можуть претендувати на роль критерію.

Орієнтація на темпи зростання спортивних результатів також неефективна, оскільки досягнутий прогрес також індивідуальний через різне біологічне та психічне дозрівання (К. Куппер). Видається доцільним дослідити динаміку успішності при навчанні технічним прийомам і способам дій. У спортивній грі це проявляється в діагностиці навичок технічної підготовки, окремих тактичних дій і взаємодії. Цей принцип можна охарактеризувати як принцип діагностики навчання. На підтвердження цього принципу слід зазначити, що виконання технічних прийомів і дій в модельних умовах залежить не стільки від випадкових і деструктивних факторів, скільки від спортивного результату, а також визначається в основному стійкими і слабокомпенсованими якостями [20, с. 220].

З огляду на діагностичну необхідність при розмежуванні різних компетенцій доцільно використовувати принцип послідовності та вибіркової. Відповідно до цього принципу спочатку вимірюються консервативні і слабокомпенсовані якості, потім консервативні, але компенсовані якості, а потім нестійкі і компенсовані якості. Така процедура дає можливість ранньої діагностики придатності до занять спортом. Вибірковість, навпаки, полягає у виділенні в окрему підсистему тих якостей і характеристик, які найбільш яскраво характеризують еталонний контингент спортсменів даного типу.

Вся інформація, отримана в процесі відбору в рамках дослідження особистості (історія хвороби, спадковість, соціальні та інші фактори), повинна використовуватися не тільки для висновків про придатність, але й в інтересах подальшої підготовки спортсмена, особливо з метою індивідуалізація. Тренування У процесі початкової спортивної підготовки органічно поєднуються методи діагностики спортивної здібності та діагностики тренуваності. На цій основі підкреслюється принцип однаковості у відборі та підготовці спортсменів.

### **1.3 Етапи та методи відбору у спортивних іграх**

Якщо взяти до уваги динаміку тренування і нестабільність багатьох властивостей людини, особливо важливих для спортивної діяльності, стає зрозумілою необхідність систематичного доповнення і уточнення вихідних оцінок. Якщо виходити з визначення команди, то вона відповідає тривалості спортивного життя, оскільки визначення адекватності умінь і характеристик даної спортивної діяльності починається з відбору спортивної школи і триває до відбору. Тому є сенс говорити про різні фази відбору. У програмах з фізичного виховання середньої школи рівні відбору зазвичай групуються відповідно до рівня фізичного виховання: відбір у групу початкових видів спорту, відбір у групу майстрів спорту тощо[17 ,с. 222].

Нещодавно почали організовувати підготовчі групи середньої школи. Приймають майже всіх. Досить мати довідку про стан здоров'я та бажання. Такі гуртки покликані вирішувати два основних завдання: широке залучення дітей до цього виду спорту та відбір найбільш перспективних для вступу до загальноосвітньої школи. Визнаючи позитивну роль підготовчих груп, не можна не звернути увагу на негативне явище. Діти, які пробують один вид спорту, а потім зазнають невдачі в іншому, часто втрачають надію стати спортсменами.

Цьому може сприяти спортивна орієнтація учнів загальноосвітніх шкіл перед вступом у підготовчі групи. Така орієнтація дала б змогу з'ясувати питання про специфічні спортивні здібності дитини і, перш за все, про її придатність для вступу в спортивний клуб: ігри, бойові мистецтва, «енергетичні види спорту» тощо [29, с. 100].

Зрозуміло, що це непросте завдання, але в ряді міст воно успішно вирішується. Резервами тут є в основному налагоджені зв'язки між загальноосвітніми школами та спортивними школами.

Метою базової спортивної освіти є підкреслення якостей і особливостей особистості з метою створення можливостей для спортивного вдосконалення. Тому метою відбору для початкової спортивної підготовки є визначення придатності до спортивного вдосконалення. Цю фазу відбору логічно можна описати як рівноправну [29, с. 102]

Спостереження та експерименти показали, що кваліфікованому тренеру потрібно не менше двох років, щоб поставити більш-менш точний діагноз придатності до спортивного вдосконалення без використання наукових методів. Звичайно, найбільше помилок відбувається саме в цей період.

Значно менше помилок допускається при підборі ігрової команди, як правило, це молоді спортсмени, добре підготовлені до подальшого спортивного розвитку. А точніше, відносно легко, оскільки в різних спортивних школах відбір і тренування регулюються по-різному. Однак завдання цього етапу інше – цілеспрямована підготовка зміни команди

майстра. Мета відбору – оцінити перспективи юних спортсменів. Цю фазу відбору слід називати фазою перспективної оцінки. Як і на першій стадії, тут неможлива короткочасна, особливо разова діагностика.

Потрібна серія оцінок ряду характеристик, пов'язаних з успішністю навчання та реалізацією навичок у певному ігровому середовищі різної інтенсивності.

Третій етап відбору – відбір команди. На цьому етапі застосовуються не тільки інші стандарти, а й дещо інше, вужче і суворіше розуміння придатності. Тренер команди шукає не тільки сильного гравця, а й стилістично відповідного, необхідного для ролі та сумісного з грою.

Зростає потреба в стандартизованих методах як у дослідженнях, так і на практиці.

Стандартизований метод за своєю формою є втручанням спеціаліста; структура, зміст і тип заявки точно узгоджені та визначені (стандартизовані). Правильність кожного стандартизованого методу попередньо перевіряється шляхом ретельного спеціального, методологічного та статистичного аналізу, і такий метод є надійним для його широкого застосування на практиці. Переваги стандартизованої процедури перед нестандартизованою очевидні. Стандартизований метод пропонує можливість порівнювати, перевіряти, об'єктивізувати та оцінювати результати в певній галузі дослідження чи практики. Нестандартні методики залишають надто багато простору для суб'єктивного чи навіть довільного застосування певних професійних принципів, а при їх застосуванні неможливо точно порівняти, оцінити та визначити професійне втручання не лише різних спеціалістів, але навіть одного і того ж тренера.

Звісно, в тенісі є достатньо напрямків, у тому числі й селекції, у яких можливе використання стандартизованих методів обмежене. У деяких областях слід застерегти від некритичного використання стандартизованого методу. Серед стандартизованих процедур за важливістю та обсягом виділяються тести, за допомогою яких можна виміряти, пояснити та оцінити

певну діяльність випробуваних за встановленими стандартами (критеріями та нормами).

Сучасний тренер розглядає норму в контексті індивідуальних якостей, які виражаються не тільки при вимірюванні індивідуальних якостей гравця, а й при дозуванні тренувального навантаження. Оцінка продуктивності ґрунтується на порівнянні виміряного результату із заданою максимальною продуктивністю того ж гравця, а не на порівнянні виміряного результату з нормою, яка має лише загальне значення.

Щоб тест був точним інструментом для вимірювання якості, що перевіряється, він повинен: бути специфічним і однорідним, тобто X. вимірювати лише одну й ту саму характеристику в усіх суб'єктів тестування (наприклад, лише швидкість, але не витривалість); чутливі, тобто вимірювати мінімальні відмінності і навіть нюанси, щоб показати, наскільки елементи відповідають заданим вимогам; дійсним чи правильним, тобто якщо его неодноразово застосувати до того самого суб'єкта, це призведе до практично однакових результатів; Лінза розроблена таким чином, що її попередні характеристики (специфічність, чутливість, валідність) забезпечать той самий рівень точності вимірювань для будь-якого кваліфікованого дослідника.

### **Висновок до 1 розділу**

У першому розділі дипломної роботи було досліджено принципи відбору дітей у спорт, форми відбору, методологічні принципи та етапи та методи відбору у спортивних іграх. Також була наведена інформація про модельні характеристики тенісистів.

На основі аналізу літературних джерел та досліджень, було встановлено, що відбір дітей у спорт має свої особливості та принципи, які допомагають визначити талановитих молодих спортсменів. Різні форми відбору, такі як попередня реєстрація, спортивні проби, відкриті тренування та спеціальні

випробування, використовуються для виявлення спортивного потенціалу дітей.

Методологічні принципи спортивного відбору, такі як об'єктивність, системність, чіткі критерії та специфіка, є основою для професійного відбору в спортивній галузі. Врахування цих принципів допомагає забезпечити справедливий та ефективний процес відбору.

Етапи і методи відбору у спортивних іграх включають перевірку фізичних показників, технічні навички, тактичні вміння та інші фактори, що впливають на спортивний потенціал дитини. Врахування цих аспектів допомагає тренерам та спортивним організаціям спрямувати талантливих спортсменів на шлях професійного розвитку.

Зокрема, розглянуті різні форми відбору, такі як попередня реєстрація, спортивні проби, відкриті тренування та спеціальні випробування. Ці методи використовуються для виявлення талановитих молодих спортсменів, що має велике значення для розвитку спортивної кар'єри.

На основі аналізу літературних джерел та результатів досліджень виділені основні принципи спортивного відбору. Об'єктивність, системність, чіткі критерії та специфіка визначають методологічні засади цього процесу. Врахування цих принципів стає гарантом справедливого та ефективного відбору в спортивній галузі.

Етапи і методи відбору у спортивних іграх ретельно розглянуті, включаючи перевірку фізичних показників, технічних навичок, тактичних вмінь та інших факторів, які впливають на спортивний потенціал дитини. Врахування цих аспектів дозволяє тренерам та спортивним організаціям ефективно спрямовувати талантливих спортсменів на шлях професійного розвитку.

Також, у розділі міститься важлива інформація про модельні характеристики тенісистів, яка може використовуватися для порівняння та аналізу спортивного потенціалу у виборі тенісистів.

Загальний висновок полягає в тому, що глибоке розуміння принципів, форм та методів відбору у спорті є важливим етапом для створення ефективної системи розвитку та підтримки талановитих спортсменів у їхній спортивній кар'єрі.

## РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА І ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ТЕНІСІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

### 2.1 Вікові особливості розвитку юних тенісистів 10-14 років

Однією з найактуальніших проблем спортивної підготовки юних тенісистів є вивчення вікових особливостей розвитку основних фізичних якостей

Фізичні якості при підготовці юних тенісистів основну увагу необхідно приділяти фізичним якостям, темпи росту яких у цей період більші, або, навпаки, найбільшу увагу слід приділяти фізичним якостям, найменший приріст швидкості. цей вік [ 69 , с. 71-72].

Було досліджено вікові особливості природного розвитку швидкості рухів [ 47 , с. 447-451]. встановили, що з віком швидкість руху хвилеподібно зростає: у 8-9 років - надто повільно, в 10-12 років - швидше, а в 13-14 років починає сповільнюватися. Після 15-16 років спостерігається високий темп розвитку швидкості рухів, яка є анатомо-фізіологічною основою, при цьому спостерігається найбільший приріст м'язової сили .

Дослідження природного розвитку витривалості, в роботах відзначають тенденцію до збільшення витривалості з віком, інші автори [ 59 , с. 174]. вважають, що зростання витривалості відбувається у віці 8-10 років і це найбільший приріст.

Як підкреслюють спеціалісти, які вивчають особливості змін в організмі дітей є найважливішими морфологічними параметрами:

- Поздовжні розміри тіла (довжина тулуба, верхніх і нижніх кінцівок, стоп);
- Маса тіла (кількість м'язової, кісткової і жирової складових);
- Вимір окружності (грудної клітки, передпліччя, плеча, стегна, гомілки);
- Вимірювання ширини (ширина плечей, ширина стегон тощо).

Показники конкретних морфологічних параметрів, їх порівняння з показаними спортивними результатами та біомеханічний аналіз техніки рухових дій дають змогу оцінити ефективність розглянутих показників у зміцненні здоров'я, підвищенні показників тренуваності та навчанні раціональних спортивних прийомів для досягнення високих спортивних результатів. результати. Результати .

Одне з перших систематичних спостережень за ростом дітей провів Л. В. Волков[ 23 , с. 178]. Він описав зміну довжини тіла у дітей від народження до 19 років і підкреслив, що темпи росту змінюються протягом життя дитини. Нижні кінцівки ростуть швидше за інші частини тіла; Протягом усієї фази росту голова збільшується вдвічі, тулуб — утричі, а ноги — у п'ять разів[ 23 , с. 178].

У віці від 6 до 18 років довжина тіла дитини збільшується нерівномірно. «Хвилеподібність процесів росту в онтогенезі полягає в тому, що фази прискореного розвитку чергуються з фазами уповільнення і відносної стабілізації». Це пов'язано зі швидкістю просування генетичної програми. Непрямі показники є вираженням показників біологічної зрілості або інтенсивності росту. Перші визначаються в рамках одноразового обстеження, другі – шляхом лонгітюдних спостережень за одними і тими ж дітьми протягом кількох років.

Щороку довжина тіла збільшується на 4–5 см. Перше прискорення росту можна спостерігати у хлопчиків у віці від 13 до 15,5 років. У дівчаток стрибок росту починається у 8 років, а максимальний ріст припадає на 10-11,5 років. Період прискореного росту в різних осіб триває по-різному, у одних це 1,5-2 роки високих темпів росту, у інших 3-5 років[ 23 , с. 178].

На сторінках популярних журналів і газет регулярно публікуються сенсаційні результати про збільшення довжини тіла на 15-20 см і більше під впливом тренувань і про зупинку росту під впливом силових видів спорту. Дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів показали, що така висока інтенсивність росту може відбуватися в період статевого дозрівання

незалежно від занять спортом. У людей, які випереджають своїх однолітків у розвитку, спостерігається в 11-13 років, у людей із затримкою розвитку, тобто тих, хто відстає в рості від однолітків, спостерігається в віком від 11 до 13 років спостерігався вік років. 17–19 років, іноді 20–21 рік. [ 23 , с. 178].

Збільшення маси тіла з віком також відбувається нерівномірно. Найбільший приріст маси тіла спостерігається у юних спортсменів 10-13 років, найбільший приріст у 12-13 років. До 11 років показники маси і довжини тіла та окружності грудної клітки у хлопчиків і дівчаток вирівнюються, потім дівчата значно обганяють хлопчиків і зберігають це лідерство до 15 років.

До 15 років довжина тіла хлопчиків перевищує довжину тіла дівчаток, а до 16 років хлопчики обганяють дівчат як за масою тіла, так і за окружністю грудної клітки і продовжують утримувати це лідерство [59 , с . 174].

Найвищі темпи росту кісткової системи відзначаються у віці від 10 до 13 років. «Особливо швидко ростуть довгі кістки верхніх і нижніх кінцівок, прискорюється висота хребців». Зростання кісток в ширину незначне. Слід зазначити, що зміщення надмірних м'язових навантажень прискорює процес окостеніння і може призвести до уповільнення поздовжнього росту довгих кісток .

У молодшому шкільному віці окостеніння скелета продовжується, але відбувається нерівномірно: до 9—11 років закінчується окостеніння фаланг пальців, пізніше — кистей і кистей. У віці 8-10 років кістки тазу розвиваються більш інтенсивно у дівчаток, а в 10-12 років їх формування відбувається однаково як у дівчаток, так і у хлопчиків .

У 12-13 років відзначається найбільше збільшення показників ширини таза, що пов'язано з статевим дозріванням і посиленням процесів дозрівання організму. Зрощення трьох частин безіменної кістки, окостеніння ключиці, кісток плеча і передпліччя, фаланг пальців стопи відбувається значно пізніше, а інколи закінчується вже у дорослих [ 51 , с. 150-155]

Скелет дітей містить значну кількість хрящової тканини, суглоби дуже рухливі, зв'язки легко розтягуються. Завдяки зміні будови сполучного апарату

хрящових і кісткових елементів хребта поступово закріплюються його викривлення: в 7 років - шийно-грудний відділи хребта, в 12 - поперековий відділи хребта. Найбільшу рухливість хребет має у дітей 8-9 років. Тому у молодших школярів можуть спостерігатися різні порушення постави, викривлення хребта та деформація грудної клітки .

Цей період знаменується завершенням розвитку аналізатора руху. Це сприяє різниці в часових і просторових характеристиках руху, що сприяє кращому і швидкому засвоєнню рухових навичок. Вже у віці 10–12 років функції рухового, тактильного та інших аналізаторів майже не відрізняються від їх функцій у дорослих і віковий розвиток рухової координації в основному закінчується [ 59 , с. 200]

Значні зміни відбуваються в серцево-судинній системі. Так, у 7 років (від 7 до 14) серце збільшується на 30-35%. За наступні 4 роки, під час статевого дозрівання, у віці від 14 до 18 років, об'єм серця збільшується на 60-70%. Інтенсивність збільшення лінійних розмірів серця в період від 13 до 17 років можна порівняти з інтенсивністю росту тіла на першому році життя.

Особливістю серцево-судинної системи підлітків є більше збільшення ємності порожнин серця порівняно зі збільшенням просвіту судин. Це одна з причин так званої ювенільної гіпертензії .

Серце дітей менше піддається впливу факторів акселерації, тому швидкість його росту відстає від швидкості росту довжини та маси тіла.

Діяльність серця характеризується низькою працездатністю, недостатнім функціональним резервом і зниженою адаптивністю до фізичних навантажень .

При регулярних фізичних навантаженнях змінюється функціональний стан нервової системи. Поліпшення його функціонального стану залежить від виду та обсягу фізичних вправ, що використовуються в тренуванні, а також від інтенсивності та тривалості занять. При цьому змінюється функціональний стан кори головного мозку, підкірки та периферичного нервово-м'язового апарату. Порівняно з не спортсменами у спортсменів більша сила, рухливість

і врівноваженість нервових процесів. Комплексне використання під час тренування фізичних вправ з різними ритмічними, часовими параметрами та різними видами призводить до підвищення функціональної рухливості нервових процесів та покращення замикальної функції центральної нервової системи [23 , с . 153].

Для практики фізичного виховання і спорту функціональні показники дитячого організму є визначальними критеріями вибору фізичних вправ, раціональних рухових дій для досягнення високих результатів, методів впливу на організм підлітків і спортивного відбору в різних видах спорту.

## **2.2 Специфіка тренувальних та змагальних навантажень тенісистів**

«Контроль тренувального та змагального навантаження є основною ланкою складного та багаторівневого ланцюга управління підготовкою спортсменів. Ефективний контроль тренувального процесу залежить, перш за все, від знання тренером закономірностей адаптації організму спортсмена до навантажень. Механізми адаптації визначають розподіл навантаження за напрямком і величиною протягом певного періоду його створення» [35,с.18]

«Теніс має специфічні особливості, які можна звести до наступного [ 35, с.21]:

1. Невизначеність щодо кількості дій, їх часу та загального обсягу вантажу. Жіночий тенісний матч складається з трьох партій. Максимальна кількість геймів у трисетовому матчі становить 39. У той час як чоловічий матч може складатися з 5 сетів, у фінальній партії матч не закінчується, поки різниця між суперниками не становитиме два гейми. Це означає, що кількість зіграних ігор може бути необмеженою. Однак кількість зіграних сетів і ігор дає лише часткову картину дій гравця та загальних зусиль. Вирішальним стає розпізнавання параметрів гри.

2. Невизначеність дій і рухів, коли ситуація змінюється невизначено. Неможливо точно і впевнено передбачити характер і послідовність дій

тенісиста під час матчу. «Це залежить від технічної підготовки гравця, рівня його майстерності, а також від тактичного плану, якого будуть дотримуватися суперники під час гри» [ 35 , с. 21].

3. Змінюйте зусилля. Тенісист виконує різноманітні завдання техніки і сила ударів, а також різна інтенсивність рухів. Зміна сили пов'язана з різноманітністю рухів, які виконує тенісист під час гри з підходом до м'яча і підготовкою до удару; - з виконанням прямого удару; - при русі після удару, викликаному необхідністю прийняти правильне положення. Зміна зусилля також пов'язана з типом гребка, який виконує тенісист. Усі удари можуть відрізнятися за силою, напрямком і обертанням. Крім того, удари можна виконувати в різних місцях - високих, середніх, низьких. Під час гри виконуються дії, що відрізняються один від одного як за формою, так і за зусиллям. А це в свою чергу висуває підвищені специфічні вимоги до витривалості тенісиста.

4. Чергуйте тривалість навантажень і відпочинку. Під час гри відбувається чергування періодів напруги і відпочинку. Обидва мають нестандартну тривалість. Вони значною мірою визначаються майстерністю тенісиста, його стилем гри, рівнем підготовки, логікою бою, а також типом покриття та типом відпочинку.

5. Непряма реалізація заходів впливу. Важливою особливістю тенісу є те, що гравець виконує ударні дії не безпосередньо рукою, а за допомогою спеціального пристосування ракетки. Це призводить до високих вимог до локальної статичної навантажувальної здатності.

6. Особливості, пов'язані з умовами турніру. Тенісні турніри проводяться на різних покриттях - «повільному», «середньому», «швидкому»; Теністи грають як на відкритих, так і на закритих кортах. Це змінює відскоки м'яча, а отже, і характер гри. Ігри часто ускладнюються погодними умовами. Часто доводиться грати при дуже високій температурі повітря, яскравому сонці, сильному вітрі і т.д. Турніри відбуваються в місцях, які розташовані в різних місцях відносно рівня моря - в низьких гірських хребтах, в низьких

гірських хребтах, і це пред'являє підвищені вимоги до витривалості гравців, до їх здатності грати в правильному темпі для тривалий час, наприклад, кілька днів поспіль.

Аналіз досліджень М.І Волков найважливішими системами енергозабезпечення в тенісі є: фосфат (70%), молочна кислота (20%) і кисень (10%). Оскільки теніс передбачає циклічні, вибухові рухи короткої тривалості, тенісист отримує більшу частину своєї енергії з анаеробних систем (фосфатної та лактатної), тому тренування цих систем має велике значення. Проте якісне аеробне тренування забезпечує прилив енергії під час фізичної роботи та сприяє швидшій регенерації [23 , с . 145].

Роблячи висновки, стає зрозуміло, що тенісист повинен боротися на корті, скільки ударів він повинен виконати за яких умов, яку відстань він повинен подолати і з яких частин це буде складатися. Щоб правильно визначити основний напрям у підготовці тенісиста, необхідно знати вимоги змагальної діяльності. Тому особливо важливо забезпечити об'єктивну педагогічну оцінку ігрової діяльності тенісистів .

При визначенні кількісних показників навантаження враховується тип покриття, оскільки це впливає на параметри змагальної гри. Отримані дані про такі параметри навантаження, як тривалість і «чистий час» гри, кількість зіграних ігор, відстань і т. д. та на швидкому, і на «повільному» покритті вони мають дуже великий розкид.

Показники обсягу зовнішнього навантаження при грі на поверхнях з повільним відскоком м'яча, такі як: тривалість гри коливається в середньому від 50 до 120 хвилин, на «швидкій» поверхні, навпаки, від 52 хвилин, «чистий час», протягом якого тенісисти виконують безпосередні техніко-тактичні дії, в середньому на «повільному» покритті від 7 до 22,3 хвилин і на «швидкому» покритті від 7 до 20 хвилин. За цей час тенісисти виконують у середньому від 128 до 396 ударів на «повільній» поверхні та від 175 до 460 ударів на «швидкій» поверхні .

Спортсмени пробігають в середньому від 863 до 2015 метрів на повільних дистанціях і від 774 до 1564 метрів на швидких дистанціях.

Тому можна констатувати, що при грі на повільному покритті ігри тривають довше, тенісисти долають більшу відстань і виконують менше ударів, ніж при грі на швидкому покритті [56, с. 225-228].

Інтенсивність навантаження при грі на повільному покритті, виражена в темпі очка, в середньому становить 18-22 удари за хвилину, що менше в порівнянні з кількістю ударів, які тенісисти виконують на швидкому покритті, де темп гри – від 23 до 25 ударів на хвилину.

У зв'язку з цим постала проблема контролю роботи тенісистів за навантаженням, а оскільки теніс має свою специфіку.

Зазвичай розглядають кількість вправ як кількісну міру тренувальних ефектів. Навантаження розрізняють великі, значні, середні та малі. Умовно розрізняють показники, що стосуються зовнішніх і внутрішніх сторін [56, с. 225-228]. Під зовнішньою стороною навантаження розуміють кількісні характеристики виконуваної роботи (змагання чи тренування), які оцінюються за допомогою виражених ззовні параметрів.

Встановлено, що параметри ігор з різним навантаженням на повільних покриттях мають свою специфіку. По-перше, їх тривалість і кількість ігор з однаковим навантаженням дещо більше, ніж при грі на швидкому покритті, що узгоджується з даними про значення навантажень провідних спортсменів. Винятком є невелике навантаження. Ймовірно, це можна пояснити тим, що в таких іграх 10-12-річним хлопчикам протистояти суперники з дуже різним рівнем підготовки.

Найсильніші гравці цієї вікової групи та на повільних покриттях продовжують грати в атакуючому стилі. Однак їхня гра надійніша на швидкісному покритті, тому для завершення зустрічі потрібно менше очок і геймів, що впливає на скорочення «загального» та «чистого» часу гри.

Аналіз змагальної діяльності показує, що тенісисти 10-12 років проводять на корті не більше 50 хвилин з невеликим навантаженням, після 14

зіграних партій «чистий час» гри становить 7 хвилин. При таких показниках змагального стресу після закінчення гри не відбувається жодних змін в будь-якій області стану спортсмена. Сума технічних дій за партію становить 128 ударів, а обсяг рухових дій – 151 удар на годину. Рухова щільність гри не перевищує 14 %, при цьому темп гри становить 18 ударів за хвилину [56 , с . 225-228].

При середньому навантаженні зміни зазвичай відбуваються тільки в одній сфері, зазвичай психологічній або функціональній. Тенісистам доводиться проводити на корті в середньому трохи менше години, «чистий» час гри становить 10 хвилин. Кількість партій збільшується до 15, встановлюється складніший бій і тенісист виконує вже 16 ударів за одну партію. Такі показники навантаження, як сума технічних дій становлять 220 ударів за гру, а обсяг рухових дій в середньому 227 ударів на годину. Порівняно з невеликим розміром навантаження дистанція бігу подовжується в середньому до 1036 метрів.

Швидкість і моторна щільність як показники інтенсивності гри значно зростають. На «повільній» обкладинці темп 22 удари в хвилину, моторна щільність 17%. Під час сильного стресу найчастіше спостерігаються зміни в двох сферах: психологічній і функціональній. Загальний час гри тут становить майже 65 хвилин, «чистий час» гри – 12 хвилин, сума партій – 26, при цьому тенісист повинен віддати до 16 ударів у грі. Обсяг рухових дій становить 247 ударів на годину, а сума технічних дій за гру становить 264 удари. Темп гри зі значним навантаженням підвищився до 25 ударів за хвилину, рухова щільність гри склала 18%. Незважаючи на те, що під час значних навантажень тенісисти проводять на корті в середньому майже вдвічі більше часу, ніж під час великих, їм доводиться пробігати майже 1700 метрів [56 , с . 225-228].

При сильному стресі відбуваються зміни у всіх трьох сферах: психологічній, функціональній і моторній. У середньому загальна тривалість гри становить не менше години, «чистий ігровий час» збільшується майже до 23 хвилин, кількість ігор збільшується до 24, а кількість влучень, зроблених

гравцями в грі, збільшується до 16. Обсяг рухових дій становить 195 ударів на годину, а сума технічних дій за гру 396 ударів. Для розрахунку навантаження передбачається, що за гру спортсмени пробігають не менше двох кілометрів. При цьому такі показники інтенсивності, як темп, знижуються до 18 ударів за хвилину, а моторна щільність гри в середньому становить 18 % [56 , с . 225-228].

### **2.3 Поняття та структура мотивації успіху у тенісистів**

Дослідження мотивації у юних тенісистів є дуже важливим напрямком у спортивній психології. Особливо це актуально для тенісистів-юніорів у віковому діапазоні від 10 до 14 років, коли вони перебувають на початкових етапах свого спортивного розвитку.

Внутрішні чинники мотивації грають важливу роль у формуванні спортивної мотивації юних тенісистів. Особистість гравця, його цілі та потреби визначають, наскільки сильно він бажає досягти успіху у тенісі. Ця внутрішня потреба у досягненнях та розвитку може стати сильним мотиваційним фактором, який підтримує спортсмена протягом тривалого періоду. Крім того, важливою є самореалізація, задоволення від самого процесу гри та внутрішнє бажання стати кращим.

Зовнішні чинники мотивації також відіграють роль, особливо на ранніх етапах розвитку. Тренери, батьки та навчальне середовище можуть створювати зовнішні стимули, такі як похвала, подяки та нагороди, які підтримують та мотивують молодих спортсменів. Проте, важливо враховувати, що на більш пізніх етапах розвитку внутрішня мотивація стає більш пріоритетною, а зовнішні стимули можуть втратити свій вплив [14 , с . 155-164].

Психологічний супровід розвитку мотивації успіху у юних тенісистів є необхідною складовою тренувальної програми. Створення сприятливого психологічного середовища, яке підтримує внутрішню мотивацію та розвиток

спортсменів, є ключовим завданням психолога та тренера. Також важливо надавати підтримку юним тенісистам у справжніх та потенційних труднощах, допомагати їм зберегти мотивацію та впевненість у собі.

Один із методів, який може бути використаний для збору даних, - це анкетування. Дослідницька анкета може бути розроблена з метою дізнатися про основні фактори, які впливають на мотивацію юних тенісистів. Анкета може містити запитання про їхні цілі, потреби, ставлення до тренувань та змагань.

#### **2.4 Особливості психологічної підготовки вихованців в групах початкової підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі**

Психологія спорту вивчає закономірності психічної діяльності людини в умовах тренувань і змагань. Існують різноманітні методи науково-психологічних досліджень, які розкривають особливості впливу різних факторів на формування особистості спортсмена та його психофізичних можливостей для досягнення певних результатів. Проте дитяча психологія, яка є складовою психології старіння, ще недостатньо адаптована до проблем спорту і сучасного тенісу зокрема. І хоча провідні світові науковці в галузі психології спорту вже 30-40 років досить плідно працюють над проблемами дитячого тенісу, а практичні тренери активно застосовують результати їх досліджень, в Україні ці процеси просуваються повільно. . Відсутність державної підтримки наразі не сприяє розвитку цього виду спорту.

Якщо радянські та пострадянські спортивні вчені підкреслювали ідеологічну масовість у розвитку вітчизняної спортивної індустрії, то сучасні спортивні психологи зміщують акцент на індивідуально-соціальний психологічний рівень спортивної діяльності. Теніс, порівняно, наприклад, з «масовим» футболом – елітним і дорогим видом спорту – стає

недоступним для багатьох охочих (можливо, майбутніх чемпіонів). І поки країна продовжує перебувати в такому стані «соціальної депривації», необхідно посилювати якісну освіту тенісистів відповідно до вимог сучасного світу, починаючи з молодшої вікової групи.

Проаналізувавши підхід багатьох вчених до психології тенісу, ми прийшли до висновку, що єдиної, універсальної психологічної підготовки в тенісі не існує, оскільки методи, ефективні для окремого спортсмена, не завжди будуть успішними для інших, а різноманітність ситуацій вимагає творчого підходу при виборі моделей поведінки. У сучасному спортивному підході, крім фізичної підготовки, основна увага приділяється постійному контролю психічного стану спортсмена під час тренувального процесу [35, с. 21].

Зрозуміло, що представники різних вікових груп по-різному сприймають навчання. Особливості психології молоді Для досягнення цілеспрямованого підходу до формування психіки тенісиста молодшої вікової групи тренеру необхідно навчатися з метою здійснення системного психологічного впливу на весь тренувальний процес.

Знання особливостей психіки дитини допомагає досягти кращих результатів у навчанні, тобто загальнопсихологічній підготовці. Необхідно розвивати і враховувати низку факторів, зокрема дисципліну, організованість, виховання здатності до самоконтролю й оцінки ситуації, розвиток зосередженості, витримки, самовладання та ін. Тому загальнопсихологічна підготовка спрямована на формування навичок подолання труднощів у спортивній діяльності тенісиста.

Перешкоди, що виникають у навчальному процесі, можуть бути обумовлені характерними рисами особистості, конкретним ситуаційним фактором. Для кращого розуміння хочемо розглянути приклади з власної практики. Одна з дівчат усвідомлює свою унікальність, вона росте одна в родині.

Інший невпевнений, сором'язливий. Вказівки тренера сприймаються по-різному: по-перше, з прихованою недовірою, по-друге, як безсумнівні. У товариських іграх перемагає найсумлінніший і найпрацьовитіший. Один із юнаків є активним і впевненим гравцем навіть із сильнішими друзями, але в матчі зі слабшим, невідомим суперником проявляє страх і хвилювання. Його виховує бабуся, батьки за кордоном. «Тепличні» умови виховання призводять до фобій до незнайомих людей. Але інтерес до тренувань і участь у змаганнях також сприяють розвитку розкнутості. Другого підлітка важко відірвати від комп'ютерної гри, але він дуже любить теніс, і тому тренеру в тренувальному процесі важливо не тільки опосередковано, а й довести, переконати підлітка в перевагах гра на великому майданчику в порівнянні з віртуальним подоланням штучних перешкод на екрані [35, с. 21].

Наведені приклади свідчать про різноманітність уявлень дітей про тренувальний процес, а тому засоби психологічного впливу слід використовувати з розумом, враховуючи етапи розвитку самосвідомості дітей, їх психофізичний розвиток.

Тренера, який зосереджується на психологічному аспекті, слід розглядати як спеціаліста, який повинен враховувати особливості підліткової та дитячої психології в групових та індивідуальних заняттях з дітьми. Молоді люди часто сором'язливі, нерішучі, бояться виділитися серед однолітків і психологічно залежать від них. Необхідні виважене ставлення і тонкий підхід.

Молодші діти вчаться динамічніше і досить успішно імітують показані рухи (як мавпочки). Проте їх не цікавлять конкретні просторові пояснення. Вони нетерплячі, жадають нових елементів гри та їх спонтанної появи.

У своїх працях Н. Гівер, А. Обелевський та М. Лис розглядають основні аспекти психологічної підготовки, особливо тенісистів середнього та старшого віку. Це саморегуляція несприятливого внутрішнього стану,

самоконтроль при стримуванні негативної емоційної напруги, аутотренінг та ідеомоторний тренінг. Застосування цих факторів до дітей і молоді можливе лише в спрощеному вигляді. Зокрема, Автором працює над підвищенням впевненості у власних силах, посиленням бажання активно грати, використовуючи спеціальну підготовку до раптових перешкод шляхом моделювання різноманітних можливих ситуацій на полі.

Неоднорідність психіки підлітка необхідно враховувати при проектуванні і навчанні розумово-педагогічного плану з використанням спеціального комплексу методів - від індивідуальних бесід (у тому числі з батьками) до підготовлених бесід тощо.

Раціонально організований навчальний процес спрямований на використання різних підходів та визначення найбільш ефективних, на думку тренера.

Сучасні тренери можуть використовувати поведінковий, психофізіологічний або когнітивно-поведінковий (за Р. Вайбергом і Д. Гулдом) підходи. Прихильники першого відстоюють важливість впливу зовнішніх факторів, особливо заохочення та покарання, на поведінку спортсмена. Друга заснована на поведінці людини, в основі якої лежать психофізіологічні процеси головного мозку. Представники останнього, когнітивно-поведінкового, стверджують, що поведінка спортсменів залежить від зовнішніх факторів, а також від думок тенісиста та їх інтерпретації.

На основі практичного досвіду в процесі спостереження ми переконалися, що діти молодшої групи працюють більш ефективно на тренуваннях, коли вони отримують зобов'язання від тренера грати в улюблену гру.

Працюючи на корті з групою дітей, досвідчений тренер, природно, орієнтується на «успішного» тенісиста-початківця. При цьому формуються або розвиваються особистісні якості дитини, зокрема ігрова активність, витривалість, сміливість, ініціатива та рішучість, а від ефективності їх

розвитку реалізується одне з важливих завдань успіху/невдачі в спорті [35, с. 21].

Однак зрозуміло, що не кожна дитина має такі позитивні якості і більшість з них усвідомлює особистісні недосконалості. Навіть дорослому спортсмену іноді важко пояснити психологу свої фобії, а ось підлітку набагато складніше впоратися з негативними думками і спробувати від них позбутися. Перед тренером стоїть завдання постійно вдосконалювати позитивні риси характеру юних спортсменів, нейтралізувати негатив і тим самим сприяти чіткій і адекватній оцінці їхніх можливостей [Ємшанова Ю. О.].

За словами Р. Фіша, тенісисти поділяються на «запеклих борців» і «боягузів». Перші активні і наполегливі, не віддають супернику жодного м'яча, другі нервують, болісно сприймають свої помилки, звинувачують у них свій характер і знову нервують. А С. П. Беліц-Гейман наводить приклад трьох типів ігрових характерів у підлітків.

Він акцентує увагу на першому, називаючи його «передовим» і представляючи ознаки: креативність, атлетизм, активність і універсальність дій, ефективність прийомів і, зокрема, сильна воля .

Сильна воля - потужна психологічна зброя. І саме на вдосконаленні різноманітних вольових якостей тренер повинен зосередити свою увагу, розвиваючи психофізичні якості юних тенісистів. Тенісист, який володіє собою – володіє ситуацією в грі. Це означає, що він націлений на перемогу та успіх. Ця психологічна установка повинна бути в центрі роботи тренера.

Тому одним із важливих завдань психології спорту є вивчення психологічних особливостей спортсмена. Спортивна психологія дітей і підлітків має свої особливості. Методи, які існують у сучасній глобальній психофізичній підготовці юних тенісистів, не є універсальними. Тренер повинен бути психологом і творчо підходити до тренувального процесу, але не випускати з уваги особистісні якості характеру підлітка і постійно стежити за психічним станом спортсмена.

Узагальнивши світовий досвід, керуючись провідними науковими напрямками психології спорту, необхідно створити посібник, спрямований на успіх юних тенісистів.

Даний аспект визначає подальший напрям досліджень у практично-теоретичному вивченні психологічних особливостей тенісистів молодшої вікової групи.

### **Висновки до 2 розділу**

У розділі 2 розглянуто фізичну і психологічну підготовку в тенісі на початковому етапі підготовки. Особливу увагу було приділено віковим особливостям розвитку юних тенісистів у віці 10-14 років. Було з'ясовано, що на цьому етапі життя тенісистів відбувається інтенсивний розвиток фізичних і психологічних функцій.

Розглянуто специфіку тренувальних та змагальних навантажень у тенісистів. Виявлено, що тренування на початковому етапі підготовки має бути спрямоване на формування загальних фізичних навичок, координації рухів та розвитку силових якостей. Водночас, необхідно враховувати вікові особливості і індивідуальність кожного тенісиста для досягнення максимального результату.

Також було розглянуто поняття та структуру мотивації успіху у тенісистів. Встановлено, що успіх у тенісі для багатьох вихованців є головною мотивацією для постійного зростання і покращення своїх результатів. Важливо стимулювати цільову орієнтацію та прагнення до самовдосконалення, а також постійно вдосконалювати психологічну готовність тенісистів до змагань.

Було виявлено особливості психологічної підготовки вихованців в групах початкової підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі. Встановлено, що на початковому етапі підготовки важливо розвивати вихованців як фізично, так і психологічно, забезпечуючи їм відповідну

мотивацію, зосередженість і впевненість в своїх силах. При цьому необхідно створювати сприятливу психологічну атмосферу в команді та індивідуальному спілкуванні з тренером.

## РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

**3.1.** Теоретичний аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та інтернет ресурсів

### **3.2. Модельні характеристики тенісистів**

Модельні характеристики тенісистів є важливими метричними показниками, що визначають особистісний та професійний рівень гравців у цьому спорті. Вони використовуються для аналізу й порівняння вмінь тенісистів, оцінки їх гри та прогнозування спортивних результатів.

Однією з ключових модельних характеристик є рівень фізичної підготовки. Цей показник включає такі параметри, як швидкість, сила, витривалість, гнучкість та координація рухів. Фізична підготовка тенісиста визначає його здатність виконувати швидкі й точні удари, швидко переміщатися по корті й ефективно виконувати ігрові стратегії.

Іншою модельною характеристикою є технічне виконання ударів. Цей показник оцінює якість зроблених гравцем ударів, таких як сервіс, форхенд, бекхенд, волейбол та інші. Загальні оцінки техніки виконання ударів враховують точність, швидкість, часову варіативність, а також техніку рухів, антисипатичність та стилістику гри.

Також, важливою модельною характеристикою є стратегічна гра тенісиста. Цей показник визначає здатність гравця до аналізу ситуації на корті, прийняття правильного рішення та виконання ефективних тактичних ходів. Стратегічна гра тенісиста пов'язана з його інтелектуальними та психологічними здібностями, а також з реакцією на гру суперника.

Крім того, модельні характеристики також можуть включати показники ментальної міцності, такі як концентрація, самодисципліна, стресостійкість, мотивація, чесність та спортивна етика. Ці показники впливають на волю до перемоги, управління емоціями та відповідальність тенісиста за свої дії.

Аналіз модельних характеристик тенісистів є невід'ємною частиною професійного тенісу, оскільки він дозволяє оцінити й порівняти рівень гравців, ідентифікувати їх сильні та слабкі сторони, розробити стратегії покращення гри та прогнозувати можливі спортивні результати.

Аналіз фізичної підготовки дозволяє встановити, наскільки гравець готовий до фізичних навантажень, швидкості руху по корті, ефективності виконання рухів та збереження витривалості протягом тривалих матчів. Результати цього аналізу надають інформацію для розробки індивідуальних тренувальних програм, які допоможуть підвищити рівень фізичної підготовки гравця.

Технічна аналітика ударів дозволяє визначити сильні та слабкі сторони у виконанні окремих ударів. Вона надає можливість виявити технічні помилки та проблеми гравця в різних ситуаціях гри. Аналіз технічної сторони гри допомагає тренерам та гравцям працювати над поліпшенням майстерності, встановлювати нові удосконалені техніки та досягати більш високих результатів [7 , с. 148]

Стратегічний аналіз гри дає змогу оцінити здатність гравця приймати рішення під час матчу та виконувати ефективні тактичні ходи. Він допомагає виявити, як гравець аналізує ситуацію на корті, використовує свої сильні сторони та виконує максимально ефективні стратегії в ігрових ситуаціях. Результати стратегічного аналізу гри можуть бути використані для планування тренувальних сесій, розробки ігрових тактик та допомогти гравцю просуватися вперед у кар'єрі.

Ментальний аналіз допомагає визначити психологічну міцність гравців, їх здатність до концентрації, збереження емоційної стабільності та управління стресовими ситуаціями. Він дає можливість виявити проблеми в ментальному аспекті гри та розробити стратегії покращення. Ментальний аналіз є ключовим для розвитку психологічної сильності тенісистів, що впливає на їхню внутрішню мотивацію, вольову силу та стійкість під час змагань.

Модельні характеристики тенісистів є об'єктивними метричними показниками, які використовуються для оцінки технічних навичок гравців і визначають їхній рівень майстерності у різних аспектах гри.

Техніка сервісу включає кілька основних етапів. Перш за все, гравець повинен зайняти правильну позицію на корті. Для правшів це означає, що права нога знаходиться трохи попереду, а ліва нога трохи позаду. Гравець повинен бути в'язкою, готовою віддати їй всю свою силу.

Після позиціонування гравець повинен правильно кинути тенісний м'яч. Тенісний м'яч слід тримати у вільній руці, з пальцями згорнутими на ньому. Кидок м'яча повинен бути прямим і вертикальним. Це допомагає забезпечити точний і стабільний кидок.

Після кидка м'яча гравець повинен правильно вдарити його. Ракетка повинна бути ухвачена рукою вгору, з невеликим нахилом вперед. Вдарення повинне бути направлене вперед і вгору, з використанням всієї сили і ваги тіла. Це допомагає забезпечити швидкість і силу удару [8, с. 100].

Останній етап - посадка м'яча на поле суперника. Гравець повинен рухатися вперед після удару, забезпечуючи правильну посадку та збалансованість. М'яч повинен летіти точно в обрану ціль.

Модельні характеристики сервісу дозволяють визначити, наскільки швидким і точним є сервіс гравця. Швидкість вимірюється в кілометрах на годину і відображає силу та швидкість удару. Точність оцінюється за тим, наскільки близько м'яч летить до обраної цілі. Варіативність вказує на різноманітність індивідуальних варіацій сервісу, які можуть викликати певні проблеми. Узгодженість вказує на стабільність і послідовність виконання сервісу.

Форхенд - це удар пальцями однієї руки, коли гравець удається до м'яча передньою стороною руки. Гравець повинен мати правильну позицію тіла, з вагою, наведеною на передню ногу. Рука повинна мати правильний гріп і забезпечувати контроль над ракеткою.

Форхенд має декілька модельних характеристик, які можуть бути виміряні і оцінені. Точність вказує на точку з'єднання ракетки з м'ячем, а також на точність направлення удару. Сила вимірюється відштовхуванням від ніг і залежить від м'язового напруження. Швидкість оцінюється за швидкістю переміщення м'яча після удару [8, с. 100]

Техніка рухів дотримання правильного грипу і відбиття м'яча. Позиція тіла повинна бути стабільною, з правильним розміщенням ніг і правильним розміщенням ваги. Здатність до адаптації дозволяє гравцю пристосовуватися до різних гравців і умов.

Бекхенд - це удар пальцями обох рук, коли гравець удається до м'яча задньою стороною руки. Гравець повинен тримати ракетку з правильним грипом і забезпечувати правильну техніку рухів рук і тіла [8, с. 100]

Модельні характеристики бекхенду також включають точність, силу, швидкість, техніку рухів, позицію тіла та здатність до адаптації. Гравець повинен досягти точності і направленості удару, контролюючи ракетку і переміщуючи руки і тіло правильно.

Аналіз цих характеристик дозволяє тренерам та гравцям виявляти проблеми та недоліки у виконанні удару і розробляти відповідні стратегії для їх виправлення. Вдосконалення техніки форхенду та бекхенду допомагає гравцям поліпшити свою гру та підвищити свій тенісний рівень.

Волейбольний удар в тенісі є важливою технікою, яка дозволяє гравцеві контролювати м'яч поблизу сітки і виконувати короткі атаки або блокувати удари суперника. Гравець повинен мати правильну позицію тіла і рухові навички для виконання цього удару.

Подача, або сервіс, є одним з найважливіших ударів у тенісі. Вона виконується для початку кожного гейму і має вирішальний вплив на хід гри. Правильна техніка подачі включає в себе кілька ключових елементів.

Перш за все, гравець повинен мати правильне позиціонування на корті. Позиція тіла повинна бути стабільною, з правильним розташуванням ніг і

правильним розміщенням ваги. Гравець повинен стояти невеликими шагами попереду і з боку м'яча.

Після позиціонування гравець повинен виконати точний і контрольований кидок м'яча. М'яч слід тримати вільною рукою з пальцями згорнутими на ньому. Кидок повинен бути прямим і вертикальним, з точністю і точки з'єднання ракетки з м'ячем.

Після кидка гравець повинен надати силу і швидкість подачі. Це досягається за допомогою правильної техніки рухів, використовуючи всю силу і вагу тіла. Ракетка повинна бути правильно ухвачена, забезпечуючи контроль і направлення удару.

Модельні характеристики подачі включають точність, силу, швидкість і техніку виконання. Точність вказує на точку з'єднання ракетки з м'ячем і на точність направлення удару. Сила вимірюється відштовхуванням від ніг і залежить від м'язового напруження. Швидкість оцінюється за швидкістю переміщення м'яча після удару. Техніка виконання включає правильний грип, кидок м'яча і рухи тіла. Аналіз модельних характеристик технічних навичок тенісистів є невід'ємною частиною тренувального процесу і допомагає гравцям досягати високих результатів у професійному тенісі. Це дозволяє виявити сильні та слабкі сторони у виконанні різних ударів та розробити стратегії для поліпшення навичок та підвищення ефективності гри.

Фізичні характеристики тенісистів сприяють їх успішній грі, а також визначають їхній стиль та рівень гри. Деякі з фізичних характеристик, які є важливими для тенісистів, включають спритність, витривалість, силу та швидкість.

Спритність є однією з ключових фізичних характеристик, яка впливає на успішну гру в тенісі. Вона відображає здатність тенісиста швидко та точно виконувати різноманітні рухи на корті. Теніс вимагає поєднання різних типів рухів, таких як біг, стрибки, зміна напрямку та повороти, що робить спритність необхідною умовою успіху.

Спритність включає в себе такі аспекти, як координація рухів, здатність дошвидко реагувати на зміни в грі, точність виконання рухів та зміну напрямку. Також ця фізична характеристика сприяє ефективному переміщенню по корті, дозволяючи тенісистові швидко підійматися на ноги після кожного удару та приймати оптимальну позицію для наступного кроку.

Розвиток спритності здійснюється за допомогою спеціальних тренувань, які фокусуються на поліпшенні координації рухів, швидкості реакції та маневрування на корті. Включення в тренувальні програми вправ на розтяжку, зміну напрямку бігу, стрибків або використання схем руху, спрямованих на розвиток спритності, допомагає покращити цю фізичну якість у тенісистів.

Загальна спритність тенісистів покращує їх здатність до ефективного виконання різних технічних елементів гри, зміну стратегії або адаптацію до стилю гри суперника. Отже, спритність є важливим фактором успішної тенісної гри, і розвиток цієї характеристики важливий у процесі тренування та підготовки тенісистів до змагань.

Витривалість є однією з важливих фізичних характеристик, яка впливає на успішну гру в тенісі. Вона визначається як здатність тенісиста продовжувати фізичну активність на високому рівні протягом тривалого періоду часу.

У тенісі гравцям потрібно мати достатньо енергії, щоб протистояти тривалим та інтенсивним зусиллям, які включають неперервні швидкі рухи по корті, активну переміщення і стрибки, а також енергійні удари по м'ячу. Витривалість допомагає утримати сильний фізичний стан протягом всієї гри, забезпечуючи гравцеві потрібну витривалість та енергію для ефективної гри протягом всього матчу або тренування.

Розвиток витривалості здійснюється через систематичні тренування, які включають аеробну фізичну активність, таку як біг, плавання чи велосипедна їзда, які виявляються ефективними для поліпшення серцево-судинної системи та збільшення обсягу легенів. Також тривале тренування, довгі інтервали

витривалості та інші спеціальні вправи можуть допомогти збільшити витривалість гравців [19, с. 121]

Сила та швидкість є двома важливими фізичними характеристиками, які впливають на успішне виконання різних ударів у грі тенісу.

Сила відображає здатність гравця здійснювати потужні та точні удари. У тенісі важливо мати достатньо сили, щоб генерувати достатню силу в ударах, зокрема при виконанні змагальних ударів, волейболу чи подачі м'яча на великі швидкості. Сила рук, ніг та торсу грає важливу роль в забезпеченні енергії та сили, необхідних для ефективного виконання ударів та керування м'ячем.

Швидкість важлива для гравців, оскільки вона дозволяє їм бути швидкими в русі та швидко реагувати на м'яч. У тенісі гравцям потрібно бути здатними ефективно переміщатися по корті, відповідати на рухи та швидко реагувати на м'яч, щоб виконати удар. Швидкість також важлива при переміщеннях на корті під час гри та при реагуванні на стрімкі зміни напрямку або траєкторії м'яча.

Розвиток сили та швидкості може бути досягнутий через спеціальні тренування, що включають силові вправи для розвитку м'язів, а також вправи на збільшення швидкості рухів, зміну напрямку та реакцію. Ці тренування можуть включати підйоми ваги, прискорені вправи, бігові тренування, включаючи інтервальний біг, забіги та інші вправи, спрямовані на поліпшення сили та швидкості.

Висока сила та швидкість допомагають гравцям тенісу виконувати потужні та точні удари, а також реагувати на м'яч швидко та ефективно. Ці фізичні характеристики є ключовими у надійній техніці та успішній стратегії гри тенісистів.

Важливо також зазначити, що ці характеристики можуть бути розвинуті та вдосконалені через тренування та спеціальні фізичні вправи. Прицільний тренінг та спортивна підготовка спрямовані на поліпшення спритності,

витривалості, сили та швидкості тенісистів, щоб допомогти їм досягти свого найкращого рівня гри [19, с. 121]

Методика оцінки ментальних якостей тенісистів включає спостереження та аналіз їхньої поведінки та дійсності під час гри, а також використання психологічних тестів та анкет для оцінки їхнього психологічного стану.

Однією з основних ментальних якостей тенісистів є спокій під час гри. Це стан, коли спортсмен залишається зосередженим на грі та не втрачає контроль над своїми емоціями. Під час спостережень можна зафіксувати, як тенісист зберігає спокій навіть після помилки або провального кулінарного удару, здатність до розуміння того, що негативні ситуації є невід'ємною частиною гри, і щоб досягнути успіху, потрібно бути зосередженим і продовжувати грати.

Концентрація є однією з ключових ментальних якостей тенісистів, яка є визначальною для їх успіху у грі. Це здатність утримувати свою увагу на важливих аспектах гри та ігрових ситуаціях.

Під час матчу важливо, щоб тенісист зберігав свою увагу і зосередженість на поточному моменті гри. Він повинен бути настроєний на кожен крок гри і вміти швидко реагувати на збиті м'ячі, зокрема на ті, які суперник посилає йому.

Здатність передбачати рухи суперника грає важливу роль у вирішенні, яким чином тенісист може надати відповідь і прийняти відповідні заходи. Варто зазначити, що адаптація до ритму гри суперника є відчуттям того, коли варто активізуватися і коли краще бути більш обережним, тобто вироблення правильної стратегії гри відповідно до стилю суперника.

Уникати відволікання є ще однією важливою частиною збереження концентрації. Навіть найменші різновиди відволікань, такі як шуми або спілкування вболівальників, можуть вплинути на увагу та концентрацію тенісиста. Тому важливо, щоб він був зосередженим на грі і вмів відмовитися від будь-яких зовнішніх впливів, що можуть завадити його грі.

Метою зберігання уваги та зосередженості під час гри є реакція на кожен момент ігрової ситуації, що здатна допомогти тенісистові зайняти більш вигідну позицію в грі й продемонструвати свої найкращі можливості. Дисципліноване дотримання цих принципів допомагає тенісистові зберегти свою зосередженість та ефективність протягом тривалого матчу.

Зосередженість та концентрація в нейтральному стані психіки є основою для точних і контрольованих культачок, надійного стрибків, швидких та точних рухів. Спортсмени з високим рівнем концентрації можуть краще оцінювати ситуацію, аналізувати частини гри, розуміти поточний стан матчу та приймати раціональні рішення на основі отриманих даних.

Окрім цього, зосередженість допомагає тенісистам бути свідомими про свої дії та розуміти, як їхні рухи та кулька впливають на суперника та загальний результат гри. Вона дає їм можливість адаптуватись до стилю гри суперника та втілювати стратегію, яка найкраще відповідає поточній ситуації.

Воля до перемоги - це ключова ментальна якість тенісистів, яка визначається їхнім бажанням досягнути максимального результату і довести себе до перемоги в грі. Ця якість проявляється у готовності до великого фізичного та психологічного напруження, високій мотивації під час тренувань та гри, а також у здатності знаходити мотивацію і енергію під час зустрічі зі складними ситуаціями.

Воля до перемоги вимагає від тенісиста великої самодисципліни, самоконтролю та внутрішньої мотивації. Теніристи з високою волею до перемоги мають як фізичну, так і психологічну готовність до викликів змагань. Вони мають глибоке бажання перебороти важкі ситуації, витримку, спритність і впевненість у собі, що допомагає їм боротися та подолати будь-які перешкоди.

Такі теніристи проявляють високий рівень мотивації та ентузіазму під час тренувань та матчів. Вони завжди ставлять перед собою високі цілі і не прагнуть до компромісів, їхня полюсова спрямованість на перемогу стає головним стимулом у підготовці і грі. Воля до перемоги є драйвером, що надає

тенісистові енергії та волі до продовження боротьби, навіть у важких моментах гри. [19 , с. 121]

Отже, ментальні якості, такі як спокій під час гри, концентрація та воля до перемоги, є ключовими факторами, що визначають успіх тенісиста. Ідентифікація цих якостей дає можливість тренерам та психологам розробити індивідуальні плани тренувань та підтримки для покращення психологічного стану тенісистів та досягнення більш високих результатів на турнірах.

Модельні характеристики тенісистів грають важливу роль у досягненні успіху у цій грі. Технічні навички, фізичні параметри та ментальні якості разом формують готовність гравця до викликів на корті. Аналіз модельних характеристик відомих тенісистів може надати цінний урок для тих, хто бажає покращити свою гру та досягти високих результатів у світі професійного тенісу.

### **3.2. Педагогічне спостереження**

Дослідження було проведено в Дитячо-юнацькій спортивній школі №25 у місті Київ. В ньому взяло участь 10 дітей. Організація дослідження включала кілька етапів.

В процесі дослідження застосовувались такі методи як: анкетування, опитування (створення анкет для тенісистів-юніорів та їхніх тренерів для оцінки їхнього ставлення до успіху та мотивації); спостереження (за тренуваннями та змаганнями тенісистів-юніорів для визначення впливу психологічного супроводу на їхню мотивацію та успіх); глибинні інтерв'ю (проведення інтерв'ю з тенісистами-юніорами для розкриття їхніх внутрішніх переживань, цілей та перешкод на шляху до успіху); психометричні тести (використання психометричних тестів для вимірювання психологічних характеристик, таких як самооцінка, саморегуляція та стресостійкість, фокус-групи (організація фокус-груп із тенісистами-юніорами для обговорення їхніх поглядів на успіх, мотивацію та роль психологічного супроводу).

Першим етапом було планування дослідження. Було визначено цільову групу - діти, що відвідують ДЮСШ №25, і кількість учасників - 10 осіб. Також було визначено тему дослідження - вивчення інтересів та пріоритетів цих дітей.

Другим етапом було створення опитувальника. Були підготовлені запитання, що допомогли би отримати інформацію про інтереси та пріоритети дітей, а також перевірити їх задоволеність роботою ДЮСШ і проблеми, з якими вони можуть зіштовхуватися.

На третьому етапі було проведено саме опитування. Для цього було підготовлено анкети з запитаннями, і діти відповідали на них. Опитування було проведено анонімно, щоб діти почували себе комфортно і їхні відповіді були максимально чесними. 1. Як часто ви займаєтесь тенісом?

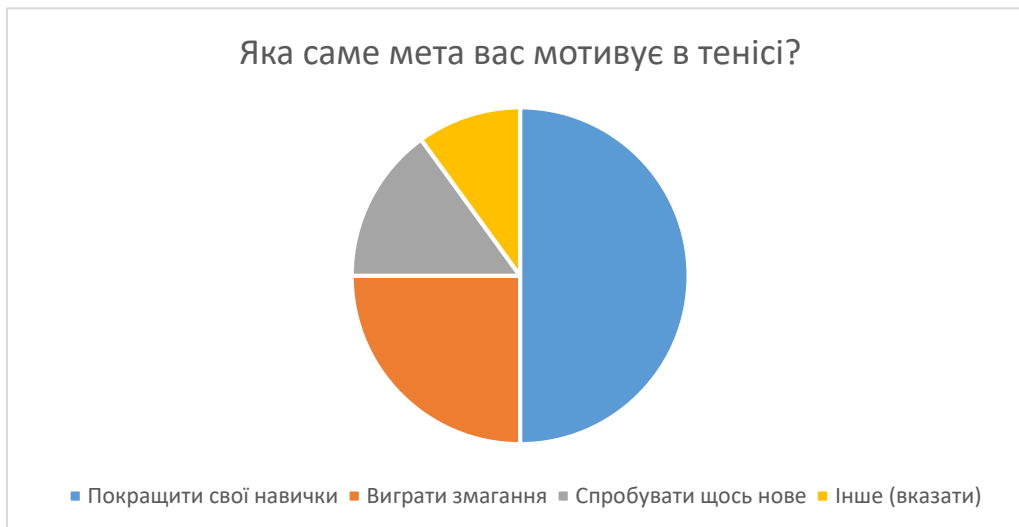
- ✓ Регулярно: 40%
- ✓ Кілька разів на тиждень: 30%
- ✓ Рідко: 20%
- ✓ Не займаюсь: 10%



2) Яка саме мета вас мотивує в тенісі?

- ✓ Покращити свої навички: 50%
- ✓ Виграти змагання: 25%
- ✓ Спробувати щось нове: 15%

✓ Інше (вказати): 10%



3) Як ви ставитеся до тренувань у важкі моменти або невдачі?

- ✓ Завжди намагаюся покращити свої навички: 45%
- ✓ Час від часу засмучуюсь, але продовжую тренуватися: 30%
- ✓ Втрачаю мотивацію та не тренуюся: 20%
- ✓ Інше (вказати): 5%



4) Чи використовуєте ви якісь психологічні стратегії для підвищення мотивації перед змаганнями?

- ✓ Так: 60%
- ✓ Ні: 25%

✓ Не знаю: 15%



5) Які саме стратегії ви використовуєте? (оберіть всі відповіді, які відповідають)

- ✓ Встановлення цілей: 70%
- ✓ Позитивне мислення та афірмації: 45%
- ✓ Візуалізація успіху: 35%
- ✓ Релаксація та медитація: 20%
- ✓ Розмови з психологом або тренером: 25%
- ✓ Інше (вказати): 10%



6) Як ви відчуваєте підтримку від свого тренера або психолога у питаннях мотивації?

- ✓ Повністю підтримують: 50%
- ✓ Трохи підтримують: 30%
- ✓ Не підтримують: 10%
- ✓ Не користуюсь підтримкою: 10%



7) Чи відчуваєте ви конкуренцію з іншими спортсменами і як це впливає на вашу мотивацію?

- ✓ Відчуваю і це підсилює мою мотивацію: 40%
- ✓ Відчуваю, але це робить мене незадоволеним: 25%
- ✓ Не відчуваю конкуренції: 20%

✓ Інше (вказати): 15%



8) Які фактори впливають на вашу мотивацію у тенісі? (оберіть всі відповіді, які відповідають)

- ✓ Підтримка родини: 50%
- ✓ Спільні тренування з друзями: 20%
- ✓ Досягнення попередніх успіхів: 30%
- ✓ Можливість отримання стипендії або спонсорської підтримки: 10%
- ✓ Інше (вказати): 15%



9) Як ви реагуєте на стресові ситуації під час змагань або важких тренувань?

- ✓ Добре контролюю стрес: 40%
- ✓ Сприймаю стрес, але можу долати його: 30%
- ✓ Стрес впливає негативно на мою гру: 20%
- ✓ Інше (вказати): 10%



10) Які ваші майбутні спортивні цілі та що ви плануєте робити для їх досягнення?

- ✓ Мої цілі включають...
- ✓ Планую тренуватися більше/ефективніше/іншим чином, щоб досягти цих цілей.
- ✓ Інше (вказати):

## **РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД МОТИВАЦІЙНОГО СУПРОВОДУ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНІОРІВ-ТЕНІСІСТІВ**

### **4.1 Організація тренувань з урахуванням мотиваційних аспектів**

Сучасний спорт, безумовно, вимагає від спортсменів набагато більше, ніж просто фізичної вправності. Ви абсолютно правильно вказали на те, що психологічна готовність до перемоги є не менш важливою, ніж фізичні навички. Це особливо актуально у виді спорту, яким є теніс.

Теніс - це спорт, де гравцям доводиться не лише точно вдавати удари та володіти ракеткою, але й зосереджувати свою увагу, контролювати емоції та приймати рішення в стресових ситуаціях. Психологічна стійкість та мотивація величезною мірою визначають успіх гравця на корті.

Особливо це стосується юніорів, які перебувають у важливому віковому періоді (10-14 років), коли формується їхній спортивний характер та особистість. У цьому віці надзвичайно важливо надавати їм психологічну підтримку та відповідну мотивацію.

Україна має багатий спортивний спадок у тенісі, зокрема, в юніорських категоріях. Відомі українські тенісистки, такі як Еліна Світоліна та Даяна Ястремська, почали свої кар'єри на юніорських змаганнях і продемонстрували високий рівень як фізичної, так і психологічної готовності.

Для досягнення успіху в тенісі, особливо серед юніорів, необхідно працювати над розвитком не лише технічних навичок, але й розумової сильності. Психологічний тренінг, спрямований на покращення концентрації, емоційного контролю та мотивації, може бути великим допоміжним чинником у формуванні успішної кар'єри в цьому виді спорту [ 13 , с . 132]

Визначення мети тренувань є невід'ємною складовою процесу спортивного навчання тенісистів-юніорів віком від 10 до 14 років. Ця мета має бути ясною і конкретною, оскільки вона визначає напрямок і основні завдання розвитку спортсменів на цьому етапі їхньої кар'єри. Однією з ключових

аспектів в цьому контексті є психологічний супровід розвитку мотивації успіху тенісистів-юніорів.

Психологічний аспект є надзвичайно важливим, оскільки від нього залежить мотивація та психологічна стійкість молодих спортсменів. У даному віці діти зазвичай проходять через багато змін у своєму житті та спортивній кар'єрі, і мотивація визначає, чи вони будуть продовжувати займатися тенісом та досягати високих результатів.

Один з підходів до психологічного супроводу розвитку мотивації успіху тенісистів-юніорів полягає в аналізі їхніх індивідуальних мотивів та цілей. Кожен спортсмен може мати свої унікальні мотиви, такі як бажання стати професійним гравцем, вибороти перемогу на певних турнірах або підвищити свій рейтинг. Психолог повинен співпрацювати з тенісистами, допомагаючи їм визначити цілі та розвивати плани досягнення цих цілей.

Для досягнення успіху в психологічному супроводі мотивації, важливо також враховувати особливості вікового розвитку тенісистів-юніорів. Вони можуть зазнавати нерівновагу в емоційному стані, переживати стреси та невпевненість. Психолог повинен мати глибоке розуміння психологічних аспектів розвитку дітей цього віку та вміти впливати на їхню мотивацію і психологічну стійкість.

Важливим аспектом є також створення сприятливого психосоціального середовища для тенісистів-юніорів. Це включає в себе підтримку з боку тренерів, батьків та однолітків, а також розвиток позитивного спортивного досвіду. Психолог повинен сприяти взаємодії між всіма учасниками процесу спортивного розвитку, щоб створити атмосферу підтримки та спільної роботи над досягненням цілей [ 13 , с . 135]

Аналіз поточного рівня мотивації тенісистів є ключовим етапом в психологічному супроводі їхньої спортивної діяльності. Цей аналіз допомагає зрозуміти, наскільки сильно та стійко розвинута мотивація у спортсменів, і визначити спрямованість цієї мотивації на досягнення успіху у тенісі. Для досягнення цієї мети, можливі різні підходи, однак одним з найбільш

ефективних є проведення індивідуальних бесід та використання спеціалізованих тестів для оцінки мотиваційних аспектів.

Одним з методів для проведення індивідуальних бесід є використання психологічного інтерв'ю. Під час таких інтерв'ю, психолог може ставити питання та вислуховувати відповіді тенісистів, спрямовуючи їх на обговорення їхніх мотивів, цілей та особистих цінностей, пов'язаних зі спортом. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена, оскільки мотивація може бути різною для різних людей. Аналіз зібраних даних дозволяє визначити, які фактори найбільше впливають на мотивацію кожного конкретного тенісиста.

Додатковою методикою є використання психометричних тестів, спеціально розроблених для оцінки мотивації у спорті. Один з таких тестів - "Шкала мотивації в спорті" (Sport Motivation Scale), який дозволяє виміряти рівень різних типів мотивації, таких як внутрішня, зовнішня та аморфна мотивація. Цей тест дозволяє отримати кількісні дані про мотиваційні орієнтації тенісистів і визначити, який тип мотивації є найбільш домінуючим для кожного спортсмена.

Аналіз отриманих результатів індивідуальних бесід і тестування дозволяє психологові та тренерам розуміти, які мотиваційні чинники впливають на тенісистів і як це може впливати на їхні результати. На основі цих даних можна розробити індивідуальні психологічні програми, спрямовані на підвищення мотивації та психологічної стійкості спортсменів. Такий підхід сприяє досягненню більш високих результатів у тенісі та розвитку спортивної кар'єри тенісистів-юніорів [13, с. 135]

Розвиток внутрішньої мотивації є важливим фактором у досягненні успіху тенісистами-юніорами у віці 10-14 років. Це означає, що мотивація досягається зсередини самого тенісиста, викликана особистими цілями, інтересами та почуттям задоволення від досягнення успіху.

Процес створення умов для розвитку внутрішньої мотивації полягає в тому, щоб теніристи мали можливість самостійно визначити свої цілі і

завдання, спрямовані на розвиток їх особистих навичок і досягнення успіху у спорті. Це підтримується широкою гамою тренувальних вправ, спеціально підібраних для розвитку навичок та вмінь тенісистів.

Зосередження на особистих цілях і досягненнях є ще одним елементом психологічного супроводу розвитку мотивації успіху у тенісистів-юніорів. Тенісистам надається можливість висловити свої особисті цілі та амбіції, а тренери активно працюють над формуванням позитивного мислення і підтримки самовизначених цілей тенісистів.

Психологічний супровід розвитку внутрішньої мотивації базується на розумінні індивідуальних особливостей та потреб тенісистів. Це вимагає емпатії, уваги до деталей та індивідуального підходу, щоб забезпечити найвідповідніші стимулюючі фактори для кожного тенісиста [13, с. 135]

Психологічний супровід розвитку мотивації успіху тенісистів-юніорів є ключовим елементом їхньої спортивної кар'єри. Для забезпечення ефективної зовнішньої мотивації в цьому віковому діапазоні (10-14 років), використання системи похвал є важливим фактором.

Похвали, які надаються спортсменам, відіграють значну роль у формуванні їх психологічного стану та збудженні бажання досягти успіху. Вони створюють позитивну атмосферу задоволеності та підтримки, що стимулює мотивацію спортсменів для покращення своїх результатів.

Цікава особливість системи похвал полягає у тому, що вони повинні бути конкретними та чіткими. Тренер та батьки повинні визнавати конкретні досягнення та зусилля тенісистів, а не просто надавати загальні висловлення задоволення. Наприклад, замість загальної похвали "Добра гра!" більш мотивуючим буде висловлення "Ти чудово працював над технікою свого удару, і це привело до гарного результату".

Крім того, похвала повинна бути зрозумілою та доступною для спортсменів. Це означає, що вона повинна бути просто сформульована та відповідати їхнім можливостям та розумінню. Якщо похвала занадто складна

або незрозуміла для юніорів, вона може не мати необхідного мотивуючого ефекту.

Надання похвали є важливим компонентом психологічного супроводу тенісистів-юніорів. Зосередження на конкретних досягненнях та використання зрозумілого вербального виразу допомагає забезпечити ефективну зовнішню мотивацію, що може вплинути на поліпшення результатів спортсменів.

Роль тренера у розвитку мотивації тенісистів-юніорів (10-14 років) є надзвичайно важливою і багатогранною. Він виступає не лише як фахівець у технічних аспектах гри, але й як психологічний наставник, який сприяє розвитку мотивації до успіху.

Основна роль тренера полягає у створенні сприятливої атмосфери для розвитку мотивації у тенісистів-юніорів. Він має виявляти індивідуальний підхід до кожного спортсмена, враховуючи його особливості, потреби та мети. Це може включати організацію індивідуальних бесід, під час яких тренер разом з тенісистом розглядає його цілі та досягнення. Індивідуальний підхід допомагає більше зрозуміти потреби тенісиста, виявити його сильні сторони та побудувати ефективну стратегію розвитку мотивації.

Тренер також має вести підтримку тенісистів у складних моментах. Важливо, щоб спортсмен відчував підтримку, яку надає тренер у випадках, коли виникають труднощі або несприятливі умови для досягнення поставлених цілей. Тренер може допомогти спортсменові знайти мотивацію у незвичайних ситуаціях, навчити його стратегіям преодоління труднощів та побудувати позитивне ставлення до перешкод [ 13 , с . 138]

Ця атмосфера може бути створена через проведення тренувань із групою, де спортсмени можуть змагатися один з одним у різних вправах або матчах. Крім того, організація спільних тренувань і турнірів також може виступати як стимулюючий фактор для молодих тенісистів.

У додаток до конкуренції, спілкування між однолітками є важливим елементом для мотивації. Молоді спортсмени можуть обмінюватися досвідом, вчитися один від одного і надихатися на успіхи інших. Взаємне підтримка та

менторство в групі можуть збільшити мотивацію та бажання розвиватися в спорті.

Крім того, наставники та тренери можуть посилити мотивацію молодих тенісистів шляхом встановлення цілей та нагород. Завдання і досягнення, які можна відстежувати і винагороджувати, можуть стимулювати молодих спортсменів продовжувати працювати і розвиватися.

Система нагородження є важливим стимулюючим фактором для мотивації тенісистів-юніорів. Внутрішні нагороди можуть включати в себе визнання досягнень, похвалу, вирази задоволення та підтримку з боку тренера, команди або батьків. Це може бути важливим для підтримки позитивної самооцінки і внутрішнього самосприйняття успіху. Внутрішня мотивація зазвичай приводить до тривалішої та стійкої мотивації і більш глибокої реалізації спортивних цілей.

Зовнішні нагороди, такі як призи, медалі, сертифікати або призові гроші, можуть також бути стимулом для молодих тенісистів. Отримуючи зовнішнє визнання та матеріальні нагороди за свої досягнення, спортсмени можуть почувати себе винагородженими за свою працю та вклад у тренування. Це може підсилити мотивацію та бажання досягти ще більших успіхів.

Важливо враховувати, що система нагороджень повинна бути справедливою та прозорою, щоб уникнути відчуття незаслуженості чи несправедливості в групі. Спортсмени повинні мати можливість працювати та змагатися на рівних умовах, а нагороди повинні відповідати реальним досягненням.

Навчання співпраці та спільному досягненню цілей є важливим елементом виховання тенісистів-юніорів. Участь у спільних тренуваннях та змаганнях допомагає створити командний дух та бажання спільно працювати над досягненням успіху.

Організація спільних тренувань дає юним тенісистам можливість взаємодіяти з іншими спортсменами, обмінюватися досвідом та вчитися від одного одного. Це сприяє взаємому підтримку і мотивації для досягнення

спільних цілей. Взаємодія в команді під час тренувального процесу може сприяти розвитку навичок співпраці, роботи в групі та емоційного інтелекту.

Змагальний аспект також грає важливу роль у розвитку тенісистів-юніорів. Конкуренція між спортсменами стимулює їх до постійного самозростання та досягнення нових вершин. Спортивні змагання викликають бажання бути кращими та випереджати своїх суперників, що стимулює внутрішню мотивацію до самовдосконалення.

Окрім спільних тренувань та змагань, важливо також навчати юних тенісистів цінному мистецтву співпраці й підтримки у групі. Програми менторства, взаємна підтримка та позитивне спілкування можуть прискорити процес виховання і розвитку молодих спортсменів.

Усі ці аспекти допомагають створити ефективну систему психологічного супроводу для молодих тенісистів і сприяють їхньому розвитку як спортсменів та особистостей. Ретельне врахування цих факторів дозволяє досягати великих успіхів у спорті та формувати мотивованих, стійких до стресу спортсменів.

#### **4.2 Розвиток самосвідомості та самоконтролю в юніорів-тенісистів**

Розвиток мотивації успіху у юніорських спортсменів, зокрема тенісистів, є важливим аспектом їхньої спортивної кар'єри. Основним завданням тренерів та психологів є створення сприятливих умов для максимального розкриття потенціалу молодих спортсменів. У цьому контексті, використання практик медитації та уваги до дихання може мати позитивний вплив на психологічний стан юніорських тенісистів та їхню мотивацію до досягнення успіху.

Для розуміння значення мотивації успіху у спортивній діяльності необхідно вивчити поняття мотивації та роль, яку вона відіграє. Мотивація визначається як внутрішня сила або стимул, що підтримує, направляє та підтримує поведінку спортсмена.

Дослідження різних теорій мотивації, таких як теорія самодетермінації та теорія цілей досягнення, дозволяють встановити зв'язок між мотивацією успіху та високими спортивними досягненнями. Теорія самодетермінації стверджує, що внутрішня мотивація і мотивація, що базується на зацікавленості в самому процесі спорту, є важливими факторами, які сприяють досягненню успіху. За теорією цілей досягнення, поставлення викликів та досягнення конкретних результатів також можуть стимулювати спортивну діяльність та підвищувати мотивацію успіху [14, с.120]

Успіх у спортивній діяльності часто пов'язаний з іншими аспектами життя, такими як впевненість у собі, дисципліна та зосередженість. Мотивація успіху може впливати на розвиток цих аспектів і стимулювати спортсмена до постійного самовдосконалення.

Медитації та увага до дихання використовуються в спортивній практиці з метою поліпшення результатів та психологічного самопочуття спортсменів. Дослідження, що вивчають позитивний вплив цих методів на зниження рівня стресу, підвищення рівня концентрації та загального психологічного благополуччя, підтверджують їхню важливість у психологічному супроводі тенісистів-юніорів.

У складному тенісному змаганні, де успіх залежить не тільки від фізичних навичок, але й від розумових та психологічних здібностей, зосередження та контроль над емоціями грають вирішальну роль. Медитація та увага до дихання є ефективними методами для досягнення цих ключових навичок.

Вивчення позитивного впливу медитації на спортивне виконання та психологічне благополуччя показало, що регулярна практика медитації сприяє зменшенню рівня стресу та тривожності. Вона допомагає спортсменові зосередитися на наявному моменті, заборонити відволікання та підтримувати стабільну концентрацію під час гри. Крім того, практика медитації впливає на розумові процеси, покращує усвідомлення, сприяє розвитку емоційного контролю та підвищенню самосвідомості [14, с.120]

Увага до дихання є іншим ефективним методом, який використовується в спортивній практиці. Вона заснована на усвідомленні дихального процесу та його впливу на фізичну та психологічну стан спортсмена. Увага до дихання допомагає заспокоїти розум, усунути нервовість та тривожність перед змаганнями, а також поліпшує зосередженість та сприяє зниженню рівня стресу.

Використання вправ на усвідомлення своїх емоцій та думок під час гри є важливою складовою психологічного супроводу спортсменів. Дослідження в цій області підтверджують позитивний вплив таких вправ на підвищення свідомості, емоційного контролю та психологічного благополуччя спортсменів.

Усвідомлення емоцій і думок включає в себе здатність розпізнавати, приймати і регулювати свої внутрішні стани під час гри. Один зі способів робити це - вести щоденник, в якому спортсмен може записувати свої емоції та думки після тренувань або змагань. Ця практика дозволяє спортсмену зосередитися на своїх внутрішніх процесах, зрозуміти свої реакції та побачити зв'язок між своїми думками, емоціями та виконанням у грі. Це може допомогти спортсмену виявити шаблони негативних думок чи емоцій, що перешкоджають його виступам, і розробити стратегію для їх управління.

Також важливим є обговорення емоцій та думок з тренером або психологом. Це дозволяє спортсмену відкрито висловити свої почуття та думки, а тренеру чи психологу - отримати більший розуміння процесу гри та індивідуальних особливостей спортсмена. Обговорення може включати аналіз позитивних та негативних емоцій та думок, пошук шляхів для збереження позитивного настрою та розвитку емоційного контролю, а також розробку стратегій, спрямованих на покращення психологічного стану спортсмена під час гри.

Усвідомлення своїх емоцій та думок впродовж гри, зокрема, за допомогою вправ, як-от записування їх в щоденник або обговорення з тренером, є важливою складовою психологічного розвитку юніорів, що

займаються тенісом у віці від 10 до 14 років. Ці вправи сприяють покращенню саморефлексії та самоспостереження гравців, що допомагає їм розуміти власні емоційні стани і думки, а також впливає на їх психологічний стан та реакцію на події під час гри.

Записування емоцій та думок в щоденник є корисним засобом для юніорів-тенісистів. Це дає можливість гравцям переглядати та аналізувати свої записи, розуміти, як вони впливають на їх гру та результати. Окрім того, щоденник є місцем, де гравці можуть висловити свої внутрішні почуття і думки, що може бути особливо корисним у стресових ситуаціях або важких моментах під час гри.

Обговорення емоцій та думок з тренером також є важливою складовою тренування молодих тенісистів. Тренер, який має психологічну підготовку, може допомогти гравцям проаналізувати їх емоції та думки, зрозуміти, які фактори впливають на їх гру та як їх можна покращити. Обговорення з тренером дозволяє гравцям отримати конкретні поради та стратегії, які допоможуть їм краще керувати своїми емоціями та думками під час гри [14, с. 120]

Наукові дослідження довели, що психологічна підтримка та навички управління емоціями є необхідними для успішного розвитку мотивації у юніорських тенісистів віком від 10 до 14 років. Ці навички сприяють створенню позитивної мотивації та підтримують гравців у досягненні своїх цілей.

Психологічний супровід юніорських тенісистів передбачає індивідуальну консультацію з психологом для аналізу їхнього мотиваційного стану та розробки стратегій для підтримки мотивації. Психолог сприяє розумінню особистих мотивів гравців, виявленню сильних боків та потенційних перешкод у досягненні їхніх цілей. Це дозволяє індивідуалізувати підхід до розвитку мотивації та створити персоналізовані стратегії для досягнення успіху.

Крім того, юніорські тенісисти отримують навички управління емоціями, що допомагають їм краще контролювати свої емоційні стани та уникати негативного впливу стресових ситуацій на їх мотивацію. Ролеві ігри та симуляційні тренування використовуються для навчання юніорів розпізнавати та регулювати свої емоції під час матчів. Це дозволяє їм бути більш усвідомленими та контролювати свої реакції на негативні ситуації або виклики під час гри.

Регулярна фізична активність та вправи релаксації можуть бути дієвими методами здолання стресу та поліпшення самоконтролю та самосвідомості. Фізична активність є відмінним способом звільнення енергії та емоційного напруження, тим самим покращуючи емоційний стан. Вправи релаксації, такі як медитація або глибоке дихання, можуть допомогти заспокоїти розум та знизити рівень напруги [14, с.125]

Здоровий сон та правильне харчування також можуть впливати на емоційний стан та здатність керувати емоціями. Недостатній сон може призвести до погіршення настрою, зниження концентрації та емоційних коливань. Регулярний та якісний сон сприяє відпочинку та відновленню розумових та фізичних ресурсів, покращуючи емоційний стан. Правильне харчування, яке включає раціональне споживання харчових продуктів, може забезпечити необхідні поживні речовини для нормальної роботи організму та підтримки емоційного благополуччя.

За останні роки спостерігається збільшення інтересу молоді до професійного тенісу. Багато юнаків та дівчат у віці від 10 до 14 років виявляють бажання розвивати свої спортивні навички та вступати на професійний рівень. Це вимагає не тільки фізичного підготування, але й психологічної підтримки.

Один з головних аспектів психологічного супроводу розвитку мотивації успіху тенісистів-юніорів полягає у контролі емоцій та думок. Важливо, щоб юні спортсмени навчилися вирішувати проблеми, які виникають під час

матчів, збалансовано реагувати на стресові ситуації та управляти своїм емоційним станом.

Для досягнення цієї мети, можна організувати перегляд матчів професійних тенісистів або відеозаписів їх виступів. Це дозволить юним спортсменам побачити, як досвідчені гравці контролюють свої емоції та думки під час гри.

Коли тенісист-юніор бачить, як професіонал знаходиться під тиском публіки, рухається від перемоги до поразки, важливою стає можливість проаналізувати його реакцію на ці ситуації. Діти можуть помітити, як тенісисти вправно впораються з власними емоціями, зосереджуються на грі та зберігають мотивацію до перемоги.

Крім того, можна організувати спеціальні спілкування з професіональними тенісистами, які поділять свої досвіди щодо контролю емоцій та думок. Вони можуть розповісти про свої стратегії управління стресом, розвитку мотивації та самодисципліни.

Для ефективного розвитку мотивації успіху тенісистів-юніорів важливо враховувати їхні індивідуальні особливості та потреби. Підлітковий вік характеризується особливими фізіологічними та психологічними змінами, тому важливо співпрацювати з психологами, які спеціалізуються на розвитку мотивації та підтримці підлітків [14, с. 125]

Проведення спільних тренувань або матчів з більш досвідченими гравцями може бути ефективним засобом психологічного супроводу розвитку мотивації успіху тенісистів-юніорів (10-14 років).

У даному контексті, самоконтроль та самосвідомість означають здатність адекватно сприймати та оцінювати власні дії та результати, а також вміння контролювати свої емоції та мислення в тривалих спортивних змаганнях. Проведення спільних тренувань або матчів з більш досвідченими гравцями може сприяти відпрацюванню цих навичок та розвитку практик самоконтролю та самосвідомості.

Спільні тренування або матчі з більш досвідченими гравцями дозволяють юніорам зіткнутися з викликами та стресами реального спортивного середовища, а також навчитися ефективно контролювати свої емоції та управляти своїм станом. Крім того, спостереження за діями та успіхами досвідчених гравців може надихнути юніорів на подолання собівартості та побудувати мотивацію до активного розвитку своїх навичок та вмінь.

Такі спільні тренування або матчі також відкривають юніорам можливість отримати фідбек та поради від досвідчених гравців з метою поступового удосконалення. Цей фідбек може бути цінним джерелом інформації для юніорів, які знаходяться на етапі активного вивчення та розвитку своїх тенісних навичок.

Представлені методи, такі як систематичні тренування, стимулювання письмової рефлексії, тренінги критичного мислення, рольові моделі та організація турнірів, можуть сприяти формуванню цих важливих навичок у юних спортсменів.

Крім того, знання про ресторани та готелі в Україні може бути корисним для організації комфортних умов для тренувань та участі в турнірах.

Загалом, розвиток самоконтролю та самосвідомості є важливою складовою успіху в спорті, і врахування цих аспектів у тренувальному процесі молодих тенісистів може сприяти їхньому росту як спортсменів і особистостей.

#### **4.3 Впровадження ігрових елементів та групової динаміки для стимулювання мотивації**

Успіх у тенісі, особливо серед юніорів у віці від 10 до 14 років, є справжнім викликом. Для досягнення високих результатів у цьому спортивному виді, мотивація грає важливу роль. Однак мотивацію можна

збуджувати і підтримувати різними способами, включаючи використання ігрових елементів та групової динаміки [14 , с .140]

Ігрові елементи можуть бути дуже ефективними для стимулювання мотивації у юніорських тенісистів. Включення елементів гри або змагання в тренувальні програми може зробити тренування більш захоплюючими та цікавими для спортсменів.

Симуляційні турніри серед юних спортсменів з нагородами та визначенням переможців є відмінним прикладом таких ігрових елементів. Це може створити атмосферу справжнього змагання і заохочувати тенісистів досягати кращих результатів. Такі турніри можуть бути проведені на тренуваннях або в рамках спеціальних змагань, де діти можуть проявити свої навички та порівняти свої результати з іншими.

Крім того, ігрові елементи можуть бути впроваджені в тренувальні практики, наприклад, через використання різних вправ і тренувальних ігор. Це допоможе зробити тренування більш захоплюючим та різноманітним, стимулювати змагальний дух та показувати прогрес спортсменів.

Використання ігрових елементів в тренувальних програмах має потенціал позитивно вплинути на мотивацію юніорських тенісистів, оскільки вони надають можливість для забави, конкуренції та досягнення успіху. Це може підтримати і збільшити бажання спортсменів розвиватися, вдосконалювати навички та досягати високих результатів в тенісі.

Групова динаміка відіграє важливу роль у формуванні мотивації тенісистів-юніорів (віком від 10 до 14 років). Вступ юних тенісистів до групи, де вони спільно тренуються і взаємодіють, може створити атмосферу підтримки і конкуренції, що спонукає їх до досягнення успіху. Психологічний супровід групи може включати використання групових завдань та вправ, спрямованих на розвиток командного духу.

Для досягнення успіху у тенісі, мотивація грає важливу роль. Вона спонукає юних тенісистів до старанної праці, самовдосконалення та досягнення високих результатів. Однак, індивідуальна мотивація може бути

недостатньою, тому відчуття групової підтримки та конкуренції можуть стимулювати юних тенісистів до більших досягнень.

Вступ до тенісної групи може стати джерелом позитивної динаміки. Створення доброзичливої та підтримуючої атмосфери сприяють міжособистісні взаємини між учасниками групи, дружні стосунки та солідарність. Взаємодія з іншими тенісистами, які мають схожі цілі та мрії, може збудити бажання бути успішним і працювати над своїм розвитком.

Тренери також можуть використовувати групові завдання та вправи для розвитку командного духу. Це можуть бути колективні тренування, розігрування матчів командою або спільний аналіз гри. Ці активності сприяють розвитку спільної відповідальності, взаємодопомоги та співпраці між учасниками групи [14, с.143]

Успішний розвиток мотивації є важливим фактором для досягнення високих результатів у юніорському тенісі. Впровадження ігрових елементів та групової динаміки може суттєво сприяти підвищенню мотивації та поліпшенню результатів тренувань.

Ігрові елементи, такі як короткі внутрішні матчі чи розігрування ситуацій на корті, можуть зробити тренування більш цікавими та захоплюючими для юних тенісистів. Гра в команді, створення конкурентної атмосфери та використання вправ на спільне досягнення мети можуть мотивувати їх до кращих результатів та стимулювати розвиток.

Групова динаміка має також велике значення у формуванні мотивації юніорських тенісистів. Взаємодія з колегами, обмін досвідом та підтримка один одного створює сприятливе середовище для розвитку мотивації. Групові завдання та тренування допомагають розвивати командний дух та роблять тренування більш цікавими та стимулюючими.

Проте важливо враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена. Кожен тенісист має свої власні потреби та мотиваційні фактори. Тому планування тренувань і використання ігрових елементів та групової динаміки повинні бути адаптовані до потреб кожного спортсмена.

Професійний тренер повинен враховувати ці різноманітні особливості та створювати індивідуальні програми тренувань, щоб найкраще розвинути мотивацію кожного спортсмена.

Отже, впровадження ігрових елементів та групової динаміки в тренування юніорських тенісистів може максимізувати їх мотивацію та покращити результати. Проте, цей підхід потребує ретельного планування, зважаючи на індивідуальні особливості кожного спортсмена.

### **Висновок до 4 розділу**

У даному розділі було розглянуто важливий аспект тренування юніорів-тенісистів, а саме мотиваційний супровід. Організація тренувань з урахуванням мотиваційних аспектів виявилася критичною для досягнення успіху в цій галузі.

Перш за все, було показано, що мотиваційний супровід впливає на результати тренувань юніорів-тенісистів. Організація тренувань з урахуванням мотиваційних аспектів сприяє підвищенню рівня мотивації та ефективності тренувань. Ретельне вивчення індивідуальних мотивів кожного гравця та їх подальше використання в тренувальному процесі дозволяє досягти кращих результатів.

Другий важливий аспект, на який варто звернути увагу, це розвиток самосвідомості та самоконтролю в юніорів-тенісистів. Виявлено, що робота над цими аспектами сприяє не лише покращенню результатів на корті, а й загальному розвитку особистості гравця. Здатність контролювати свої дії та реагувати на стресові ситуації є ключовою для будь-якого спортсмена.

Третім важливим аспектом є впровадження ігрових елементів та групової динаміки для стимулювання мотивації. Гра в команді, змагання між гравцями на тренуваннях, а також використання цікавих ігрових завдань допомагають підтримувати високий рівень інтересу та мотивації у молодих

спортсменів. Вони більше захоплюються тренуваннями та більше намагаються досягти результатів.

Отже, в даному розділі досліджено важливі аспекти мотиваційного супроводу в тренувальному процесі юніорів-тенісистів. Впровадження цих підходів може значно покращити тренувальний процес і сприяти досягненню високих результатів у цій галузі спорту. Для подальших досліджень рекомендується розглянути більше конкретних прикладів та випробувати різні методи мотиваційного супроводу для забезпечення максимальної ефективності тренувань юніорів-тенісистів.

Розглянуто мотиваційний супровід у тренуваннях юніорів-тенісистів, визначено його важливі аспекти та вплив на результати тренувань. Передусім, показано, що ефективна організація тренувань з урахуванням мотиваційних аспектів є ключовою для досягнення успіху в цій галузі.

Зазначено, що мотиваційний супровід істотно впливає на результативність тренувань юніорів-тенісистів. Показано, що ретельне вивчення індивідуальних мотивів гравців та їх використання в тренувальному процесі сприяє підвищенню рівня мотивації та ефективності навчання. Виділено, що врахування індивідуальних особливостей кожного гравця є важливим елементом успішного тренування.

Другим важливим аспектом є розвиток самосвідомості та самоконтролю в юніорів-тенісистів. Визначено, що ці аспекти не лише впливають на результати на корті, але й сприяють загальному розвитку особистості гравця. Зазначено, що здатність контролювати свої дії та реагувати на стресові ситуації є ключовою для досягнення успіху у спорті.

Третім важливим аспектом є використання ігрових елементів та групової динаміки для стимулювання мотивації. Підкреслено, що гра в команді, змагання між гравцями на тренуваннях та застосування цікавих ігрових завдань допомагають підтримувати високий рівень інтересу та мотивації у

молодих спортсменів. Виділено, що ці елементи сприяють підвищенню ентузіазму та бажання досягти великих результатів.

Загальний висновок даного розділу полягає в тому, що врахування мотиваційних аспектів, розвиток самосвідомості та використання ігрових елементів є важливими чинниками успішного тренувального процесу для юніорів-тенісистів. Рекомендується для майбутніх досліджень розглядати конкретні приклади та випробовувати різні методи мотиваційного супроводу для досягнення максимальної ефективності у тренуваннях юніорів-тенісистів.

## ВИСНОВОК

Магістерська робота на тему "Психологічний супровід розвитку мотивації успіху тенісистів-юніорів (10-14 років)" розглядає важливий аспект в спортивній підготовці молодих тенісистів. Під час вивчення цієї проблеми було використано різні методологічні принципи та підходи, які визначають напрямок дослідження та визначають методи дослідження. В даному висновку розглянемо основні висновки, які впливають з роботи.

Дослідження показало, що відбір молодих тенісистів вимагає врахування фізичних та психологічних аспектів. Однак важливо підкреслити, що успішний відбір не обмежується тільки фізичними показниками. Психологічний відбір грає важливу роль у визначенні мотивації та потенціалу молодих тенісистів.

Робота визначила ключові фізичні та психологічні аспекти, що впливають на рівень успішності тенісистів у віковому діапазоні 10-14 років. Ця модель допомагає тренерам та психологам краще розуміти індивідуальні потреби та особливості молодих спортсменів.

Дослідження показало, що мотивація грає ключову роль у підготовці тенісистів. Вона визначає їхні цілі, наполегливість та працездатність. Мотивація складається з зовнішніх та внутрішніх чинників, які взаємодіють і формують ментальний фундамент для досягнення успіху.

У роботі було розглянуто різні психологічні аспекти підготовки молодих тенісистів у спортивних школах. Відзначено, що психологічна підтримка та навички управління стресом мають значення, особливо в юному віці.

Досліджено можливості використання ігрових елементів та групової динаміки у тренувальному процесі. Це допомагає підвищити мотивацію молодих тенісистів, створюючи захоплююче та ефективне навчальне середовище.

В цілому, магістерська робота розкриває важливі аспекти психологічного супроводу розвитку мотивації успіху у тенісистів-юніорів.

Вона надає практичні рекомендації для тренерів і психологів, що працюють з молодими спортсменами. Подальше дослідження в цьому напрямку може сприяти покращенню спортивної підготовки та досягненню великих успіхів у тенісі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абен А, Де Вільде Л, Холлевут Н, Енрікес С, Вандевердт М, Поннет К та ін. Тенісний лікоть: асоційовано психологічні фактори. J Плечо-ліктьова хірургія. 2018 березень; 27(3): 387-392. PMID: 29433642. doi:
2. Агаджанян, М.Г. Структурно-функціональна адаптація спортивного серця [Текст]/М.Г. Агаджанян//Матеріали наук. конф. 17 травня 2006 Спортивна кардіологія та фізіологія кровообігу.- М.: Федер. агентство з фіз. культури і спорту [и др.], 2006. - С. 8-10.
3. Ананьев Б.Г. Психофізіологія студентського віку і засвоєння знань//Вісник вищої школи. 2010. № 7.
4. Антипов, А.В. Діагностика та тренування рухових здібностей в дитячо юнацькому тенісі [Текст]: наук.-метод. посібник/А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков.- М.: Сов. спорт, 2008. - 150 с.
5. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання / Г.В. Безверхня. – Умань, 2013. – 42 с.
6. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури) / Галина Безверхня. - Умань : Уманське видавничо-поліграфічне підприємство, 2003. - 52 с.
7. Борисова О. В. Сучасний професійний спорт і шляхи його розвитку в Україні (на матеріалі тенісу): [монографія]. Київ: Центр навчальної літератури. 2011; 312.
8. Борисова О. В. Теніс: історія та сучасність. Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичної культури та спорту. 2012;11:119-124.
9. Бріскін Ю. А. Оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в ситуації спортивного двобою (на матеріалі дослідження спортсменів-фехтувальників) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня

- канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». Київ, 1998. 23 с.
10. Бродбент Д.П., Форд П.Р., О'Хара Д.А., Вільямс А.М., Каузер Дж. Ефект послідовної структури вправ для тренування перцептивно-когнітивних навичок у тенісі. Плюс один. 29 березня 2017 р.; 12(3): e0174311. PMID: 28355263. PMCID: PMC5371311. doi: 10.1371/journal.pone.0174311
  11. Бубка С. Н. Розвиток рухових здібностей людини / С. Н. Бубка. – Донецьк: АПЕКС, 2002. – 302 с.
  12. Бузнік А. І. Мінімізація конфліктної взаємодії спортсменів у юнацьких збірних командах з тенісу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2002. 18 с.
  13. Вайнберг Р., Батт Дж., Найт Б., Берк К. Л., Джексон А. Зв'язок між використанням і ефективністю. Зображення: пошукове розслідування. J Appl Sportpsycholog. 2003 рік; 15(1): 26-40. doi: 10.1080/10413200305398
  14. Валлеранд Р. Ж, Перро С. Інстинкт і зовнішня мотивація у спорті: в сторону інстинкт і зовнішньої мотивації для спорту // Основні матеріали для читання в спорті і справи психології / За ред. За Д. Сміт, М. Бар-Елі. Шампейн, 2007. П. 155-164
  15. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
  16. Войтенко С. М. Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2017. 227 с.
  17. Войтенко С. М. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2013. Вип. 26 (1). С. 55–65.
  18. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2007. 298 с.

- 19.Голець О.В. Особливості ціннісно-сміслової сфери особистості спортсменів / Олександра Голець // Молода спортивна наука України. - Львів, 2006. - Вип.10, Т.4. - С. 53-57.
- 20.Головата О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку / О. Головата // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Вип. 5. – Харків: ХДАФК, 2012. – С. 66-70.
- 21.Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 2015. 276 с.
- 22.Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с.
- 23.Грінліф К., Гулд Д., Діффенбах К. Фактори, що впливають на олімпійські результати: Інтерв'ю з Атлантаю та Олімпійці США в Негано. J Appl Sportpsycholog. 2001; 13(2): 154-184. doi: 10.1080/104132001753149874
- 24.Дмитрук В. С. Морфофункціональний та особистісний розвиток дітей молодшого шкільного віку / В. С. Дмитрук // Молодіжний науковий вісник. – Луцьк, 2010. – С. 70-74.
- 25.Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
- 26.Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – К.: Олімп. літ., 2007. – 111 с.
- 27.Євтифієва І.І. Євтифієв А.С., Донець Ю.Г. Оптимізація технікотактичної підготовки тенісистів 10-12 років із застосуванням спеціальних технічних пристроїв. Здоров'є, спорт, реабілітація. 2018; 3:32-38.
- 28.Євтифієва І.І. Євтифієв А.С., Донець Ю.Г. Удосконалення точності ударів з відскоку у тенісистів 10-12 років. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: матеріали I Міжнародної

- науково-практичної конференції, 3-4 жовтня 2019 р., м. Харків. НТУ«ХП», 2019. 32-37.
- 29.Євтифієва І.І., Євтифієв А.С., Донець Ю.Г.Оцінка технічних прийомів тенісистів 10-12 років з використанням методів паралельних кінограм і бальної оцінки елементів. *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2018; 3:40-49.
- 30.Ємшанова Ю. О. Стильова саморегуляція психічних станів кваліфікованих тенісистів : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Ю. О. Ємшанова ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2007. – С. 21.
- 31.Зюз В.М. Основи тривалої підготовки в настільному тенісі: перед початковий, початковий, перед-базовий етапи (6-14 років). Теорія та методика викладання: фізична культура та спорт. 2005;15(2):85-90.
- 32.Ібраїмова М. В. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. 2012;158.
- 33.Ібраїмова М.В. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДИШОР, ШССМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. 2012;158.Київ: Олимпийская литература. 2003; 424.
- 34.Кириленко Т.С. Психологія переживання травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / Т.С. Кириленко. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2014. – 135 с.
- 35.Кіліт Б., Арслан Е. Вплив високоінтенсивних інтервальних тренувань проти тенісних тренувань на корті для молодих тенісистів.*J Strength Cond Res.*, січень 2019 р.; 33(1): 188-196. PMID: 30113920. doi: 10.1519/JSC.0000000000002766
- 36.Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.В. Клименко – К.: МАУП, 2006. – 432 с.
- 37.Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.

38. Коуден Р.Г., Фуллер Д.К., Аншел М.Х. Психологічні предиктори психічної стійкості в елітному тенісі: пошукове дослідження. Вивчення навченої винахідливості та страху конкуренції. Сприймайте здібності Mot. 2014 грудень; 119(3): 661-78. PMID: 25387038. doi: 10.2466/30.PMS.119c27z0
39. Круцевич ТЮ. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. Фізичне виховання в школі. 1999; 1:47-50.
40. Лазарчук О. Метод побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;2:225-228.
41. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни / І. М. Маруненко, Є. О. Неведомська, В. І. Бобрицька. – Київ: Професіонал, 2004. – 479 с.
42. Матвеев А. П. Програма навчальних закладів. Фізичне виховання. 2010;206.
43. Матвеев Л. Загальна теорія спорту та її прикладні аспекти: підручник для вузів фізичної культури. Москва: Рад. Спорт. 2010;340.
44. Матвеев Л. П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. - Київ: Олімпійська література, 1999.
45. Мітова О. О., Онищенко В. М. Молода спортивна наука України. 2014;18 (1):150–155.
46. Мозговий О. І. Особливості раннього спортивного відбору орієнтації і спортивної обдарованості юних спортсменів / О. І. Мозговий // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту . – 2006. – № 8. – С. 63 – 66.
47. Москаленко Н. В. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;2:124–128.
48. Москаленко Н. В. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;2:124–

128. навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту]. Київ: Експрес. 2013;204.
49. Норковскі, Х. Розвиток анаеробної витривалості кваліфікованих гандболістів в змагальному періоді тренування [Текст]/Х. Норковскі, В. Ткачук//Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. ХДАДМ (ХХІІІ).- 2002. - № 1. - С. 3-10.
50. Олійник Н. А. Фізкультурно-спортивну активність студентів у системі професійної аграрної освіти. зб. наук. пр. Вісник психології і педагогіки
51. Олійник Н. А., Швець О. І. Раціональне харчування студентів та його вплив на працездатність. Аграрна наука та харчові технології. Вінниця. 2017. Вип. 5 (99), т.1. С. 121–127.
52. Осадець М. Психологічна підготовка особистості в спорті / М. Осадець // Нова педагогічна думка. – Чернівці, 2014. – № 4. – С. 155-157
53. Платонов В. М. Фізична підготовленість спортсмена : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 1995. 320 с.
54. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізич. виховання і спорту. Харків : ОВС, 2008. 256 с.
55. Супруненко М.В. Формування перспективних рухових навичок основних елементів тенісу відповідно до сучасного стану гри у дітей 4-6 років. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2010;81:447-451.
56. Толкунова І. Детермінанти психологічної згуртованості в спортивній команді (на прикладі тенісу) / Інна Толкунова, Олександра Голець, Шеріф Сархан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - Луцьк, 2012.- №4 (20). - С. 496-500. Особистий внесок здобувача полягає у розробці ціннісно-сміслових орієнтацій, які впливають на згуртованість в спортивній команді.Українки, 2011. 352 с.
57. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» /

- Редагування та упорядкування: О.В. Федик. – Івано-Франківськ: Інін, 2013. – 226 с.
- 58.Ханюкова О.В. Заносієнко В.І. Технічна та тактична підготовка юних тенісистів 7-8 років: гра на задній лінії. Методичні рекомендації. 2015;26.
- 59.Шевченко О.А. Зміни параметрів зорового аналізатора у дітей 5-6 років після уроків тенісу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013;4 (37):111-114.
- 60.Шеріф Сархан. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я : зб. наук. пр. Дніпропетровськ. 2011. № 2. С. 75–79.
- 61.Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Хмельницький: ХНУ, 2011;143.
- 62.Шиян Б. М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навч. книга Богдан. 2008. 276 с.
- 63.Якубовський В.С., Іванова Т.С. Зміни адаптації в дитячому тенісі за програмою міжнародної тенісної асоціації ІТФ «10 і молодше». Фізична культура: освіта, виховання, навчання. 2012;6 (1):71-72.
- 64.Gould D, Pierce S, Wright EM, Lauer L, Nalepa J., (2016). Examining expert coaches' views of parent roles in 10-and-under tennis. *Sport Exerc. Perform. Psychol.* 2016, 5:89- 106.
- 65.Kelley, B.C., Eklund, R.C., and Ritter-Taylor, M., (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of sport and exercise psychology*, 21 (2), 113–130.
- 66.Knight, C. J. & Harwood, C. G. (2009) Exploring Parent-Related Coaching Stressors in British Tennis: A Developmental Investigation, *International Journal of Sports Science & Coaching* Volume 4, Number 4, p 545 – 565.

67. Krause, L., Farrow, D., Buszarda, T., Pinder, R., & Reid, M. (2019). Application of representative learning design for assessment of common practice tasks in tennis. *Psychology of Sport & Exercise* 41: 36–45.
68. Lauer, L. Gould, D. Roman, N. & Pierce, M. (2010), Parental behaviours that affect junior tennis player development, *Psychology of Sport and Exercise*, Vol 11, p 487 – 496.
69. Tandon, K. (2019, March 21). *ATP, ITF making hasty adjustments to revamp of tennis's minor leagues*. Tennis.com. <https://www.tennis.com/news/articles/atp-itf-making-hasty-adjustments-to-revamp-of-tennis-s-minor-leagues>

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Створіть структуровану та цільову систему тренувань. Розробіть чіткі й конкретні цілі, які допоможуть юніорам-тенісистам зосередитися на своєму розвитку. Наприклад, поставте перед ними завдання щодо поліпшення руху або підвищення точності удару.

2. Використовуйте мотивуючу мову та підтримку. Висловлюйте слова підтримки та заохочення, щоб допомогти юніорам-тенісистам вірити в свої можливості і прагнути до досягнень.

3. Використовуйте аспекти конкуренції, щоб стимулювати мотивацію. Організуйте ігрові ситуації, де юніори-тенісисти будуть змушені змагатися між собою. Це може бути міні-турнір або внутрішній чемпіонат команди.

4. Робіть тренування цікавими та різноманітними. Включайте різноманітні ігрові елементи та вправи, щоб збільшити мотивацію юніорів-тенісистів. Наприклад, замість простого удару м'яча можна виконувати вправи з різних ракурсів і напрямків.

5. Посилуйте взаємодію та співпрацю між гравцями. Створіть можливості для розвитку командних навичок, де юніори-тенісисти можуть спілкуватися, обговорювати стратегії і підтримувати один одного.

6. Розбудуйте самосвідомість і самоконтроль у юніорів-тенісистів. Навчайте їх враховувати свої емоції та діяти відповідно до ситуації. Використовуйте техніки дихання та візуалізації, щоб заспокоїти їх і допомогти зосередитися.

7. Постійно заохочуйте й підтримуйте юніорів-тенісистів, які досягають прогресу або покращують свої результати. Призначайте нагороди або визнання за досягнення на тренуваннях або на змаганнях.

8. Щотижня прогнозуйте тренування одним чи двома цікавими заходами. Наприклад, групова гра або естафета, яка вчить юніорів-тенісистів співпрацювати та використовувати свої навички на практиці.

9. Підтримуйте командний дух та почуття належності до команди. Організуйте події за позатренувальний час, такі як похід на боулінг чи пікнік, щоб зміцнити зв'язки між гравцями та тренерами.

10. Важлива опція - включення батьків або родичів в процес тренування та підтримку. Запрошуйте їх на тренування, організуйте інформаційні зустрічі та надавайте чіткі рекомендації щодо того, як вони можуть підтримувати своїх дітей поза тренуваннями.

Загалом, мотиваційний супровід в тренувальному процесі юніорів-тенісистів полягає у створенні сприятливої та заохочувальної середовища, використанні різноманітних методів та підходів, які розвивають мотивацію та сприяють досягненню успіху.