

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 СПОРТИВНОЇ**

МОТИВАЦІЇ ТЕНІСІСТІВ-ЮНІОРІВ»

Здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня
Заремби Яни Олександрівни

Науковий керівник: Фольварочний І.В.,
доктор педагогічних наук, доцент кафедри
психології і педагогіки Національного
університету фізичного виховання і спорту
України.

Рецензент: Петровська Т.В.,
канд. пед.н., професор
кафедри психології
педагогіки

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 6 від 11.12. 2023р.)
Завідувач кафедри: Радченко Л.О.
д.фіз.вих., професор

КИЇВ - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	7
1.1. Психологічна система спортивної мотивації.....	7
1.2. Індивідуально-психологічні особливості спортивного тренування	27
1.3. Мотивація спортивної діяльності тенісистів-юніорів	32
1.4. Поняття та ознаки спортивного колективу в тенісі	43
Висновок до 1 розділу.....	53
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	54
2.1. Методи дослідження	54
2.2. Організація дослідження.....	56
Висновок до 2 розділу.....	57
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ТЕНІСИСТІВ-ЮНІОРІВ	61
3.1. Психологічне забезпечення тренувального процесу тенісистів	61
3.2. Аналіз факторів розвитку успішної мотивації тенісистів-юніорів.....	69
Висновок до 3 розділу.....	74
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	78
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Актуальність теми визначається високим рівнем конкуренції та стресом в спортивній діяльності. Психологічна стійкість та відповідна мотивація спортсменів стають ключовими факторами для досягнення високих результатів, особливо у віддалених віку юніорських групах, де формується основа для подальшого професійного розвитку.

Молоді тенісисти зазнають великого психологічного тиску через вимогливі тренування, турніри та навіть невеликі невдачі. Невірне відношення до цих аспектів може призвести до втрати мотивації та подолання труднощів.

Саме тому психологічний супровід може визначити якість та тривалість кар'єри тенісистів. Здатність розуміти власні мотиваційні механізми, ефективно керувати емоціями та залишатися мотивованими в умовах стресу.

Зростання наукового інтересу до проблеми розвитку психологічного супроводу тенісистів-юніорів є необхідним в контексті їхнього повноцінного розвитку та досягнення великих результатів у світі тенісу [Борисова О.В., Петренко Г.І.]. Сформована і розвинута мотивація та ефективна психологічна підтримка, на думку науковців, можуть стати джерелом успіху, а також гарантувати стійкість і стабільність в спортивній діяльності молодих тенісистів [Бродбент Д.П., Форд П.Р., О'Хара ДюА., Вільямс А.М., Каузер Дж.].

Наукові підходи до вивчення даної проблематики представляють широкий спектр досліджень, спрямованих на розуміння та вдосконалення психологічних аспектів тренування та розвитку молодих тенісистів. Дослідження визначають основні теоретичні концепції, що описують структуру та динаміку спортивної мотивації [Бузник А.І., Доліч Н.М]. Такі моделі враховують внутрішні та зовнішні фактори, які впливають на розвиток мотивації у юних тенісистів. Акцентується увага на психологічному супроводі

у процесі тренування та розвитку молодих тенісистів [Ібрагімова М.В.]. Це включає розробку психологічних програм, спрямованих на підвищення мотивації, стресостійкості та інших психологічних аспектів.

Науковці вивчають вплив особистісних характеристик та соціального середовища на розвиток спортивної мотивації тенісистів-юніорів, що включає аналіз впливу сімейного середовища, соціальних зв'язків та інших факторів на мотиваційний фон гравців [Кауден Р.Г., Фуллер Д.К., Аншел М.Х.].

В дослідженнях приділяється увага індивідуальним особливостям тенісистів-юніорів: розробці персоналізованих програм психологічного супроводу, враховуючи індивідуальні потреби та рівень розвитку гравців [Кіліт Б.Б, Арслан Е.А.].

Останні роки зростає інтерес до використання інноваційних технологій у психологічному супроводі тенісистів-юніорів [Лазарчук О.В., Ніколаєнко В.В, Воронова В.І., Петренко Г.В., Дятлова К.І.]. Використання віртуальної реальності, ідеомоторного тренування, біофідбеку та інших технологій може допомогти ефективно підтримувати та розвивати мотивацію гравців.

Ці напрямки досліджень покликані вдосконалювати психологічний супровід та розвиток молодих тенісистів, щоб забезпечити їхній стабільний успіх у світі спорту.

Саме тому дослідження та впровадження сучасних підходів до розвитку психологічного супроводу юніорських тенісистів є важливим завданням, спрямованим на покращення їхнього тренувального процесу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Заявлена робота "Психологічний супровід розвитку спортивної мотивації тенісистів-юніорів" безпосередньо відповідає темі кафедри психології і педагогіки 2.9 "Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами

психолого-педагогічного супроводу" (№ державної реєстрації 0121U108308) з Плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 роки.

Така тема дослідження в загальну концепцію розробки і надання психологічної та педагогічної підтримки у спорті, спрямованої на мобілізацію особистісного ресурсу спортсменів. Дослідження психологічного супроводу розвитку спортивної мотивації тенісистів-юніорів відповідає потребам розширення наукових знань у галузі спортивної психології та впровадження конкретних практичних рекомендацій.

Метою роботи є дослідження та аналіз психологічних аспектів, які впливають на розвиток та зміцнення спортивної мотивації у тенісистів-юніорів.

Об'єкт дослідження – спортивна мотивація тенісистів-юніорів.

Предмет дослідження – психологічний супровід розвитку спортивної мотивації.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз психологічної системи спортивної діяльності, включаючи її складові, особливості та взаємозв'язки.
2. Вивчити індивідуально-психологічні особливості спортсменів у контексті спортивної діяльності, враховуючи їх вплив на результати тренувань та змагань.
3. Дослідити мотивацію спортивної діяльності та виявити її роль у досягненні спортивних цілей.
4. Визначити поняття та ознаки спортивного колективу тенісистів, вивчити особливості комунікації та співробітництва в колективі.
5. Проаналізувати ідеомоторне тренування у тенісі та визначити його вплив на розвиток психічних та фізичних навичок гравців.

Гіпотеза дослідження. Систематичний моніторинг мотиваційних змін та належна корекція психологічних стратегій впливають на глибоке розуміння та підтримку спортивної мотивації тенісистів-юніорів на різних етапах їхнього розвитку. Цей комплекс заходів спрямований на підвищення ефективності психологічного супроводу, що може виявитися у покращенні результатів, психологічній стійкості та загальному психоемоційному стані спортсменів.

Методи дослідження: анкетування, інтерв'ю, спостереження, психометричні тести, групові дискусії, порівняльний аналіз

Практична значущість. Розвиток спортивної мотивації та психологічна підтримка молодих талановитих тенісистів-юніорів має практичне значення для успіху в цій конкурентній галузі спорту. Практична значущість роботи полягає в тому, що вона пропонує психологічні рекомендації та підходи для впровадження ефективного психологічного супроводу у тренувальний процес юних спортсменів.

Апробація результатів роботи і публікації проводилась серед тренерів та спортсменів, які займаються тенісом. Дослідження включало психологічну діагностику мотиваційних складових учасників та дослідження ефективності застосування психологічних технік та методів психологічного супроводу.

У ході апробації було встановлено, що психологічний супровід розвитку спортивної мотивації тенісистів-юніорів є особливо значущим для досягнення успіху в цьому виді спорту. Результати виявили, що достатній рівень мотивації у спортсменів сприяє досягненню поставлених спортивних цілей та покращенню спортивних досягнень.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків та списку використаних джерел. Основний текст магістерської роботи складається з 90 сторінок і використано 76 джерел.

РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Психологічна система спортивної мотивації

Сучасний спорт вимагає не лише фізичної підготовки, а й психологічної стійкості, особливо коли йдеться про молодих талановитих спортсменів, зокрема тенісистів. Розвиток фізичних навичок в поєднанні з психологічною стійкістю визначає успіх у високорівневому спорті. У цьому контексті розглядається ключова роль психологічного супроводу в тренуванні та розвитку молодих тенісистів.

Розробка проблеми зв'язку індивідуальності з видом фізичної діяльності є дуже важливою частиною психологічних досліджень у галузі спорту. Ця проблема спрямована не тільки на вивчення психологічних аспектів, а й має важливе практичне застосування для розвитку спортивної особистості та підвищення її успішності.

Важливим аспектом є врахування індивідуально-психологічних відмінностей, які впливають на розвиток особистісних якостей спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення. Кожна людина унікальна, і ця унікальність важлива в спортивній діяльності. Деякі спортсмени можуть бути більш мотивованими, інші можуть мати більшу стійкість до стресу або більшу концентрацію. Розуміння цих індивідуальних особливостей допомагає тренерам і спортивним психологам оптимізувати тренувальні програми та підходи до розвитку спортсмена.

Важливо також враховувати вплив індивідуальних особливостей на розвиток спортивних здібностей. Деякі спортсмени можуть мати природний талант до певного виду спорту через свою фізіологію, психомоторні навички та інші фактори. Розуміння цих навичок допоможе вам виявити потенційних талановитих спортсменів і спрямувати їхні зусилля в правильному напрямку.

Мотивація відіграє важливу роль у спортивній діяльності. Індивідуальні особливості можуть істотно впливати на структуру та динаміку мотивації спортсменів. Деякі можуть бути більш мотивовані для досягнення спортивного успіху через свою конкурентоспроможність, інші можуть бути більш мотивовані для досягнення задоволення через процес спортивної діяльності. Розуміння цих мотиваційних факторів допомагає психологам розробити ефективні психологічні підходи до підтримки спортсменів [1,с.178]

Розгляд впливу психологічних властивостей та якостей на успіх у спортивній підготовці є надзвичайно важливим аспектом в дослідженні системогенезу діяльності, такої, як спорт. Виправлення цього фактору дозволяє краще зрозуміти, як саме психологічні аспекти впливають на результати та адаптацію у спортивній діяльності, а також на загальну працездатність спортсменів.

Однією з ключових точок у цьому аспекті є стан психологічних властивостей і якостей. Це включає в себе такі риси, як мотивація, самоконтроль, концентрація уваги, стресостійкість та багато інших. Виявлення, як ці якості розвиваються та як їх стан впливає на успіх спортсменів, є важливим завданням.

Рівень підготовленості чи придатності суб'єкта до спортивної діяльності дійсно грає важливу роль. Індивіди, які вже мають певну базову підготовку або фізичні передумови, можуть легше адаптуватися до спортивних вправ та виборів. Однак, це не єдиний фактор. Психологічний аспект також визначає, наскільки ефективно спортсмени використовують свою підготовку та розвивають необхідні навички для досягнення успіху[8,с.78]

Сутність питання придатності до фізичної діяльності та її зв'язок із спортивною діяльністю є дійсно важливою для розуміння і підвищення результативності у спорті.

Перший аспект, який слід взяти до уваги, це вид фізичної активності, пов'язаної з тим чи іншим видом спорту. Кожен вид спорту має свої особливості та вимоги до фізичної підготовки. Наприклад, аеробіка вимагає

високого рівня витривалості та координації рухів, водне поло – силових і плавальних навичок. Отже, придатність до того чи іншого виду спорту визначається відповідністю фізичних здібностей і природних здібностей вимогам цього виду спорту.

Другим аспектом, який важливий для визначення фізичної форми, є вимірювання конкретних результатів тренування та їх співвідношення з успіхом у спортивній діяльності. Важливо визначити, як показники тренування, такі як потужність, надійність та інші, корелюють зі спортивними результатами. Наприклад, якщо швидкість є важливим аспектом у спортивних змаганнях, то вимірювання та покращення швидкості стають ключовими показниками придатності для цього виду спорту.

Третій аспект — порівняння результатів із еталонними та стандартними показниками. Встановлення нормативів і нормативів дозволяє об'єктивно оцінити, наскільки обстежуваний спортсмен або спортивна команда відповідає загальним вимогам даного виду спорту. Це може бути корисним для тренерів і спортсменів, щоб визначити їхній потенціал і те, наскільки вони повинні покращити свою продуктивність.

Психологія вивчає, як індивідуальні сприйняття та внутрішні уявлення про реальність впливають на дії та поведінку людини. Система суб'єктивного відображення дійсності включає переконання, цінності, установки, емоції, сприйняття та всі інші психологічні аспекти, які формуються в особистості. Ця система може бути визначальним фактором людських рішень і дій.

З одного боку, психологія розглядає діяльність як детермінанту системи психічних процесів. Іншими словами, те, як людина сприймає реальність і реагує на неї, може бути фактором, що впливає на формування її рішень і дій. Наприклад, психологічні фактори, такі як страх або мотивація, можуть визначити, чи діятиме людина в певних ситуаціях [21,с.100]

З іншого боку, психологія також вивчає вплив цих систем суб'єктивного відображення на ефективність і якість діяльності. Тобто, як саме сприйняття та внутрішні переконання впливають на те, наскільки успішно виконується

певне завдання чи діяльність. Наприклад, позитивне ставлення та впевненість у собі можуть позитивно вплинути на результати в різних сферах, включаючи спорт, навчання та роботу.

Формування психологічної системи спортивної діяльності фактично базується на індивідуальних якостях суб'єкта. Важливо враховувати, що кожна людина має унікальні потреби, інтереси, погляди та переконання. У спортивному контексті це означає, що психологічна підготовка спортсмена має бути індивідуальною.

Психологічна система спортивної діяльності також враховує мотиви діяльності. Спортсмени зазвичай мають власні особисті мотиви, які спонукають їх досягати своїх спортивних цілей. Ці мотиви можуть варіюватися від бажання стати чемпіоном до бажання покращити фізичне здоров'я. Розуміння цих мотивів і використання їх для психологічної підтримки відіграє важливу роль в успіху.

Крім того, життєвий досвід і особливості окремих психічних функцій також впливають на психологічну систему спортивної діяльності. Наприклад, досвід участі в попередніх змаганнях або травма можуть суттєво вплинути на психологічний стан спортсмена. Спортивні психологи працюють зі спортсменами, щоб допомогти їм розвинути психологічні ресурси та подолати емоційні труднощі [28, с.210]

Нейродинамічні якості та риси особистості також відіграють важливу роль у спортивній діяльності. Вони можуть включати фізичні та психічні характеристики, які впливають на продуктивність у певному виді спорту.

Індивідуальні якості спортсмена не є нерухомими. Вони піддаються змінам і розвиваються під час занять спортом, зокрема під впливом потреб діяльності та внутрішніх факторів. Цей процес можна порівняти з формуванням функціональної системи, яка адаптується до конкретних завдань.

Ключовим аспектом цього налаштування є реорганізація індивідуальних якостей для досягнення більшої ефективності. Наприклад, спортсмени можуть

розвивати свої фізичні та психологічні здібності, щоб відповідати вимогам певного виду спорту. Це може включати вдосконалення фізичної сили, швидкості та витривалості, а також розвиток психологічних якостей, таких як концентрація, самодисципліна та здатність справлятися зі стресом.

Індивідуальні якості спортсмена також підлягають тонкому пристосуванню до конкретних вимог діяльності. Це може включати адаптацію стратегії та тактики до конкретної гри чи змагання. Наприклад, футболіст може розвивати свою реакцію на певні ігри, а легкоатлет може адаптувати свою техніку до характеристик траси чи стадіону.

Для тренерів і спортивних психологів важливо розуміти, як розвиваються індивідуальні якості та адаптуються до вимог до продуктивності. Вони можуть сприяти цьому процесу, допомагаючи спортсменам визначити свої сильні та слабкі сторони та розробити плани покращення своїх результатів.

Другий принцип дуже важливий і стосується систематичного і всебічного прояву індивідуальних якостей у спортивній діяльності. Цей принцип відображає суть того, як індивідуальні якості спортсмена взаємодіють і функціонують як єдина система.

У спортивному контексті індивідуальні якості, такі як фізичні здібності, психологічні характеристики та навички, повинні бути інтегровані в систему діяльності. Наприклад, у футболі індивідуальні ігрові навички, такі як навички пасу та стрибка, а також навички стратегічного мислення повинні бути інтегровані в єдину систему для досягнення командних цілей. Спортсмени повинні розвивати ці якості та покращувати взаємодію під час певних видів діяльності.

Цей принцип також підкреслює важливість співпраці та взаємодії між окремими гравцями або членами команди. Спортсмени повинні навчитися працювати разом і поєднувати свої індивідуальні якості в систему, яка веде до спільного успіху.

Прикладом цього принципу є такий командний вид спорту, як веслування на вісімках, де кожен весляр має свої індивідуальні особливості, але їх спільні зусилля та координація відіграють вирішальну роль у перемозі.

Наявні в літературі [24,с.240] дані теоретичних робіт та емпіричного аналізу різних видів діяльності дозволяють виділити наступні основні функціональні блоки спортивної діяльності:

➤ Мотиви та потреби діяльності:

Велику роль у спортивній діяльності відіграють мотиви і потреби. Спортсменів можуть мотивувати різні фактори, такі як продуктивність, слава, гроші або задоволення від власного розвитку. Потреби у фізичній активності можуть включати фізичну активність, творче самовираження або соціальні контакти.

➤ Цілі діяльності

Постановка чітких цілей є важливою частиною спортивного успіху. Спортсмени визначають свої цілі, які можуть стосуватися перемог у конкретних змаганнях, покращення результатів чи особистого розвитку.

➤ Програма заходів

Спортивна програма включає тренування, режим, харчування та інші моменти, спрямовані на досягнення поставлених цілей.

➤ Індивідуально-психологічні особливості

Кожен спортсмен має свої індивідуальні особливості, які впливають на його спортивний успіх. Це може включати фізичні здібності, характер, рівень мотивації та інші аспекти.

➤ Інформаційні принципи діяльності:

Доступ до інформації про спортивні події, суперників і стратегії гри є ключовим для підготовки та прийняття рішень у спорті.

➤ Прийняття рішень:

У спорті важливо приймати рішення в реальному часі. Це можуть бути тактичні рішення під час гри або стратегічні рішення для досягнення довгострокових цілей.

➤ Важливі професійні якості

Високий рівень професійних якостей, таких як технічні навички, фізична підготовка, розумова стійкість і комунікативні навички, є важливими для успішних спортивних результатів.

Загальна інтеграція цих функціональних блоків відіграє вирішальну роль у формуванні спортивних результатів і досягненні спортивного успіху. Такий аналіз допомагає спортсменам, тренерам і вченим краще розуміти спортивну діяльність і оптимізувати свої процеси для досягнення високих результатів.

Якщо розглядати спортивну діяльність у функціональних блоках і з точки зору її онтологічної природи, то можна стверджувати, що окремі структурні компоненти насправді не завжди можуть бути виділені як автономні. Спорт як складне соціокультурне явище включає різноманітні елементи, які взаємодіють один з одним і утворюють єдину систему.

Перш за все, важливо визначити основні функціональні блоки спортивної діяльності. Вони можуть включати такі компоненти, як спортивні заходи (змагання), навчання, фізична підготовка, управління та організація, медичне обслуговування, спортивна інфраструктура, спортивна освіта та багато інших. Кожен з цих компонентів відіграє важливу роль у спортивній системі.

Однак якщо розглянути їх онтологічну природу, то можна побачити, що багато з них взаємозалежні та взаємодіють. Наприклад, тренування та фізична підготовка пов'язані, оскільки коучинг спрямований на покращення фізичної підготовки спортсменів. Управління та організація також впливають на проведення спортивних заходів та змагань. Таким чином, ці компоненти взаємопов'язані і взаємодіють для досягнення спільних цілей [22,с.240]

Вибираючи вид спортивної діяльності, підліток або доросла людина активно впливає на свою мотиваційну структуру, яка визначає його готовність і бажання займатися цією діяльністю. Мотивація - це складний процес, який

полягає у виборі та регулюванні дій, спрямованих на досягнення певних цілей і задоволення своїх потреб.

Щоб краще зрозуміти, як люди формують свою структуру мотивації до занять спортом, важливо взяти до уваги різні фактори впливу. Основні фактори мотивації можна поділити на внутрішні та зовнішні.

Внутрішні фактори включають особисті цілі, цінності та переконання. Наприклад, людина може вибрати вправи, тому що хоче вести здоровий спосіб життя, покращити свою фізичну форму або подолати особисті обмеження. Внутрішня мотивація може бути більш стійкою, оскільки вона базується на внутрішніх цінностях і задоволенні самою діяльністю.

З іншого боку, зовнішні фактори включають позитивне підкріплення, яке може надходити від інших людей, таких як оточення, тренери чи сім'я. Люди можуть бути мотивовані зовнішніми винагородами, такими як медалі чи призи, або соціальним визнанням їхніх спортивних досягнень.

Мотивація до навчання та спорту є важливою стороною життя кожної людини. Вона виникає внаслідок різноманітних потреб, які умовно можна розділити на три групи: потреба у фізичній активності, потреба у виконанні обов'язків спортсмена та потреба у фізичній активності[21,с.135]

До першої групи потреб належать фізичні потреби організму. Ми живемо в час, коли малорухливий спосіб життя широко поширений, і це може призвести до різних проблем зі здоров'ям. Тому фізичні вправи необхідні для забезпечення нормального функціонування організму, підтримки нормального фізичного стану та профілактики різних захворювань.

Друга група потреб пов'язана з виконанням обов'язків спортсмена. Участь у спортивних змаганнях чи тренуваннях вимагає від людини певного рівня відданості та відданості. Це може бути обов'язок перед тренером, командою або самим собою. У цьому випадку мотивація виникає через бажання досягти високих результатів, перемогти і проявити спортивну майстерність.

Третя група потреб — це потреба у фізичній активності як такій. Сам процес фізичної активності може бути для людини джерелом задоволення і радості. Коли ми тренуємося, ми виділяємо ендорфіни — гормони гарного самопочуття, які покращують наш настрій і допомагають нам почуватися більш живими та активними.

Для досягнення гарних результатів у школі та спорті важливо мати чітко визначені потреби та бажання. Чим важливішими є ці потреби, тим вищі вимоги до самої діяльності. Але це також означає, що людина отримує більше задоволення від спортивних занять, оскільки вони відповідають її потребам.

На рівні спеціалізації у спортсмена розвивається постійний інтерес до обраного виду спорту, який підтримується як фізичним розвитком і підготовкою навичок, так і усвідомленням того, що обраний вид спорту відповідає його чи її інтересам і здібностям.

По-перше, важливу роль у спеціалізації спортсмена відіграє фізичний розвиток. Щоб досягти успіху в тому чи іншому виді спорту, спортсмен повинен приділяти особливу увагу своїй фізичній підготовці та розвитку певних навичок. Сюди входять тренування, спрямовані на вдосконалення силових, швидкісних, витривалих і координаційних якостей, важливих для того чи іншого виду спорту.

По-друге, невід'ємною частиною спеціалізації є розвиток спортивних навичок. Спортсмени вивчають і вдосконалюють техніку і тактику, специфічну для свого виду спорту. Це вимагає великої відданості та регулярних тренувань.

По-третє, усвідомлення того, що обраний вид спорту відповідає інтересам і здібностям спортсмена, є ключовим фактором успіху. Коли спортсмен любить свій вид спорту, він мотивований досягати високих результатів. Інтерес до спорту допомагає зробити тренування цікавими, що, у свою чергу, призводить до кращих результатів.

Також важливо враховувати психологічний аспект. Спортсмени, які спеціалізуються в певному виді спорту, повинні розвинути сильний психічний стан, бажання перемогти та здатність працювати під тиском.

Таким чином, на рівні спеціалізації спортсмена інтерес до обраного виду спорту підтримується фізичним розвитком, формуванням навичок і усвідомленням того, що обраний вид спорту відповідає його інтересам і здібностям. Цей інтерес є запорукою великих спортивних успіхів.

Успіх у спорті та пов'язані з ним мотиваційні фактори є цікавою темою для дослідження та аналізу. Спорт завжди був не тільки фізично важким заняттям, а й цілою філософією, яка регулює психологію спортсменів і визначає їх продуктивність.

У наведеному вище фрагменті розглядається ідея ротації в спорті, де головною метою є досягнення високих результатів, а не задоволення від навчання. Це дуже важливий аспект у сучасному спорті, де конкуренція дуже висока і спортсмени часто ставлять перед собою амбітні цілі. Давайте розглянемо цю ідею ближче.

По-перше, важливо зазначити, що ротація в спорті змушує спортсменів часто змінювати свої цілі та завдання. Наприклад, коли вони досягли певного рівня продуктивності в певному виді спорту, їм може бути цікаво спробувати інший вид спорту, або їм може знадобитися перегрупуватися та змінити підхід до навчання.

З іншого боку, у спорті дуже важливі мотиваційні фактори. Бажання закріпити свої успіхи, підвищити славу і престиж у світі спорту є потужними мотиваторами для спортсменів. Спортсмени часто дуже багато працюють, щоб досягти високого рівня у своєму виді спорту, і це прагнення дозволяє їм долати труднощі та виходити переможцями[24,с.110]

Не варто ігнорувати й аспект матеріального становища спортсменів. У сучасному спорті, де великі гроші обертаються навколо спонсорських угод, контрактів і призових, спортсмени можуть добре заробляти на життя своїми досягненнями. Це також стає важливим мотивуючим фактором.

Мотивація відіграє надзвичайно важливу роль у спортивній діяльності. Однією з особливостей мотивації, яка заслуговує на увагу, є її сила. На думку відомого українського психолога Є. П. Ільїна, мотиваційна сила впливає на рівень активності спортсмена та результати його діяльності. Ця сила може визначити, наскільки успішним буде спортивний виступ чи змагання.

Стійкість мотивації відіграє важливу роль у спортивному успіху. Якщо мотивація проявляється лише ситуативно, «тут і зараз», це може призвести до недостатньої наполегливості. Спортсмен із мотивом часу може відмовитися, коли зіткнеться з труднощами чи невдачею.

Наполегливість у мотивації є ключовим фактором успіху в спорті. Наполегливість вказує на те, що спортсмен готовий працювати для досягнення своїх цілей, навіть якщо це вимагає додаткових зусиль і часу. Це свідчить про внутрішню силу і впевненість у власних силах.

Сила мотивації є ключовим аспектом успіху в будь-якій справі та залежить від низки факторів. Одним із таких факторів є ступінь усвідомленості та чіткості об'єкта спонукання, що відображено в законі особливої детермінації волі.

Закон особливої детермінації волі говорить, що сила мотивації залежить від того, наскільки конкретним і чітко визначеним є об'єкт, що спонукає до дії. Коли мета або завдання чітко визначені та зрозумілі, мотивація може бути сильнішою, оскільки людина бачить, куди і чому вона рухається.

Іншими факторами, що впливають на силу мотивації, є закріплення навичок і привабливість об'єкта впливу. Додатковим джерелом мотивації можуть стати здібності людини, особливо якщо вона вірить у свою здатність досягти поставленої мети. Важливу роль відіграє і привабливість об'єкта впливу. Якщо цей об'єкт цікавий і важливий для індивіда, це може збільшити його чи її бажання діяти.

Однак також важливо враховувати очікуваний або запланований результат змагання. Якщо людина має чітке уявлення про те, якого результату вона може досягти, якщо досягне своєї мети, це може значно підвищити її

мотивацію. Наприклад, можливість отримати нагороду або визнання за досягнення мети може бути потужним мотиватором [35,с.145]

Стимулювання активності через змагання є важливим аспектом психології та мотивації. Цей підхід використовується в різних сферах життя, включаючи освіту, спорт, бізнес та інші сфери. Насправді ця робота не терпить стереотипів, оскільки вимагає ретельного аналізу та врахування багатьох факторів.

Типологічні характеристики людей відіграють важливу роль у тому, наскільки ефективно конкуренція може стимулювати їх активність. Люди відрізняються ступенем нервової стійкості, чутливістю до конкуренції та іншими психологічними особливостями. Люди з сильною нервовою системою, як правило, мають вищий рівень стресостійкості та готові приймати виклики конкурентного середовища.

Змагальні мотиви, які впливають на наше ставлення до змагань і досягнень, можуть бути колективістськими і індивідуалістичними. Ці мотиви визначають, як ми сприймаємо інших учасників і чи обираємо ми спільну роботу в команді чи самостійну діяльність.

Колективістські мотиви означають, що людина орієнтується на командну роботу і спільний успіх. Такі люди часто виявляються відмінними командними гравцями, адже їхнім головним бажанням є спільний результат. Вони готові пожертвувати своїми індивідуальними інтересами на користь команди. Це може бути корисним в змаганнях, де важлива спільна робота, наприклад, у спорті чи бізнесі.

З іншого боку, індивідуалістичні мотиви передбачають бажання ефективно й самостійно досягати своїх цілей і незалежності. Люди з цими мотивами можуть бути відмінними в індивідуальних планах, але їхня командна працездатність може бути обмеженою, оскільки їхня первинна мета - власний успіх[39,с.207]

Спортивні успіхи можуть служити джерелом мотивації для спортсменів. Успіхи в змаганнях, перемоги та підвищення результатів можуть надихнути

спортсменів розвивати свій потенціал і продовжувати тренуватися. Кожна перемога може створити позитивний стимул для подальших зусиль.

Але поразка також є частиною спорту. Невдача на змаганнях може мати негативний вплив на мотивацію спортсмена. Після серії невдач може виникнути розчарування, яке може серйозно вплинути на мотивацію. Спортсмени можуть почати сумніватися у своїх здібностях і вважати, що вони не в змозі досягти бажаних результатів. У цьому випадку підтримка тренера та психолога може мати вирішальне значення, щоб допомогти спортсмену відновити мотивацію та продовжити роботу для досягнення своїх цілей.

Іноді невдача може бути цінним досвідом. Спортсмени можуть аналізувати свої помилки та невдачі, щоб покращити свої навички та підготовку. Такий підхід може допомогти створити стійку мотивацію, яка не зупиняється навіть перед обличчям невдач.

Некаральна форма реакції - це стан, при якому людина реагує на зовнішні об'єкти з агресивністю і впертістю. Ця реакція може супроводжуватися образою і озлобленістю. Особливість цієї реакції полягає в тому, що людина прагне досягти своєї мети навіть за відсутності реальних можливостей і вважає невдачу через зовнішні обставини випадковістю.

У спортсменів може бути різна стійкість мотиву в залежності від рівня розвитку і типологічних особливостей нервової системи. Тобто, наскільки вони здатні підтримувати свою мотивацію та наполегливо працювати для досягнення своїх цілей[21,с.174]

Спортсмени з перспективою розвитку часто демонструють характеристики, які допомагають їм протистояти монотонності та труднощам. Ви можете мати високий рівень самодисципліни та бажання наполегливо працювати, навіть якщо це потребує великих зусиль. Така мотиваційна установка допомагає їм досягати високих результатів у спорті.

Спортсмени, які втратили перспективу розвитку або не бачать можливості досягти своїх цілей, можуть мати характеристики, які заважають їм протистояти труднощам. Ви можете бути схильні до розчарування, втрати

мотивації та поганої самодисципліни. Це може призвести до погіршення їхніх спортивних результатів.

Мотивація вибору виду спорту дуже часто базується на периферійних факторах, таких як зовнішній вигляд і загальна привабливість цього виду спорту, хоча інколи не враховуються всі складності та вимоги, які він ставить перед людиною [12, с.15].

Щоб зберегти мотивацію в довгостроковій перспективі, важливо глибше зрозуміти обраний вид спорту. Також важливо розуміти мету та зміст цієї діяльності, оскільки вона має великий вплив на мотиваційну силу та ефективність у спорті.

Однак навіть чіткого усвідомлення мети може бути недостатньо для мотивації індивіда, якщо мета розглядається як абсурдна або безглузда. Абсурдні цілі можуть не тільки демотивувати, а й ущемляти гідність людини.

На різних етапах спортивної діяльності можуть переважати різні мотиви. Це явище відоме як «дрейф мотивації» і показує, як мотивація в спорті формує особистість.

У психологічній системі будь-якої діяльності важливу роль відіграє мета діяльності. Ціль може мати два аспекти: перший — це ідеальний результат, який людина уявляє собі у своїй свідомості; По-друге, є бажаний рівень ефективності (конкретні цілі або показники). Ціль — важлива складова регулятивного процесу та ідеальний результат діяльності або ступінь досягнення певних показників.

У спортивній діяльності визначено два типи цілей. Перша - мета - це поняття, що відображає досвід людини, в тому числі її уявлення про способи дій, формування гіпотез і прийняття рішень. Основна мета цього завдання полягає в регулюванні діяльності на основі досягнення певного кінцевого результату, який виявляється у вигляді набутих знань.

Постановка мети і визначення рівня виконання – складний процес. Це включає визначення якісних і кількісних характеристик. Спеціальні цілі, які людина усвідомлює і якими вона керує в процесі дій, визначаються різними

факторами. З одного боку, це визначається специфікою самої діяльності та рівнем вимог до істотних параметрів цієї діяльності. З іншого боку, це залежить від особистих факторів, таких як мотивація, рівень компетентності та особисті очікування.

Останнім кроком у визначенні цілей є розробка критеріїв, за якими визнається досягнення цілей у конкретній сфері діяльності. Наприклад, у спортивній діяльності ця мета може виражатися в досягненні певного результату, який є запорукою перемоги. Об'єкт діяльності визначає мету, яка може бути досягнута різними способами, і для кожного з цих способів визначені відповідні критерії. При цьому створюється зв'язок між окремими діями, що є основою для подальшого аналізу та визначення мети діяльності.

Важливим аспектом є розробка програми діяльності, яка визначає шлях до спортивного успіху. Ця програма має бути відповідною, повною, динамічною та адаптованою до реальних умов. Слід підкреслити, що як при визначенні цілей, так і при розробці програми важливо враховувати процеси передбачення, які відображають структуру діяльності та відбуваються на різних рівнях. При аналізі методів дій важливо розуміти, які саме дії необхідно вжити і як вони будуть виконуватися. Усе це має бути ретельно продумано та сплановано у вигляді плану дій.

Для досягнення цілей конкретної діяльності важливо структурувати дії на окремі рухи. Кожен рух повинен мати інформаційну базу, яка передає сигнали, критерії оцінки правильності виконання цього руху, порядок виконання, а також характер зв'язку між окремими рухами в контексті події. Окремі заходи мають бути структурно підпорядковані загальній меті діяльності. Наприклад, у спортивній діяльності можна виділити два типи структур: постійні та змінні. Велосипедний спорт характеризується постійною структурою з певною послідовністю дій[11, с.155].

У видах спорту з ациклічною системою відтворення дій представлені різноманітні дії, в основі яких лежить послідовність кроків з різною ефективністю. Однак для того, щоб оцінити ці дії, необхідно розробити

критерії ефективності програми та алгоритми, які допоможуть створювати програми діяльності для конкретних умов.

Програма відображає структуру діяльності в кожному окремому випадку і визначає, які кроки суб'єкт повинен виконати в конкретний момент часу. Програми можна розділити на три рівні:

Перший рівень відображає лише структуру компонентів виконавчої діяльності.

Другий рівень включає інформаційну структуру та управлінські аспекти діяльності.

Третій рівень включає структуру мотиваційно-цільової, інформаційної та виконавчої сторін діяльності.

Ці рівні допомагають покращити розуміння та контроль діяльності у спорті та інших сферах, де важливий порядок дій.

Інформаційну базу діяльності можна охарактеризувати як сукупність відомостей, що характеризують предмет і умови діяльності, а також допомагають зорієнтуватися на шляху досягнення цілей і досягнення результатів. Від адекватності, точності та повноти інформаційної бази в цілому залежить загальна ефективність і надійність будь-якого виду діяльності.

Сьогодні можна виділити три рівні формування інформаційної бази діяльності:

1. Сенсорно-перцептивний рівень, що відображає закономірності, пов'язані з механізмами сприйняття сигналів, що містять професійно важливу інформацію.
2. Когнітивний рівень, на якому оцінюється функціональне значення сигналів, тобто він визначає, наскільки інформація корисна для конкретної діяльності. Це також включає процеси збору, зберігання та використання цієї інформації.

3. Образно-операційний рівень, який розкриває закономірності об'єднання окремих інформаційних ознак у єдине ціле, на основі якого відбувається програмування та регуляція діяльності[12, с.178].

Аналіз ступеня впливу на мотивацію важливий, оскільки в реальному житті всі ці процеси взаємозалежні. Визначення значення окремих факторів може стати кроком до формування моделі дій. При заняттях спортом важливо розуміти процедурні та економічні фактори формування інформаційної бази.

Характеристики процесу містять інформацію, необхідну для запланованих машин, тоді як характеристики продуктивності надають інформацію про параметри досягнення мети. Домінування мікрокомпонентів сюжету може бути різним залежно від фази домінування. На першому етапі увага зосереджена на процедурних товарах, а на останньому – на продуктивних.

Забезпечення ефективності інформаційної бази діяльності є важливою складовою навчального процесу. Основна ідея полягає в тому, щоб інформація відповідала поставленому завданню та враховувала особливості структури діяльності та мікроструктури дії. При побудові інформаційної бази відбувається ієрархізація інформації: частина її обробляється на свідомому рівні, решта залишається несвідомою.

Важливо враховувати, що система психологічної діяльності включає психічні властивості суб'єкта, які допомагають правильно сприймати важливі інформаційні знаки. Це стосується як психофізіологічних якостей, так і когнітивних здібностей, які допомагають розуміти сигнали та здобувати знання.

У спорті процеси прийняття рішень відіграють центральну роль через їх велике значення у вирішенні проблемних ситуацій. Роль цих процесів залежить від їх специфіки та місця в структурі дії. До основних параметрів, що впливають на специфіку цих процесів, відносяться:

1. Визначення процесів прийняття рішень (включаючи мотиваційний блок та інформаційну базу).

2. Зміст завдань і ступінь їх невизначеності (мотиваційна, інформаційна, операційна).
3. Важливість рішень для особистості.
4. Характер процесів, що впливають на вибір альтернативи (вольовий, інтелектуальний чи емоційний характер рішення).
3. Різні завдання вимагають різних психологічних якостей і залучають різні підсистеми індивідуальних якостей[22, с.115].

Використання конкретних методів прийняття рішень у спорті багато в чому залежить від індивідуальних особливостей спортсменів. Ці характеристики відображають своєрідність і різноманітність психологічних факторів, що впливають на їх діяльність. Кожна з цих характеристик визначає, наскільки успішно суб'єкти можуть виконувати певний вид діяльності. Важливо враховувати, що внутрішні умови не залишаються постійними, а розвиваються разом із процесом вибору та прийняття рішень. Як зазначає П. К. Анохін, «прийняття рішення перетворює один системний процес, а саме аферентний синтез, в інший системний процес — програму дій».

Істотну роль у проектуванні системи психологічної дії відіграють професійно важливі характеристики. Важливі спортивні характеристики — це індивідуальні характеристики учасників діяльності, які впливають на ефективність і успіх цієї діяльності. Важливо зазначити, що навички є лише однією з характеристик, які не повністю використовують свій обсяг.

Крім того, зміст властивостей, що мають відношення до спорту, визначається тим, що вони розкривають усі сутнісні ознаки структури особистості та визначають психологічні властивості таких систем діяльності, як мотивація, пізнання, психомоторні здібності, емоції, воля та ін.

Співвідношення між загальними і спеціальними членами структури індивідуальної діяльності залежить від конкретного виду діяльності. Чим більше робота вимагає технічних навичок, тим важливішими стають ці навички, і фази спеціалізації переходять на молодші етапи зрілості.

Із зростанням спортивної кваліфікації відбуваються зміни в структурі спортивно-значущих характеристик. Збільшується зв'язок між окремими компонентами цих властивостей і кількістю вхідних елементів у їх структурі.

На високому рівні кваліфікації зв'язки стають більш індивідуальними і присутні практично на всіх етапах спортивного розвитку. Однак існують також тимчасові підключення, які працюють лише на певних етапах. Важливо враховувати, що ця динаміка визначається специфікою виду спортивної діяльності.

Під час вивчення спортивної діяльності суб'єкт набуває психічних властивостей, деякі з яких важливі для того чи іншого виду діяльності. При формуванні психологічної системи діяльності механізми дії цих психічних властивостей перерозподіляються відповідно до вимог діяльності.

Розглядаючи підсистеми, можна побачити, що вони поділяються на підсистеми психологічної дії та психологічні підсистеми, які забезпечують продуктивність, якість та надійність. Вони формуються на основі психічних властивостей суб'єкта. Справа в тому, що однакові властивості можуть міститися в різних підсистемах. Водночас закономірності формування системи психічної діяльності в умовах спортивної діяльності ще потребують подальшого вивчення.

Спортивна діяльність є сферою прояву здібностей людини і водночас спрямована на задоволення потреб людини. Це впливає на розвиток психіки, свідомості та особистості в цілому. Тренування та участь у спортивних змаганнях сприяють розвитку як фізичних, так і психічних функцій, які складають основу спортивної діяльності. Ця діяльність вимірюється результативністю та внеском власної спортивної діяльності.

Заняття спортом включають такі особливості:

1. Учасник спортивної діяльності - це людина, яка виступає не тільки активним суб'єктом, а й об'єктом цієї діяльності.
2. Спорт характеризується організованим високим рівнем рухової активності, спрямованої виключно на рух.

3.Основу спортивної діяльності складають змагання, які дають змогу об'єктивно порівняти здібності спортсменів і визначити їх максимальний рівень. Змагання є центральним аспектом спорту.

4.Спорт — це досягнення максимальних результатів шляхом інтенсивних фізичних навантажень.

5.Ентузіазм і пристрасть до спорту важливі для успішної участі.

6.Спорт пов'язаний з високим фізичним і розумовим навантаженням, яке часто досягає максимуму.

7.Заняття спортом включають не тільки фізичні навантаження, а й оволодіння високою технікою виконання рухів. Це вимагає систематичних тренувань і підвищення кваліфікації.

8.Фізична активність дає відчуття зростання, розвитку та вдосконалення.

9.Ефективність спортивної діяльності виражається в спортивних успіхах, у яких спортсмени демонструють свою майстерність у тому чи іншому виді спорту. Крім того, рухова активність позитивно впливає на здоров'я, освіту, виховання, соціально-психологічні аспекти та сприяє гармонійному розвитку особистості[23, с.222].

Досягнення високих результатів у спортивній діяльності зумовлено наявністю певних внутрішніх передумов. Однією з таких вимог є наявність спеціальних здібностей, зокрема рухових, психомоторних, координаційних та функціональних здібностей. Вибір виду спорту часто визначається наявними здібностями.

Участь людини у спортивній діяльності залежить від задоволення певних потреб. Усвідомлення та формування цих потреб визначають цілі спортивної діяльності. У цьому контексті потреби є важливим мотиваційним фактором, який спонукає людей займатися спортом і досягати результатів.

Цілі, включаючи короткострокові, середньострокові та довгострокові цілі, дуже важливі для успіху спортивної діяльності. Мотиви, що сприяють

досягненню цілей, є головним чинником, що веде до занять спортом і досягнення результатів.

Ефективність спортивної діяльності залежить від використання спортивних вправ, які реалізуються за допомогою певних технік і тактик. Систематичне заняття спортом призводить до різноманітних ефектів, таких як освіта, психологічний розвиток, фізичне здоров'я, а також соціальні та біологічні аспекти.

1.2. Індивідуально-психологічні особливості спортивного тренування

Психологічна підготовка спортсмена включає різні аспекти, в тому числі розвиток його мотивації, волі, почуттів, здібностей, характеру, темпераменту та інших психологічних якостей. Крім того, таке тренування сприяє специфічному сприйняттю і реакції спортсмена перед змаганнями, психічній стійкості та надійності.

При плануванні підготовки спортсменів і оцінці їх підготовленості, а також при визначенні навантаження для тренерів і спортсменів важливо розуміти структуру психологічної підготовки. Це означає знання різних аспектів цього навчання та зв'язків між ними. Загальна психологічна підготовка спортсменів спрямована на розвиток властивостей і якостей, важливих для спорту, а також корисних в інших сферах життя.

Цей вид підготовки включає підготовку до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічну підготовку, розвиток сили волі, збагачення досвіду змагань та здатність до самоосвіти.

Одним із центральних завдань є формування мотивації до спорту та визначення світогляду. Мотиви для занять спортом можуть бути різними і включати інтереси, бажання, установки та ідеали. Ця мотивація виникає через розвиток сучасного розуміння спорту та його різновидів, встановлення основних принципів підготовки до певного виду спорту та визначення їх співвідношення із зовнішніми умовами та принципами неспортивної

діяльності. Крім того, важливим аспектом є вироблення власних поглядів і особистих принципів спілкування з іншими спортсменами, командою і тренером у всіх аспектах спільної діяльності.

Ця психологічна підготовка є важливим аспектом успіху спортсмена і може значно покращити його результати на змаганнях[38 , с . 155-157].

Вольова підготовка, яка є частиною загальнопсихологічної підготовки в спорті, включає розумову діяльність людини з управління своїми діями, думками, почуттями і фізичним станом для досягнення свідомо поставлених цілей і подолання різноманітних труднощів, що виникають на шляху до цих цілей. відбуваються. Такі труднощі в спорті можна поділити на об'єктивні та суб'єктивні.

Суб'єктивні труднощі часто проявляються у формі негативних емоційних переживань, таких як страх суперників, страх отримати травму або інші негативні наслідки. Об'єктивні труднощі пов'язані з реальними умовами та обставинами проведення спортивних занять, у тому числі з суворим графіком, публічністю змагань, інтенсивними тренуваннями, участю в змаганнях за несприятливих погодних умов, а також фізичною складністю вправ.

Підготовка до тривалого тренувального процесу передбачає вирішення численних завдань, пов'язаних з адаптацією спортсмена до постійних і систематичних навантажень. Тренувальний процес пов'язаний з фізичними та розумовими навантаженнями, а також вимагає обмежень у харчуванні, сні, відпочинку та дозвіллі.

Початкова установка відіграє важливу роль у підготовці до тривалого тренувального процесу, оскільки новачки часто очікують швидких результатів і отримання навичок у спорті. Таке ставлення може вплинути на готовність витримувати фізичне та психологічне навантаження, незалежно від його складності.

Серед засобів психологічної підготовки спортсмена варто виділити формування світогляду, навіювання та самонавіювання, участь у діяльності,

контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції.

Надзвичайно важливою складовою вольової підготовки спортсменів є самовиховання, засноване на самопізнанні та розумінні сутності своєї діяльності[28 , с. 100]. Це підтримка загального способу життя, підвищення впевненості в собі, мотивація до виконання програми тренувань, а також саморегуляція емоцій, психічного та фізичного стану за допомогою методів аутогенного тренування.

Також важливо підготуватися до змагань і перевірити свій психічний стан безпосередньо перед виступом. Психологічний стан перед змаганнями може бути різним і включає чотири основних типи переживань:

1. Оптимальна стимуляція (цей стан характеризується тим, що спортсмен вірить у свої здібності та почувається впевнено). Загалом спокійний і готовий боротися за високі результати.
2. Гіперзбудження (спортсмен може увійти в стан гіперзбудження, якщо він відчуває сильне хвилювання та страх перед позитивним результатом змагання). Це може викликати паніку та вплинути на його здатність виконувати завдання.
3. Недостатнє збудження (у цьому стані спортсмен може відчувати сонливість, депресію та погіршення техніко-тактичних навичок). Це може призвести до низької продуктивності через брак мотивації та енергії.
4. Гальмування, викликане надмірним збудженням (надмірне збудження також може призвести до гальмування, коли спортсмен стає емоційно перевантаженим, що може призвести до помилок і поганої продуктивності).

У такій ситуації спортсмен може подолати апатію, розумову і фізичну втому, іноді стикатися з невротичними станами. Визнає свою низьку самооцінку, що супроводжується виникаючими нав'язливими думками і страхом недосягнення очікуваних результатів, які неможливо усунути.

Важливу роль у підготовці спортсменів відіграє інтелектуальна підготовка. Це допомагає зрозуміти природу спортивної діяльності, а також різні пов'язані з нею явища, процеси та події. Інтелектуальні здібності є невід'ємною складовою успішної спортивної кар'єри, без якої важко досягти високих результатів у спорті.

Зміст інтелектуальної освіти включає широкий спектр знань, необхідних спортсмену для успішного тренування та змагань. Ці знання можуть включати різні аспекти спортивної діяльності, які сприяють покращенню продуктивності та успіху.

Це можуть бути:

- Знання ідейно-мотиваційного та етичного характеру, тобто знання, які формують правильну картину світу в цілому, дають змогу зрозуміти сутність спортивної та громадської діяльності.

Особистісне значення спорту в цілому та спортивних досягнень зокрема;

- знання, які сприяють сталій освіті мотиви і правила поведінки;
- знання, що складають наукову основу підготовки спортсмена (принципи і закономірності).
- спортивна підготовка, науково-гуманітарні основи спортивної діяльності тощо);
- спортивні та прикладні знання[29 , с. 115].

Інформація про правила спортивних змагань, спортивний інвентар і тактику обраного виду спорту,

Критерії їх ефективності та способи засвоєння, засоби, методи фізичної та психологічної підготовки, методи тренування, позатренувальні чинники спортивної підготовки, вимоги організувати загальний режим і харчування, про санаційні заходи, правила контролю та самоконтролю, матеріально-технічних, організаційно-методичних умов спорт.

Спорт, здійснюється через виконання спеціальних завдань і прийомів організації завдань заохочуйте спортсмена до творчого самовираження.

При створенні нових можливостей і прийомів спортивного розвитку важливо поєднувати різні аспекти підготовки спортсменів. Цілісна підготовка спортсменів включає комплексну реалізацію різних компонентів підготовки, таких як технічна, фізична, тактична, психологічна, інтелектуальна та змагальна діяльність. Кожен із цих аспектів потребує певних засобів і методів.

Одним із ключових елементів цілісної підготовки є змагальні вправи, які виконуються в умовах змагань на різних рівнях. Також важливі спеціальні тренувальні вправи, максимально наближені до можливостей спортсменів.

Важливу роль у спортивному успіху відіграє психологічна підготовка. Він включає загальну та профільну підготовку. Загальнопсихологічна підготовка спрямована на розвиток різноманітних психічних якостей і рис особистості, корисних у спортивних ситуаціях. Спеціальна психологічна підготовка, навпаки, спрямована на конкретні умови змагань і спортивної підготовки.

Важливо відзначити, що обидва види психологічної підготовки взаємопов'язані і можуть впливати один на одного. Індивідуально-психологічні особливості гравців відіграють важливу роль в їх спортивному успіху. Розуміння цих особливостей допомагає тренерам і спортсменам досягати кращих результатів.

Вивчаючи психологічний супровід розвитку спортивної мотивації у тенісистів-юніорів, важливо враховувати багато аспектів і факторів, які впливають на кожного спортсмена і можуть вплинути на його успіх у спорті.

Спортивна діяльність є складним і багатогранним процесом, і кожен спортсмен має свої унікальні риси та особливості, які можуть впливати на його спортивну мотивацію. Однією з ключових індивідуально-психологічних особливостей є особистісні риси та характеристики тенісистів-юніорів. Наприклад, деякі спортсмени можуть бути більш амбітними та впевненими, тоді як інші можуть бути більш невпевненими та схильними до стресу. Ці індивідуальні особливості можуть визначати, які методи психологічного супроводу будуть найбільш ефективними для кожного спортсмена.

Крім того, розглядаючи індивідуально-психологічні особливості, слід враховувати також особливості розвитку спортивної мотивації в юнацькому віці. Тенісисти-юніори переживають період інтенсивного фізичного та психологічного зростання, і їхня мотивація може змінюватися з часом. Важливо надати їм підтримку та сприяти формуванню стійкої спортивної мотивації, яка б допомогла їм досягти великих досягнень у тенісі.

З точки зору психологічного супроводу розвитку спортивної мотивації тенісистів-юніорів, важливо використовувати різноманітні психологічні методи та підходи. Наприклад, для спортсменів з високим рівнем амбіцій можуть бути корисні методи стимулювання конкурентоспроможності та самореалізації. Для тих, хто схильний до стресу, важливо навчати стратегіям релаксації та контролю емоцій. Кожен індивідуальний випадок вимагає унікального підходу.

Психологічна підготовка - це процес створення, розвитку і вдосконалення психічних якостей, необхідних для ефективного вирішення завдань у навчанні та змаганнях.

1.3 Мотивація спортивної діяльності тенісистів-юніорів

Мотивація досягнення – це спрямованість людини на бажання успішно виконати завдання, наполегливість перед труднощами та почуття гордості за досягнуте. Не дивно, що мотивація досягнення цікавить тренерів, оскільки вона дозволяє спортсменам досягти найвищих результатів. У контексті спорту та фізичної культури мотивація досягнення зосереджена на змаганні з самим собою, а конкурентоспроможність впливає на поведінку в ситуаціях соціальної оцінки. У зв'язку з тим, що мотивація досягнення вважається особистісним фактором, спортивні психологи розглядають його, поступово переходячи від моделі характерних рис особистості до комбінованої моделі, яка підкреслює результативну мету, а також може впливати на ситуацію. У світі спорту мотивацію досягнення прийнято називати змагальністю [7, с.14].

Спортивна мотивація є ключовою змінною в набутті спортивних умінь і навичок. І хоча це не єдина змінна (продуктивність гравця та команди часто залежить від травм, перетренованості, особливостей суперника чи суперника, біомеханічних, фізіологічних, соціологічних, медичних та техніко-тактичних факторів), яка суттєво впливає на поведінку для спортсменів, їх роль у спортивній практиці важко переоцінити. На одні мотиваційні фактори легше впливати, ніж на інші. У нашому дослідженні ми спробували наблизитися до розуміння психологічної сутності феномену мотивації до спорту, упорядкувати наявні емпіричні мотиви та їх класифікацію.

Мотиви занять спортом можна класифікувати за джерелом їх виникнення, розрізняючи зовнішні та внутрішні мотиви. Зовнішні генеруються з джерел поза межами спортсмена. До них відносяться різні форми соціального заохочення (схвалення тощо), а також більш конкретні «атаки на успіх» (грошові винагороди, подарунки), стиль тренерства, привабливість спортивного інвентарю, облік командних перемог і поразок.

Такими джерелами мотивації можуть бути особливості психіки спортсмена, особиста потреба в успіху, визнанні, спілкуванні з оточуючими тощо, а також особливості самої рухової діяльності. Внутрішня мотивація відноситься до особистих факторів, таких як потреби, інтереси, цілі та індивідуальні особливості спортсмена.

Люди з внутрішньою мотивацією отримують задоволення від змагань і спорту, шукають задоволення від м'язової діяльності і намагаються якомога краще оволодіти спортивними навичками та навичками. Людей, які займаються спортом заради любові, можна вважати внутрішньо мотивованими, як і тих, хто змагається за марносластво. Загалом, чим вища зовнішня мотивація людини, тим нижча її внутрішня мотивація, і навпаки. Відомо, що спорт має багато спільного з грою. Мотивація гри закріплена в ній самій. Людину приваблює миттєве відчуття задоволення від участі в грі. Те саме стосується спорту: люди відчують потреби, які визначаються задоволенням від самої спортивної діяльності та досягнутим у ній успіхом.

Остаточний мотив включає такі особливості, як новизна, техніка або фізична складність вправ. Мотиви, що спонукають людину до занять спортом, поділяються на прямі та непрямі. Ця класифікація має таку структуру:

1. Безпосередні мотиви спортивної діяльності: 1) потреба відчутти задоволення від прояву м'язової діяльності; 2) потреба в естетичній насолоді своєю красою, силою, витривалістю, гнучкістю, спритністю тощо; 3) бажання випробувати себе в складних, навіть екстремальних ситуаціях; 4) прагнення до досягнення рекордних результатів, досконалої спортивної майстерності та перемоги; 5) потреба в самоствердженні, прагнення до суспільного визнання, слави.

2. Непрямі мотиви фізичної активності: 1) бажання стати сильним і здоровим; 2) прагнення підготуватися до практичного життя через спортивну діяльність; 3) прагнення сублімувати надлишок енергії в соціально прийнятну форму діяльності, таку як фізичні вправи; 4) почуття обов'язку; 5) Усвідомлення суспільної значущості занять спортом [8, с. 423].

Мотиви занять спортом також можуть бути явними і прихованими, що дозволяє поділити їх на дві групи: латентні (приховані) і явні (явні). Серед мотиваторів першої групи можна виділити: бажання отримати фізичну силу, наприклад, продемонструвати свою перевагу над колишнім злочинцем (мотив утримання додаткової уваги); бажання довести собі та оточуючим свою унікальність, ставши чемпіоном і т. д.

До цих мотивів відноситься також прагнення отримати матеріальну винагороду за спортивні успіхи; зменшення маси тіла, досягнення фізичної досконалості і т. д.

Підкреслимо, що розподіл мотивів за окремими групами є умовним і на практиці один і той же мотив (наприклад, матеріальна зацікавленість) може бути яскраво виражений в одного спортсмена, а інший має своє прагнення до матеріальні винагороди за перемоги в спорті можуть ховатися. Радість від м'язової діяльності може бути внутрішньою, негайною і прихованою.

Мотиви занять спортом відрізняються за динамікою своїх проявів. Насправді природну зміну мотивації можна спостерігати у одного і того ж спортсмена протягом тривалої спортивної діяльності. У тих, хто тільки починає займатися спортом і фізичною культурою, переважають такі мотиви, як зміцнення здоров'я, зниження маси тіла, підвищення фізичної форми, виклики, поліпшення самопочуття тощо. У спортсменів, які професійно займаються спортом, можуть бути такі мотиви, як задоволення від програми тренувань, соціальні мотиви (схвалення оточення, визнання тощо) і задоволення від цього виду діяльності [7, с. 34].

Розглянемо динаміку розвитку мотивів заняття спортом.

1. Початковий етап спорту. У цей час робляться перші спроби долучитися до спортивних занять. І. Келишев (1977) як вихідний мотив заняття спортом виділив мотив внутрішньогрупової симпатії. Спонукальними мотивами в цій фазі є (незалежно від виду спорту): прагнення до самовдосконалення, прагнення до самовираження, соціальні вимоги (мода на спорт тощо), задоволення духовних і матеріальних потреб [8, С. 424]. На цьому етапі мотиви характеризуються розсіяним інтересом до рухової активності (підлітки можуть займатися не одним, а кількома видами спорту); мають безпосередній характер (люблять спорт і головною рушійною силою є любов до фізичної культури); пов'язані з умовами навколишнього середовища, які сприяють заняттям цим видом спорту (популярність виду спорту в місці проживання, зацікавленість близьких людей) або викликані зовнішніми випадками, часто містять елементи обов'язку.

Кожна з перерахованих мотивацій є більш-менш ефективною для конкретного спортсмена з точки зору ціннісних орієнтацій, проте деякі мотиватори є пріоритетними для більшості спортсменів-початківців: задоволення від спорту, прагнення до здоров'я та фізичного розвитку, до спілкування, до самореалізації і розвиток важливих властивостей.

2. Етап соціалізації в обраному виді спорту. Мотивами в цій фазі є: розвиток інтересу до певного виду спорту; бажання розвивати виявлені

здібності до певного виду спорту; намагання закріпити успіх; Розширення професійних знань, набуття більш високого рівня підготовки, що виражається в бажанні встановити особисті рекорди третього розряду, другого, першого, кандидатів у майстри спорту та ін.; заняття спортом стають потребою (на фоні звикання до фізичних навантажень потреба відчувати їх стає звичкою); Хоча мотиватором є постійний інтерес людини до певного виду спорту, відносини з тренером починають відігравати важливу роль у підтримці мотивації до спорту.

3. Стадія спортивної майстерності. У цій фазі основні мотиви виражаються в прагненні спортсмена підтримувати свій атлетизм на високому рівні і досягати ще більших успіхів; у прагненні прославити свою країну на світовій арені; у сприянні розвитку того чи іншого виду спорту; повинні передавати свій досвід юним спортсменам; у прагненні покращити свій матеріальний стан за допомогою спорту; у прагненні пройти відбір до елітної збірної та виступати на престижних змаганнях. Крім того, як мотиватор може виступати сама система планування змагальної діяльності. Важливим мотивом є також стійкість соціального становища спортсмена в спорті.

4. Підсумковий стан активних виступів у змаганнях. У сфері мотивації існує протиріччя між бажанням займатися активною спортивною діяльністю і небажанням втрачати матеріальне благополуччя, яке приносить спорт. Крім того, існує страх втратити власний престиж в очах «уболівальників» і колег-спортсменів через нижчі спортивні результати [8, с. 424–425]. Серед спроб визначити мотиви цієї фази варто згадати спробу американського психолога Б. Кретті (1978). Він виявив, що боротьба за подолання перешкод, протистояння стресу, зміну обставин і досягнення успіху є однією із сильних мотивацій спортивної діяльності професіоналів [4, с. 225-231].

М. Окса (1984) виділяє 13 груп мотивів фізичної активності, серед яких: прагнення до самоствердження; мотиви морального порядку; мотиви, пов'язані зі ставленням до суперника, тренера, глядачів; прямі змагальні

мотиви (природне бажання змагатися, азарт); Мотиви естетичного порядку [7, с. 45-47].

Конкурентоспроможність проходить три послідовні фази [4, с. 267–269]:

1. Етап автономної компетенції. У цій фазі, яка, як очікується, триватиме до чотирьох років, дитина зосереджується на своєму оточенні та своїй самооцінці. 2-й етап соціального порівняння. Під час цієї фази, яка починається приблизно у віці п'яти років, дитина порівнює свій рівень активності з рівнем активності інших. 3. Інтегрований етап є комбінацією двох попередніх. Спортсмен знає, коли йому сумно змагатися і порівнювати себе з іншими, а коли для порівняння варто використовувати попередні результати. Спортсмени досягають цього етапу в різному віці.

Визначення етапів розвитку виконавської мотивації та залежності допомагає краще зрозуміти поведінку спортсменів, з якими доводиться працювати тренеру. Дуже важливо навчити дітей, коли доречно, а коли недоречно змагатися і порівнювати себе з іншими [7, с.32]. Велике значення для мотивації досягнення має соціальне середовище, в якому знаходиться людина. Різні фактори (авторитарні люди, система стосунків тощо) можуть відігравати роль у негативній атмосфері.

Особливо важливу роль відіграють батьки, вчителі та тренери. Останні прямо і опосередковано створюють мотивуючу атмосферу. Вони визначають завдання та ігри як змагальні, відповідно групують дітей і диференціюють спрямованість на завдання та результат. При цьому доцільно виділити такі групи мотиваторів: моральний контроль (наявність моральних принципів); уподобання (інтереси, хобі); власний стан на певний момент часу; Умови досягнення цілей (необхідні зусилля і час); наслідок власної дії, вчинку [2, с. 89].

Модель, яка висвітлює мету її досягнення, а також її вплив на ситуацію та вплив на неї ситуаційних чинників. Мотивація досягнення або конкурентоспроможність проходить такі стадії розвитку: а) автономна фаза (увага приділяється покращенню власного середовища); б) етап соціального

порівняння наголос робиться на порівнянні з іншими); в) інтегрована фаза (включає самовдосконалення та соціальне порівняння) [4, с.226].

Психологічні аспекти тренування тенісистів-юніорів є важливими та необхідними для досягнення максимальної ефективності в цій спортивній дисципліні. Наукові дослідження показують, що розвиток психологічної складової гри має таку саму вагу, як і розвиток фізичної складової.

Одним з головних психологічних аспектів тренування тенісистів-юніорів є формування психологічної стійкості. Юніорам потрібно навчитися керувати своїми емоціями, зосереджуватися на грі та не розсіюватися. Це допомагає зберегти психологічну готовність та ефективність під час тренувань та змагань. Тренерам слід зосередитися на розвитку таких психологічних навичок, як концентрація, управління стресом та відновлення після надлишкового навантаження [30, с. 378]

Крім того, комунікація та взаємодія з тренером та партнерами по тренуваннях впливають на психологічний стан тенісистів-юніорів. Йдеться про розвиток здатності до спілкування, толерантності та партнерського довіря. Позитивне спілкування сприяє формуванню сильного командного духу та підвищенню мотивації спортсменів.

Тренерам також слід звернути увагу на психологічні аспекти мотивації і самопідтримки. Молоді спортсмени потребують внутрішнього стимулу для досягнення своїх цілей. Для досягнення успіху необхідно прагнення до саморозвитку, впевненість у своїх здібностях та вміння навчитися і прийняти позитивний підхід до невдач.

Навчання саморегуляції також є важливим аспектом психологічного тренування тенісистів-юніорів. Спортсмени повинні навчитися контролювати свої думки, емоції та поведінку під час гри. Це допомагає зберегти впевненість у собі та зосередженість на меті.

Психологічні фактори впливають на гру тенісиста-юніора і можуть мати значний вплив на його професійний розвиток і результативність. Дослідження

в цій галузі вказують на те, що ментальна сильність і емоційна стійкість є вирішальними чинниками успішної гри у теніс на рівні юніорського спорту.

Один з головних психологічних факторів, що впливають на гру тенісиста-юніора, - це концентрація. Здатність зосередитися на грі і відсіяти непотрібні думки та розсіювання є важливою для ефективного виконання тенісних ударів і реагування на групування [30, с. 378]

Додатково, самоконфіденція і впевненість в своїх здібностях є також важливими психологічними факторами. Тенісист-юніор повинен мати позитивне і тактичне мислення, надіючись на своєвольність і здатність досягти успішних результатів. Впевненість у собі допомагає впоратися зі стресом і побороти негативні думки та внутрішні бар'єри.

Управління емоціями також грає важливу роль у грі тенісиста-юніора. Контроль над станом нервів і емоцій, таких як тривога і роздратування, може поліпшити швидкість реакції та прийняття рішень на корті. Техніки підтримки та стратегії зняття напруги можуть бути використані для підтримки спокою і фокусу під час гри.

Крім того, комунікація з тренером і підтримка від батьків та інших важливих осіб також можуть впливати на психологічний стан тенісиста-юніора. Взаємодія зі співробітниками та розвиток довіри та партнерства можуть позитивно підтримувати самовпевненість і мотивацію гравця.

Самопізнання і саморегуляція відіграють важливу роль в тренуванні тенісистів-юніорів і можуть бути вирішальними факторами успіху в цій спортивній дисципліні. Наукові дослідження підтверджують, що здатність тенісистів-юніорів до самоаналізу, самовизначення та самоконтролю є необхідною для досягнення високих результатів.

Самопізнання в тренуванні тенісистів-юніорів передбачає розуміння своїх сильних і слабких сторін, своїх емоцій, мислень і переконань, а також визначення мети і цілей. Здатність аналізувати свою гру, виявляти помилки та робити висновки допомагає тенісистам-юніорам покращити свої технічні і тактичні навички. Крім того, самопізнання спонукає їх до постійного

саморозвитку та навчання, що є важливим для розширення їх потенціалу і досягнення високих результатів.

Саморегуляція передбачає здатність контролювати свої думки, емоції і поведінку під час тренувань і змагань. Тенісисти-юніори повинні вміти управляти своєю тривогою, стресом та роздратуванням, що може впливати на їх процес усвідомлення і прийняття рішень на корті. Здатність зберігати спокій і зосередженість, контролювати свої емоції і залишатися впевненими в собі, допомагає тенісистам-юніорам досягати кращої професійної готовності та виконавчої ефективності.

Тренування саморегуляції може включати такі методи, як ментальні тренування, релаксаційні вправи, дихальні техніки та управління стресом. Ці прийоми можуть допомогти тенісистам-юніорам знизити рівень тривоги, підтримувати психологічний комфорт і зосередженість під час гри.

Стрес може впливати на тенісистів-юніорів як на фізичному, так і на психологічному рівні. Фізичний стрес може проявлятися у зниженні фізичної витривалості, погіршенні координації рухів та збільшенні ризику травм. Психологічний стрес може призводити до тривоги, депресії та низької самооцінки, що впливає на загальний психологічний стан та самовпевненість спортсменів [30 , с. 380]

Одним з ключових аспектів стресу є його вплив на психологічну концентрацію. Тенісисти-юніори, які переживають високий рівень стресу, можуть мати складнощі зі зосередженістю під час гри. Це може призводити до помилок та незадовільних результатів. Розуміння впливу стресу на концентрацію може допомогти розробити стратегії для підвищення психологічної стійкості та ефективності гри тенісистів-юніорів.

Управління стресом є важливою складовою тренувального процесу тенісистів-юніорів. Дослідження показують, що психологічна підтримка, релаксаційні техніки та планування тренувань можуть бути ефективними стратегіями для зниження рівня стресу та покращення психологічної концентрації тенісистів-юніорів. Впровадження таких стратегій в

тренувальний процес може позитивно вплинути на результати гри та загальний психоемоційний стан спортсменів [30 , с. 380]

Стратегії подолання стресу в тенісі є важливою та необхідною частиною успіху в цьому спорті. Наукові дослідження в області спортивної психології надають розуміння та методи, які можуть допомогти спортсменам впоратися зі стресом та покращити свою професійну виконавську діяльність.

Одна з ключових стратегій подолання стресу в тенісі - це підготовка протягом тренувань та змагань. Спортсменам необхідно досконало відтворювати у віртуальному середовищі ті ситуації, які можуть спровокувати стресову реакцію під час реальних змагань. Це допомагає тренувати нервову систему та підготувати спортсменів до несприятливих умов.

Додатково, спортсменам рекомендується використовувати техніки релаксації та медитації, щоб зняти стрес та покращити свою концентрацію. Наприклад, дихальні вправи та візуалізація допомагають знизити рівень тривоги та покращити фокус [30 , с. 380]

Крім того, управління емоціями - ще одна стратегія, яка допомагає спортсменам позитивно впливати на свій емоційний стан та стресову реакцію. Це може бути досягнуто шляхом усвідомленого розуміння та керування своїми емоціями, позитивного підходу до ситуацій та використання підтримуючих розмов.

Формування умінь психічної саморегуляції є важливим аспектом розвитку юніорів-тенісистів на різних етапах спортивного вдосконалення. Наукові дослідження в галузі спортивної психології вказують, що ефективна психічна саморегуляція допомагає спортсменам досягти високого рівня концентрації, контролювати свої емоції та стресові реакції, а також зберегти позитивну мотивацію і впевненість у власних здібностях.

На етапі початкової підготовки юніорів-тенісистів, варто навчити їх простих технік релаксації, таких як дихальні вправи та уявні тренування. Це допоможе їм заспокоїтися перед матчем та забезпечити оптимальний рівень активності й концентрації.

Техніки релаксації, такі як дихальні вправи та уявні тренування, можуть допомогти юніорам-тенісистам заспокоїтися перед матчем і підвищити рівень їх активності й концентрації. Важливо вчасно почати це навчання, щоб молодий спортсмен міг засвоїти техніки релаксації та використовувати їх у практиці [26 , с. 115]

В одній з дихальних вправ можна навчити юніорів-тенісистів глибокому та ритмічному диханню. Спрямоване дихання може допомогти спортсменам зосередитися на даний момент і зняти напругу. Одного разу покажіть юніорам правильну техніку дихання, де вони повільно й глибоко вдихають через ніс, а потім повільно видихають через рот. Заохочуйте їх зосередитися на своєму диханні і відчувати, як напруга відступає.

Уявні тренування - це ще одна корисна техніка, яку варто навчити юніорів-тенісистів. Запросіть спортсменів закрити очі, розслабитися і уявити себе на корті. Попросіть їх уявляти, як вони грають на високому рівні, впевнено рухаються та виконують вдалий удар. Заохочуйте їх відчувати впевненість і задоволення від гри в цей момент. Пропонуйте такі уявні тренування перед матчем, щоб юніори могли зосередитися, заспокоїтися й підвищити свій рівень готовності до гри.

Техніки релаксації - важливі для розвитку психологічної стійкості юніорів-тенісистів і підвищення їх здатності тримати фокус на грі. Це допоможе їм заспокоїтися перед матчем та продемонструвати оптимальний рівень активності й концентрації.

На середньому етапі тренувань, вдосконалення навичок управління емоціями є дуже важливим для юніорів. У цей період їм потрібно навчитися розуміти та приймати свої емоції, контролювати їх та впливати на них витримано і позитивно.

Психологічні тренування можуть бути дуже корисними для досягнення цих цілей. Вони спрямовані на аналіз емоційних реакцій та розвиток стратегій саморегуляції. Один з підходів, які можна застосовувати, - це використання технік когнітивно-поведінкової терапії. Вони допомагають юніорам виявляти

негативні думки або перекручення, що можуть впливати на їх емоції. Потім юніори можуть навчитися замінювати ці думки більш позитивними та конструктивними [26 , с. 115]

Заняття з аналізу емоційних реакцій можуть також допомогти юніорам краще розуміти їх емоції і робити висновки про те, які фактори або ситуації спричиняють певні емоції. Потім, вчать розробляти стратегії саморегуляції, такі як глибоке дихання, позитивне мислення або прості рухи, що допомагають заспокоїтися і контролювати емоційні реакції.

На фінальному етапі спортивного вдосконалення, юніори-тенісисти повинні володіти широким спектром психологічних навичок, щоб впоратися зі стресом та досягти максимальних результатів. Це включає в себе планування та впровадження позитивних ритуалів перед матчем, встановлення чітких метафор для покращення концентрації, а також навчання стратегіям позитивного мислення та мотивації.

Важливо пам'ятати, що залучення спеціалістів з психологічної підтримки та регулярна практика спеціальних тренувань необхідні для ефективного формування умінь психічної саморегуляції у юніорів-тенісистів. Продовження розвитку цих навичок упродовж кар'єри може сприяти досягненню успіху у світовому тенісі.

1.4. Поняття та ознаки спортивного колективу в тенісі

Розвиток внутрішньої мотивації – це ключовий аспект успіху в будь-якому виді спорту. Психолог повинен працювати з тенісистами, сприяючи формуванню внутрішньої мотивації, яка базується на особистісних цілях та задачах. Важливо розуміти, що саме внутрішня мотивація дає стійкий і тривалий розвиток. Психологічний комфорт є важливою складовою успіху молодого тенісиста. Специфіка тенісу, який передбачає ізольованість гравця на корті, створює великі психологічні тиски. Психолог повинен працювати над

зниженням рівня стресу та тривоги, розвивати в тенісистів вміння концентруватися та залишатися спокійними в будь-яких ситуаціях гри.

Спортивна команда тенісистів-юніорів - це особливий колектив, який включає молодих спортсменів, що займаються тенісом. Для такої команди завдання та функції є схожими з загальними завданнями спортивних команд, але мають свої особливості.

Головне завдання команди тенісистів-юніорів - це навчання та виховання молодих тенісистів. Тут важливе значення має формування правильних цінностей, дисципліни, витривалості та вольових якостей. Тренери та керівництво команди відіграють ключову роль у розвитку молодих тенісистів як спортсменів і як особистостей.

Підвищення спортивної майстерності - ще один важливий аспект для команди тенісистів-юніорів. Це досягається за допомогою систематичних тренувань, аналізу власних помилок та вдосконалення техніки та стратегії гри. Важливо, щоб тенісисти-юніори регулярно вдосконалювали свою гру і досягали високих результатів в молодіжних змаганнях.

Спортивна команда тенісистів-юніорів також відіграє важливу роль у популяризації тенісу серед молоді та громадськості. Успіхи команди на змаганнях стимулюють молодь до занять спортом та активного фізичного розвитку [14, с. 18].

Крім того, команда тенісистів-юніорів має завдання сприяти залученню молодих людей до занять тенісом. Це може бути досягнуто через організацію тренувань для початківців, спортивних заходів та спільних тренувань.

Також, важливою функцією команди тенісистів-юніорів є захист спортивної честі своєї країни на міжнародних змаганнях та представлення країни високими результатами.

Автономність є ключовою ознакою спортивного колективу тенісистів-юніорів, що виражається у свідомій відособленості від зовнішнього оточення і встановленні обмежень на кількість членів команди. Для досягнення

автономності команди необхідні спільні групові цілі, єдина в цінностях, правилах та традиціях. Ця ознака сприяє створенню єдиного спортивного колективу та забезпечує ефективну співпрацю між його членами.

Згуртованість є іншою характеристикою спортивного колективу тенісистів-юніорів, що виявляється у наявності міцних зв'язків та почутті "ми" між його учасниками. Ця ознака сприяє єднанню команди, покращенню комунікації та взаємодопомозі, що, в свою чергу, сприяє досягненню кращих результатів та підвищенню загальної ефективності роботи команди.

Загально групова мета є однією з основних характеристик спортивного колективу тенісистів-юніорів, та полягає в досягненні високих особистих та командних результатів. Встановлення спільної мети є ключовим елементом у формуванні колективу та сприяє єдиній спрямованості та зосередженості всієї команди на її досягненні [25 , с. 140]

Колективізм є найціннішою якістю спортивного колективу. Він передбачає, що кожен член колективу підпорядковує свої особисті цілі та інтереси загальним цілям команди. Колективізм сприяє спільному розвитку та зміцненню спортивного духу команди.

Особливу увагу слід приділити відповідальності як важливій ознаці спортивного колективу тенісистів-юніорів. Кожен учасник команди повинен усвідомлювати свої обов'язки та виконувати їх належним чином. Відповідальність гарантує ефективне виконання завдань та досягнення поставлених цілей команди.

Команда тенісистів-юніорів є складною структурою, де кожен член виконує свою роль, враховуючи свою спортивну підготовленість і особистісні якості. Взаємодія між членами команди породжує диференціацію та структурність в колективі [18 , с. 188].

Команда тенісистів-юніорів може включати гравців різних рангів та досвіду. Капітан команди відповідає за керівництво та координацію команди. Він аналізує суперників, розробляє стратегії та вирішує тактичні питання.

Капітаном може бути досвідчений тенісист або тренер, який має глибокі знання гри.

Гравці в команді можуть бути розділені на основні та резервні. Основні гравці показують високі результати і мають ключову роль у складі команди. Вони грають на турнірах та матчах, представляючи команду. Резервні гравці виконують важливу роль в підтримці основних гравців і готові замінити їх у разі потреби.

Команда тенісистів-юніорів також може мати тренерів, які відповідають за професійну підготовку гравців. Тренери працюють над покращенням техніки, фізичної підготовки та тактики гри гравців. Вони використовують свої знання та досвід, щоб допомогти команді досягти кращих результатів.

У команді тенісистів-юніорів також можуть бути фізіотерапевти, які забезпечують медичну допомогу гравцям. Вони відповідають за моніторинг здоров'я гравців, проведення оздоровчих процедур та реабілітацію після травм.

Взаємозв'язок між членами команди передбачає міжособистісні взаємодії та міжособистісні взаємини. Команда тісно спілкується між собою, практикує разом та підтримує один одного як в спортивних, так і в особистих аспектах. Це сприяє покращенню комунікації, довірі та спільній роботі всієї команди.

Стабільність складу спортивного колективу важлива для досягнення успіхів. Постійний склад дозволяє гравцям розвивати взаєморозуміння та взаємовпливати на результати команди. Коли гравці працюють разом тривалий час, вони розвивають свої здібності та створюють сприятливу атмосферу для досягнення колективних цілей [14, с. 18].

У команді тенісистів-юніорів, диференційованість та структурність відіграють важливу роль у формуванні ефективного колективу. Це допомагає покращити спортивну підготовку, комунікацію та спільну роботу всієї команди для досягнення високих результатів.

У тенісній команді юніорів міжособистісні взаємодії грають важливу роль у формуванні спортивної команди. У цій команді спортсмени взаємодіють між собою на тренуваннях, під час змагань та поза ними. Вони спілкуються за допомогою мови, жестів та сигналів, щоб передавати інформацію і координувати свої дії.

Ділові відносини в цій команді включають спільну діяльність, таку як тренування та участь у змаганнях. Кожен спортсмен має свої обов'язки і функції, які впливають на формальну структуру команди. Наприклад, є головний тренер, капітан команди та інші ролі.

Незважаючи на формальну структуру команди, в тенісній команді юніорів також виникають неформальні взаємини. Ці взаємини визначаються особистісним фактором та активною виборчою позицією спортсменів. Вони можуть включати дружбу, підтримку, спільні інтереси та взаємодопомогу.

Правильна організація міжособистісних взаємодій в тенісній команді юніорів є важливою для досягнення спільних цілей та успіху. Гармонія і співпраця між спортсменами утворюють сильний та єдиною команду, яка мотивує один одного до досягнення найкращих результатів [14, с. 18]

Формування та структура тенісного колективу юніорів мають велике значення для ефективності тренувань та успішних виступів молодих спортсменів. Наукове дослідження цих особливостей виправдовується значущістю урахування фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів розвитку гравців, а також забезпечення відповідних умов для досягнення їх потенціалу.

Формування тенісного колективу юніорів базується на різноманітних чинниках. Одним з головних є розгляд адаптаційних можливостей гравців до тенісу відповідно до вікових категорій. Індивідуалізований підхід враховує потреби гравців у структурованій програмі тренувань, вхідному рівні технічних навичок, віковому фізіологічному розвитку та інші індивідуальні особливості.

Також важливим аспектом формування є групова динаміка та соціальне взаємодія. Відбір учасників колективу та їх розподіл за командами, з урахуванням рівня майстерності та потенціалу, сприяє побудові командного духу та взаємодії. Це стимулює співпрацю, мотивацію та взаємодію між гравцями, що сприяє їхньому колективному розвитку.

Структура тенісного колективу юніорів також має свої особливості. Вона полягає в організаційній структурі керівництва, тренерського штабу та самого колективу. Керівництво відповідає за планування та організацію тренувань, логістичну підтримку змагань та фінансовий аспект. Тренерський штаб забезпечує якісну підготовку та розвиток гравців на фізичний, технічний та тактичний рівні.

Крім того, структура тенісного колективу юніорів може включати додаткові елементи, такі як фізіотерапевт, психолог або дієтолог, що сприяють підтримці фізичного здоров'я та психологічного стану гравців.

З фізичної точки зору, юніорський вік є періодом інтенсивного росту та розвитку скелетно-м'язової системи. Вірно налаштований тренувальний процес та правильна фізична підготовка є вирішальними для досягнення оптимального рівня фізичної підготовки та забезпечення довгострокового успіху. Багато видів спорту мають свої внутрішньо фізіологічні вимоги, які можуть бути краще засвоєні та виконані протягом юніорського віку.

Психологічно, юніорська вікова група характеризується швидкими змінами в психоемоційній сфері, появою нових проблем, особливо у відносинах з тренерами, ровесниками та сім'єю. Спортсмени на цьому етапі вчаться копіювати стратегіям, розвивають ментальну жорсткість та вміння працювати під тиском. Психологічне супроводження юніорів грає вирішальну роль у формуванні їх характеру та визначенні майбутнього спортивного розвитку [14, с. 18]

Соціально, юніорська вікова група відіграє важливу роль у формуванні спортивної ідентичності та відносин з батьками та тренерами. Цей вік є періодом, коли спортсмен піддається впливові соціального середовища,

розробляє вміння будувати взаємини та працювати в команді. Такі навички соціальної адаптації та спілкування є необхідними для подальшого професійного розвитку в спортивній кар'єрі.

Юніорський спорт має значний вплив на формування професійних тенісистів, і ця проблема спирається на наукові підходи. Наукові дослідження розкривають значення юніорської фази розвитку для тенісистів у відношенні їхнього фізичного, психологічного та технічного розвитку.

Фізично, важливість юніорського спорту в тенісі полягає в розвитку атлетичності та фізичної підготовки гравців. У цьому віці відбуваються суттєві зміни у фізичному складі спортсменів, такі як зміна розмірів тіла та м'язової маси. З метою запобігання травмам та забезпечення оптимального розвитку, програми тренувань повинні включати різноманітні фізичні вправи, які вдосконалюють координацію, швидкість, силу та витривалість.

Психологічно, юніорський спорт впливає на формування ментальної жорсткості та психологічної стійкості у тенісистів. У цьому віці гравці починають засвоювати різноманітні стратегії управління стресом, розвивати мотивацію до тренувань, вчитися працювати зі складними емоціями та управляти своїми реакціями на перемоги та поразки. Психологічний супровід і підтримка юніорів в цьому віці мають вирішальне значення для формування їх психологічних навичок у професійному тенісі [42, с. 155]

Технічно, юніорський спорт дозволяє спортсменам розвивати свої навички та вміння в основному грі бекхендом, форхендом, а також сервісом. У цьому віці формується базова техніка гри, яка буде базою для подальшого вдосконалення і розвитку навичок. Технічний прогрес на етапі юніорства є вирішальним для досягнення високих досягнень на професійному рівні.

В спортивних юніорських колективах існує ряд різних видів взаємодії між гравцями, які відіграють важливу роль у формуванні командного духу, спільної гри та досягнення спортивних результатів. Науково-обґрунтованим підходом до аналізу такої взаємодії можна назвати наступні типи:

1. Когнітивна взаємодія: цей вид взаємодії передбачає обмін інформацією та знаннями між гравцями. Вони спілкуються, обговорюють тактику і стратегію гри, діляться своїми досвідом та рекомендаціями. Це сприяє розширенню спортивних знань кожного гравця і спільній розумінню гри як системи.

2. Соціальна взаємодія: цей аспект взаємодії приділяє увагу взаємним відносинам та стосункам між гравцями. Вона охоплює такі аспекти, як спілкування, підтримка, взаємодопомога та побудова спільного колективу. Гравці разом проводять час поза тренувальними сесіями, що допомагає утворити дружні стосунки та підтримувати командний дух.

3. Емоційна взаємодія: цей аспект включає в себе виявлення почуттів, емоцій та міжособистісних відносин між гравцями. Вона може включати мотивацію, підтримку та уявлення позитивних результатів у важких ситуаціях. Взаємодія в цьому жанрі може впливати на психологічний стан гравців та їхню загальну мораль.

4. Фізична взаємодія: цей аспект відноситься до спільних фізичних зусиль та дій гравців, включаючи спільні тренування, виконання тактичних завдань та командну гру в матчах. Колективні тренування та спільні зусилля сприяють покращенню фізичної підготовки, співробітництву та розвитку технічних навичок.

Комбінація цих видів взаємодії сприяє формуванню спортивного досвіду, розвитку навичок комунікації, психологічної стійкості та загального розвитку кожного гравця. Особливо важливим є спільне розуміння та прийняття командних цілей і цінностей, що забезпечує єдність команди та її успіхи.

Наукові дослідження свідчать про значний вплив юніорського спорту на формування професійних тенісистів. Взаємодія з цим видом спорту на ранніх етапах розвитку може мати вирішальне значення для досягнення успіху у професійному тенісі.

Перше впровадження юніорів у спортивні діяльності дозволяє залучити їх до систематичної тренувальної практики, що сприяє швидкому розвитку їх фізичних та технічних навичок. Статистичні дані підтверджують, що довготривала участь у юніорському спорті впливає на поліпшення аеробних та анаеробних показників фітнесу, сили та швидкості. Це, в свою чергу, забезпечує гравцям змогу бути конкурентоспроможними на професійному рівні.

Юніорський спортивний досвід також сприяє формуванню ментальних навичок і внутрішньої мотивації. Участь в тренуваннях та змаганнях на високому рівні розвиває в спортсменів самодисципліну, волю до перемоги та здатність до саморегуляції. Ці якості є необхідними для успішного просування в світі професійного тенісу, де конкуренція велика і необхідно вміти керувати своїми емоціями та стресовими ситуаціями.

Одним з найбільш важливих аспектів юніорського спорту є розвиток навичок та вмінь, які потрібні для гри на високому рівні. Гарна техніка гри, вміння читати гру супротивника та стратегічно використовувати свої сильні сторони дозволяють гравцям виживати в складних індивідуальних поєдинках. Юніорський спорт допомагає відшліфувати ці навички та надає спортсменам можливість отримати цінний ігровий досвід.

Необхідно також відзначити, що рання спортивна спеціалізація має свої ризики. Надмірне навантаження, недостатній відпочинок та можливість травм можуть негативно вплинути на фізичне та психічне здоров'я юних спортсменів. Тому важливо збалансувати тренування та відпочинок для забезпечення оптимального розвитку.

Головним завданням тренера є розробка та реалізація індивідуальних тренувальних програм для кожного спортсмена. Він відповідає за планування тренувань, оцінку фізичного та технічного стану гравців, а також визначення пріоритетних напрямків розвитку. Тренер забезпечує ефективне впровадження тренувальних методів, контролює правильність виконання вправ та коригує техніку гри.

Крім тренера, юних тенісистів супроводжують такі фахівці як фізіотерапевт, харчування консультант та психолог. Фізіотерапевт забезпечує профілактику та лікування травм, підтримує фізичну форму гравців та підвищує їх фізичну витривалість. Харчування консультант розробляє індивідуальні харчувальні рекомендації для забезпечення оптимального харчування та енергетичного балансу. Психолог сприяє формуванню ментальної стійкості, займається мотиваційною роботою, допомагає контролювати стресові ситуації та покращує зосередженість у грі [37, с. 121-127]

Спільна робота тренера та інших фахівців забезпечує багатоплановий розвиток юних тенісистів. Цей підхід дозволяє врахувати індивідуальні особливості гравців, максимально оптимізувати їх тренування та сприяти досягненню найкращих результатів. Комплексна підтримка спортсменів забезпечує необхідну підтримку, розвиває їх потенціал та сприяє становленню професійних тенісистів.

Психологічний аспект спільної діяльності в тенісній команді є важливим елементом успіху команди. Теніс є індивідуальним видом спорту, де кожен гравець виступає самостійно. Однак, в командних змаганнях, наприклад у парному і міжнародному тенісі, гравці мають спільну мету і співпрацюють між собою, щоб досягти успіху.

Психологія гри в команді тенісу пов'язана з такими аспектами, як спілкування, взаємодія та підтримка одне одного. Гравці повинні бути здатні ефективно спілкуватися, виражати свої ідеї та згуртовуватися як команда. Взаємодія між гравцями полягає у взаємному підтриманні, наданні розуміння та допомоги одне одному під час гри. Підтримка може виявлятися в формі мотивації, підбадьорення та позитивних емоцій.

У тенісній команді важливо бути зосередженим на грі також та підтримувати спільну стратегію. Гравці повинні бути взаємозалежними, розуміти свої ролі і виконувати їх належним чином. Це вимагає довіри і взаємної відповідальності один перед одним.

Крім того, в тенісній команді важливо мати позитивну психологічну атмосферу. Гравці повинні підтримувати один одного, навіть якщо їх власна гра не виходить. Важливо вміти контролювати власні емоції та бути позитивно налаштованим, щоб не впливати на настрій і гру партнера.

Узагальнюючи, спортивний колектив тенісистів-юніорів є групою юних спортсменів, які об'єднуються задля спільного досягнення спортивних цілей. Основними ознаками такого колективу є спільна мета, співпраця, взаємна підтримка, комунікація та розвиток довіри. Важливо також враховувати психологічну атмосферу та стрес стійкість, які впливають на успішність та задоволення від спортивної діяльності.

Висновок до 1 розділу

Перш за все, розглядаючи психологічну систему спортивної діяльності, ми можемо визначити, що ця система складається з безлічі взаємопов'язаних частин, включаючи індивідуально-психологічні особливості спортсменів, їхню мотивацію та інші психологічні фактори, які впливають на їхню успішність у спорті. Ця система вкладається в рамки загальної спортивної діяльності та має вирішальне значення для досягнення спортивних цілей.

Друга частина розділу надає нам інсайти в індивідуально-психологічні особливості в системі спортивної діяльності. Кожен спортсмен має свої унікальні риси, які можуть включати в себе рівень зосередженості, терпимість до стресу, рішучість і багато інших. Розуміння цих особливостей допомагає тренерам та психологам пристосовувати підхід до кожного спортсмена і оптимізувати їхню тренувальну програму.

Мотивація, як третій ключовий елемент, розглядається як суттєва складова психологічного фундаменту спортивної діяльності. Вона визначає, чому спортсмен взагалі займається спортом і які цілі він прагне досягти. Розуміння мотиваційних факторів може бути вирішальним для досягнення успіху в спорті, оскільки вона визначає рівень внутрішньої мотивації спортсмена.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Методи дослідження включали анкетування, інтерв'ю, спостереження, психометричні тести, групові дискусії, порівняльний аналіз.

Дослідження проводились в ДЮСШ №25 в місті Київ. Було проведено анкетування серед юніорів у тренування в підготовці юніорських тенісистів в ДЮСШ №25. Було опитано 20 респондентів.

1. **Анкетування** (створення анкет для спортсменів, тренерів та психологів, щоб отримати їхню думку щодо ефективності моніторингу та корекції, а також виявити взаємозв'язок з психологічною підготовкою).
2. **Інтерв'ю** (проведення інтерв'ю з учасниками тренувань та змагань для отримання глибокого розуміння їхніх мотиваційних змін та вражень від психологічного супроводу).
3. **Спостереження** (аналіз психологічних стратегій та реакцій спортсменів під час тренувань та змагань); психометричні тести (використання стандартизованих тестів для вимірювання рівня мотивації та інших психологічних характеристик у спортсменів); групові дискусії (проведення фокус-груп для обговорення психологічного супроводу та ідентифікації можливих поліпшень).
4. **Порівняльний аналіз** (порівняння результатів груп, які отримують регулярний моніторинг та корекцію, і контрольних груп для визначення різниці в психологічному підготовці та результативності).

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів базується на вивченні теоретичних основ розвитку спортивної мотивації та її психологічного супроводу у юніорів у тенісі. Аналіз літературних джерел допомагає визначити ключові аспекти формування та підтримки спортивної

мотивації серед юніорів, а також враховувати психологічні особливості цільової аудиторії.

Психологічні тести та анкетування дозволяють вивчити індивідуальні особливості мотивації та визначення основних мотиваційних факторів серед юніорів-тенісистів. Використання психологічних тестів дозволяє здійснювати індивідуалізований підхід та отримувати об'єктивні дані щодо рівня мотивації, цілей та перешкод у розвитку спортивної кар'єри. Інтерв'ю з тренерами та батьками передбачало вивчення впливу тренерів та родинного середовища на формування та утримання спортивної мотивації у юніорів.

Отримання експертних думок тренерів та батьків сприяло розумінню факторів, які впливають на психологічну сферу молодих тенісистів. Аналіз змагального досвіду та досягнень дозволяє визначити зв'язок між рівнем мотивації та спортивними досягненнями у юніорському тенісі. Здійснений аналіз досягнень дозволив встановити, як внутрішній психічний стан впливає на результати у змаганнях та загальний успіх.

Авторська методика самооцінки та рефлексії тенісистів-юніорів сприяла залученню їх до власного аналізу та рефлексії щодо своєї спортивної мотивації та усвідомленню власних інтересів та формуванню внутрішньої мотивації.

Проведення психологічних тренінгів та індивідуальних консультацій було орієнтовано на застосуванні практичних методів для підтримки та розвитку психологічного стану молодих тенісистів. Психологічні тренінги сприяли формуванню позитивного емоційного клімату та розвивають психологічні ресурси гравців.

Такий комплексний підхід дозволяє не лише зрозуміти психологічний стан юніорів-тенісистів, а й розробити індивідуалізовані стратегії супроводу, спрямовані на стимулювання та підтримку їхньої спортивної мотивації.

Результати дослідження стали основою для розробки програм та методик психологічного супроводу молодих тенісистів у їхньому розвитку.

2.2. Організація дослідження

Дослідження впливу лідерства тенісистів-юніорів на психологічний клімат в тенісній команді включало 3 етапи.

Етап 1. Планування та теоретичний аналіз (жовтень 2022 - лютий 2023), визначення теми та мети і завдань дослідження.

Етап 2. Тестування та аналіз психологічного клімату (березень 2023 - вересень 2023) передбачав тестування та анкетування. Проведення тестів для визначення психологічного клімату в команді, з урахуванням лідерських якостей тенісистів-юніорів. На цьому етапі були визначені лідерські якості юніорів. Здійснювався аналіз профілів та тестів для визначення лідерських якостей у тенісистів-юніорів та їх вплив на психологічний клімат, вивчалися міжособистісні стосунки та психологічний клімат у спортивному колективі, а також здійснювався аналіз взаємин між гравцями, з фокусом на роль лідерів у формуванні командного духу.

Етап 3. Дослідження впливу психологічного клімату в команді тенісистів-юніорів (вересень 2023 - листопад 2023). Здійснювався аналіз впливу лідерства на психологічний клімат. Вивчалась динаміка психологічного клімату в команді після визначення ролі лідерів серед тенісистів-юніорів. Проводився аналіз лідерських якостей тенісистів-юніорів:

Загальний висновок та рекомендації з дослідження (листопад 2023).

На цьому етапі проводилось формулювання висновків щодо впливу лідерства тенісистів-юніорів на психологічний клімат в команді, систематизація та узагальнення отриманих даних щодо впливу лідерства тенісистів-юніорів на психологічний клімат і розроблялись практичні рекомендації, практичні поради для тренерів, спрямованих на покращення

впливу лідерства тенісистів-юніорів на психологічний клімат в тенісній команді, зокрема для підтримання позитивного емоційного середовища та підвищення командного духу.

Використання тестів здійснювалось для визначення лідерських якостей та особистісних особливостей тенісистів-юніорів. Аналіз відгуків тренерів та партнерів з команди дозволив зробити висновки щодо лідерських якостей та впливу на психологічний клімат. Створення конкретних рекомендацій для тренерів та гравців з метою оптимізації лідерської ролі та покращення загального психологічного клімату.

Дослідження буде спрямоване на розкриття ключових аспектів впливу лідерства тенісистів-юніорів на психологічний клімат в команді, що дозволить розробити практичні рекомендації для тренерів та гравців у контексті розвитку молодіжного тенісу.

Дослідження проводилося шляхом надсилання електронних листів тренерам, які містили інформаційний лист учасника, питання дослідження, пояснення мого досвіду, обґрунтування дослідження та прохання про 45-60-хвилинне інтерв'ю про їхній тренерський досвід роботи з елітними юними тенісистами. Тренери відповіли електронною поштою, і ті, хто погодився взяти участь у дослідженні, були включені до списку учасників дослідження, який був призначений лише для мого використання. Включавши ім'я учасника, адресу електронної пошти, місце тренувань та тренерську кваліфікацію.

Подальше спілкування електронною поштою з учасниками підтверджувало дату, час і місце проведення інтерв'ю, зручного для учасника. Ці дані були зафіксовані у списку учасників дослідження. Учасникам була надана можливість проводити інтерв'ю у власних тенісних центрах для мінімізації вимог до їхнього часу. Кожен учасник дослідження був запевнений в конфіденційності та проінформований про право вийти з дослідження в

будь-який момент. Інтерв'ю були записані на аудіо, і учасники підписували форми згоди.

Для визначення учасників дослідження застосовувалися такі критерії включення: (а) тренери мали кваліфікації тренера рівня 4 або 5 за стандартами ЛТА; (б) працювали з елітними юніорами; (с) учасники досліджень 2 та 4 вважалися новачками, а ті, що брали участь в дослідженнях 3 та 4, – досвідченими тренерами.

Для визначення "елітного юніорського тенісиста" використовувалися два критерії: (с) "елітний юніор" – участь в змаганнях рівня 2 і вище; (d) "юніорські тенісисти" – гравці у віці від 11 до 18 років.

Критерії виключення визначались так: (а) тренери без кваліфікацій рівня 4 або 5; (б) тренери, які не працювали з елітними юніорами.

Інтерв'ю були напівструктурованими і тривали від 1,5 до 3,5 годин, де основна увага була спрямована на учасника як "досвідченого експерта". Підготовка включала конкретні питання з відповідними "підказками та додатковими запитаннями".

Для розуміння досвіду тренерів тенісу, які брали участь у дослідженні, були створені гнучкі розклади інтерв'ю, які стимулювали природні розмови. Питання не були фіксованими, а мета кожного інтерв'ю – надати учасникам вільність управління бесідою.

Транскрипція інтерв'ю була проведена для отримання точного запису всіх сказаних слів. Цей процес виявився трудомістким, і час транскрибування відповідав стандартам (приблизно 7 годин на годину записаного звуку).

Всі ці етапи були проведені й були спрямовані на збір детальної та достовірної інформації для подальшого вивчення досвіду тренерів тенісу з елітними юніорами.

Після кожного інтерв'ю я витрачала час на оцінку, як пройшло інтерв'ю, і записувала свої думки у своєму рефлексивному щоденнику. Наприклад, у дослідженні було дві ситуації, коли я проводив додаткові розмови з тренерами по телефону, щоб задати додаткові питання.

Я проводила додаткові інтерв'ю, коли робила висновки з розмов, і вважала, що мені не вдалося задовільно дослідити деякі описи в початкових інтерв'ю. Я вела рефлексивний щоденник протягом всього процесу дослідження та аналізу. Я носила щоденник з собою постійно і записувала думки і роздуми, які виникали протягом дня.

Висновок до 2 розділу

У ході дослідження психологічних аспектів функціонування спортивного колективу тенісистів. В даному розділі було розглянуто поняття та ознаки спортивного колективу та ідеомоторного тренування у тенісі. Також було проведено анкетування в ДЮСШ № 25.

Під час дослідження психології спортивного колективу тенісистів було виявлено, що формування успішного колективу великою мірою залежить від специфіки цього виду спорту. Теніс - це індивідуальна гра, де гравці ведуть боротьбу один на одного на корті. Тому важливо враховувати психологічні аспекти співпраці та комунікації в колективі, а також підтримку та мотивацію гравців.

Щодо ідеомоторного тренування у тенісі, було встановлено, що цей метод може покращити координацію рухів та реакцію гравців на м'яч. Він сприяє розвитку інтуїції та відчуття моменту, що є дуже важливим у грі в теніс. Психологічний аспект цього тренування полягає в розвитку самоконтролю та віри в власні здібності.

Анкетування в ДЮСШ № 25 дозволило отримати цінну інформацію про думки та відгуки молодих тенісистів щодо психологічного супроводу у їхньому тренувальному процесі. Результати анкетування вказують на те, що

більшість спортсменів розуміють важливість психологічної підтримки та готові працювати над своєю психологічною стійкістю.

Можна підкреслити, що психологія гри в теніс важлива як для досягнення успіху в індивідуальних змаганнях, так і для формування ефективного спортивного колективу. Розвиток індивідуальних та командних психологічних навичок сприяє покращенню результатів гравців і підвищенню їхнього професіоналізму.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ТЕНІСИСТІВ-ЮНІОРІВ

3.1 Психологічне забезпечення тренувального процесу тенісистів

Психологічний супровід у спортивному тренуванні та розвитку молодих тенісистів необхідний для досягнення високих результатів. Психолог має впливати на формування психологічного комфорту, розвивати внутрішню мотивацію, допомагати керувати емоціями та розвивати психологічну стійкість. Сприяючи розвитку не лише фізичних, але і психологічних аспектів гравців, психолог стає ключовим фактором, що визначає успіх та довговічність їхньої кар'єри в світі тенісу.

Однією з найважливіших умов формування успішної особистості тенісистів є психологічна підготовка. Достовірно відомо, що спортивна кар'єра в тенісі базується, перш за все, на вдосконаленні майстерності, швидкості реакції, високій результативності та розвиненій силі волі.

Досягнення високих результатів для спортсмена пов'язане з наполегливою працею, самоподоланням і демонстрацією межі своїх можливостей. Психіка часто є вирішальним чинником у формуванні не тільки психології переможця, а й вдосконалення фізичних, технічних і тактичних навичок.

З одного боку, це можна вважати очевидним, з іншого – про цей факт можна забути в контексті щоденних тренувальних завдань. Слід зазначити, що в психології спорту різні типи портів вивчаються по-різному. Найчастіше предметом психологічних досліджень є такі види спорту, як футбол, гімнастика, легка атлетика та боротьба. Це пояснюється їх масовістю і доступністю для вивчення. Питання дослідження емоційного стану тенісистів було і залишається недостатньо дослідженою темою. Р. Вайнберг [16, с. 26] досліджував психологію тенісистів 16-18 років і в своїх дослідженнях також розробив методичні та практичні рекомендації щодо психологічної підготовки спортсменів-тенісистів.

У дослідженнях А. Абен [4, с. 387-392] приділено увагу висвітленню особливостей психологічного стану тенісистів у процесі змагальної діяльності. Дослідження [13] враховували важливі психологічні аспекти підготовки тенісистів. Проте у вітчизняній літературі практично відсутні дослідження з даної теми, що зумовлює її актуальність.

У дослідженні було використано **авторську методику**, яка включала наступні етапи:

1. Спочатку було ретельно придумано мету дослідження та формулювали завдання анкетування. Визначено, що саме потрібно вивчити серед юніорів і як ця інформація буде корисною для дослідження.

2. Наступним кроком було створення анкети. Було докладено особливу уваги до формулювання запитань, щоб вони були зрозумілими та не викликали плутанини серед респондентів. Також, додано запитання, які дозволяли отримати детальні відповіді та розкрити думки респондентів.

3. Вибрано групу юніорів, яка була репрезентативною для дослідження.

4. Для збору інформації використано різні методи, такі як особисті інтерв'ю, опитування онлайн або через телефон. Це дало змогу отримати різноманітні відповіді і охопити більшу кількість респондентів.

АНКЕТА ДЛЯ ЮНІОРІВ ЩОДО ТРЕНУВАННЯ

Інструкція: Прочитайте уважно кожне запитання і відповідайте на них чесно та відкрито.

1) Основні відомості

Ім'я:

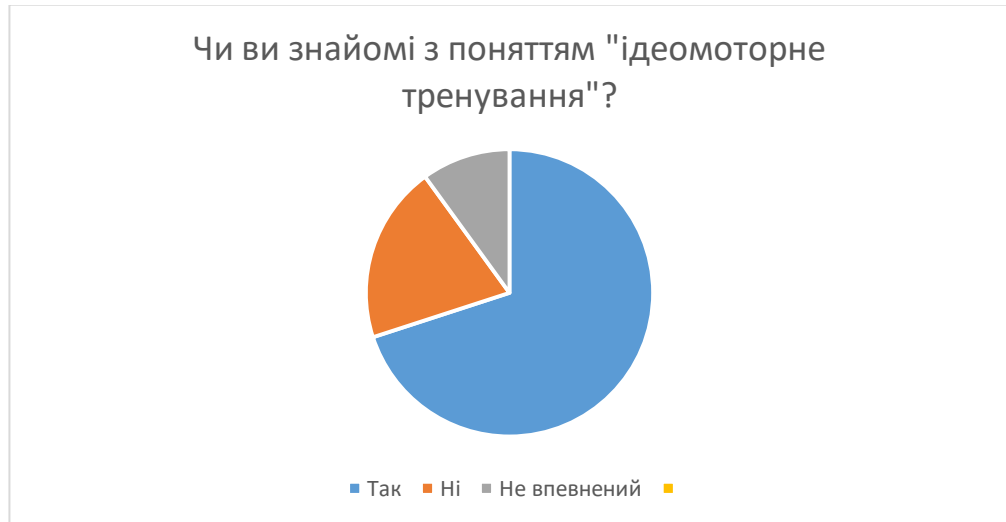
Вік:

Стать:

Місце проживання (місто або село):

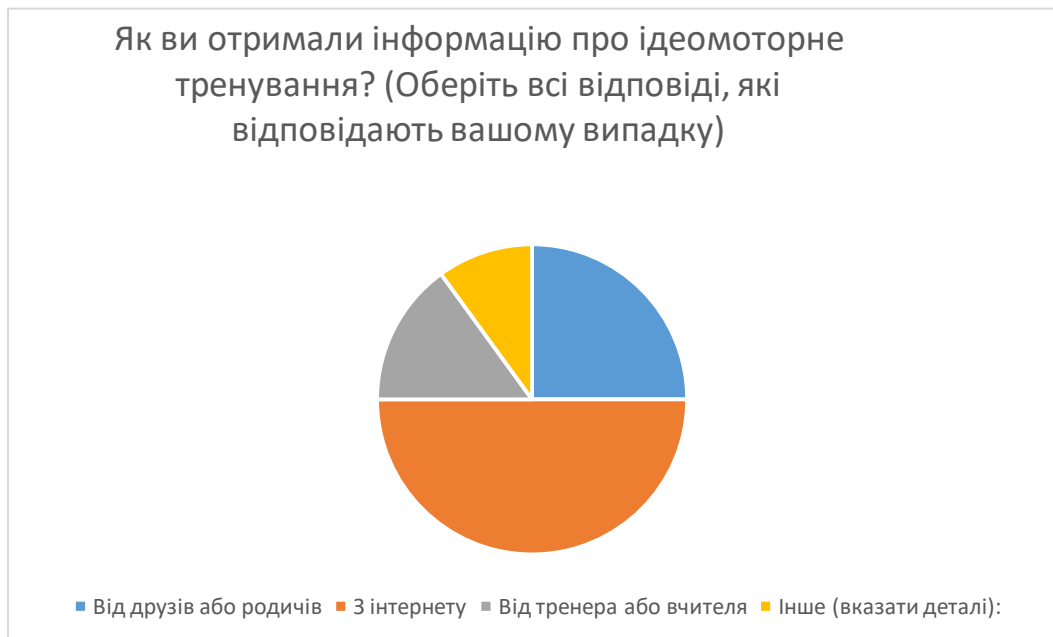
2) Чи ви знайомі з поняттям "ідеомоторне тренування"?

- Так
- Ні
- Не впевнений(на)



3) Як ви отримали інформацію про ідеомоторне тренування? (Оберіть всі відповіді, які відповідають вашому випадку)

- Від друзів або родичів
- З інтернету
- Від тренера або вчителя
- Інше (вказати деталі):



4) Чому вас зацікавило ідеомоторне тренування?

- Збільшення концентрації та уваги:
- Покращення спортивних навичок:
- Стресореліф та релаксація:
- Інше (вказати деталі):



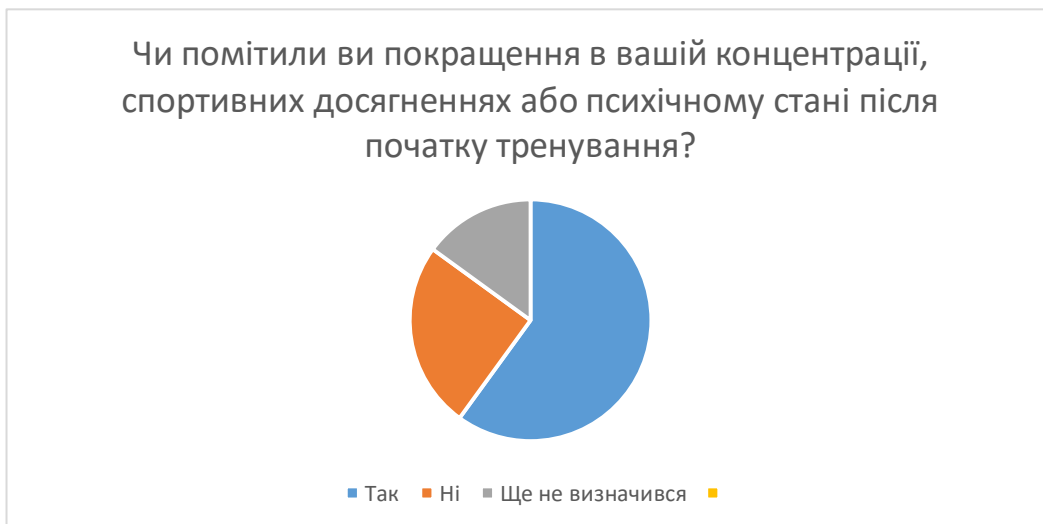
5) Як часто ви займаєтеся ідеомоторним тренуванням?

- Щодня
- Кілька разів на тиждень
- Рідко
- Не займаюся



б) Чи помітили ви покращення в вашій концентрації, спортивних досягненнях або психічному стані після початку тренування?

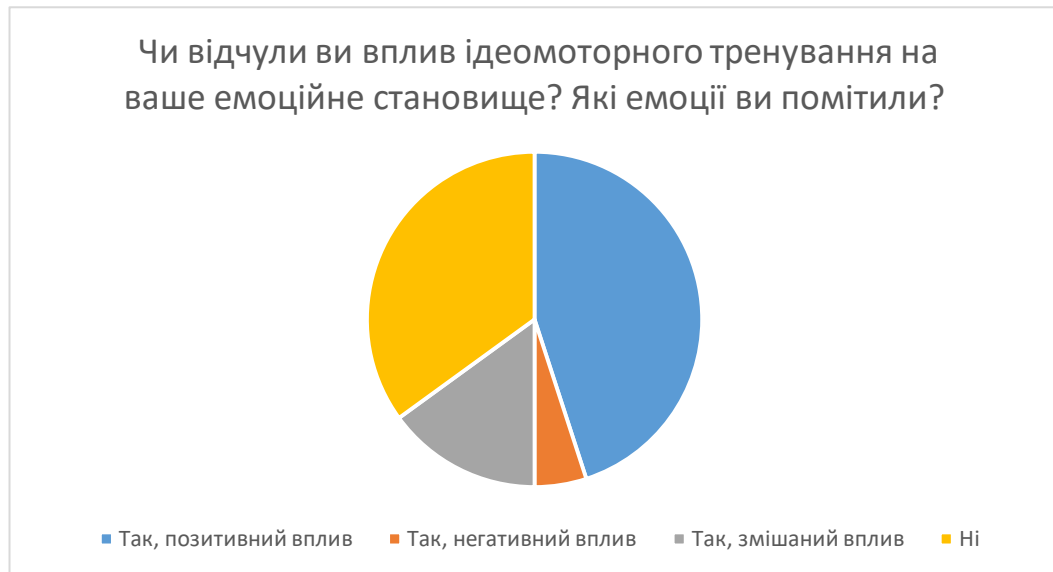
- Так
- Ні
- Ще не визначився



7) Які конкретні методи ідеомоторного тренування ви використовуєте?
(Вкажіть, які техніки ви впроваджуєте, якщо такі є)

8) Чи відчули ви вплив ідеомоторного тренування на ваше емоційне становище? Які емоції ви помітили?

- Так, позитивний вплив
- Так, негативний вплив
- Так, змішаний вплив
- Ні



Базуючись на отриманих відповідях, висновок може бути таким: близько 70% опитаних юніорів знайомі з таким поняттям, як ідеомоторне тренування, і більшість з них (50%) дізналися про це з Інтернету. Основні мотиви для зацікавлення юніорів цим тренуванням - збільшення концентрації та уваги (40%) та покращення спортивних навичок (30%). Близько 60% опитаних помітили покращення в своїй концентрації, спортивних досягненнях або психічному стані після початку тренування. Понад половина опитаних (45%) відчули позитивний вплив ідеомоторного тренування на їхнє емоційне становище. Більшість юніорів (70%) рекомендували б це тренування іншим юніорам. Загальною висновком є те, що ідеомоторне тренування має позитивний вплив на юніорів і може бути корисним для покращення їхніх здібностей та емоційного благополуччя.

Обсяг вибірки склав 20 осіб, 10 з вищими показниками успішності та 10 з нижчими показниками успішності. Для підрахунку успішності тенісистів враховувалися результати змагань, кількість перемог і важливість змагань, в яких брали участь спортсмени. Розроблено протокол оцінювання, згідно з яким перемога в міжнародному змаганні нараховується в 4 бали, перемога у всеукраїнському змаганні та біологічні аспекти підготовки спортсменів. Конкурс оцінювався в 3 бали, перемога в обласній олімпіаді – в 2 бали, перемога в міських олімпіадах та участь в інших конкурсах без перемоги – в 1 бал. Далі був розрахований середній показник успішності для всієї вибірки, який склав 1,47.

Відповідно, до категорії тенісисток із вищими показниками успішності віднесли спортсменів із показником вище середнього, а до категорії тенісисток із нижчими показниками успішності – спортсмени з показником нижче середнього. Вік випробуваних коливався від 16 до 18 років, респонденти брали участь у тенісних змаганнях залежно від вікової категорії.

У дослідженні використовувалися наступні валідовані методи: 1) метод Шуберта «Готовність до ризику» для оцінки рівня готовності до ризику; 2) «Тест самореалізації» для перевірки особистісних орієнтацій та самоактуалізаційних якостей особистості; 3) «Діагностика особистісної установки «альтруїзм-егоїзм» для оцінки особистісних установок альтруїзму та егоїзму.

Учасникам дослідження були запропоновані методичні бланки, після їх заповнення вони опрацьовувалися згідно з ключами відповідей. Для ретельного аналізу даних і складання методичних висновків також враховувалися характеристики спортсменів, надані їхнім тренером. Проведення дослідження не суперечить нормам законодавства України та відповідає вимогам Закону України «Про наукову і науково-технічну діяльність» від 26 листопада 2015 року № 848-VIII. Кожен учасник підписав інформовану згоду на участь у дослідженні, і було зроблено все можливе для забезпечення анонімності учасників. Для аналізу та формування висновків

використовувався метод визначення середніх показників та обчислення та аналізу стандартного відхилення.

За результатами дослідження за методом «ризик» виявилось, що тенісисти мають більш високу готовність до ризику.

Показники успішності 62,5% висловили середню готовність до ризику, тоді як 37,5% вказали на низький рівень.

При цьому середнє значення для спортсменів з нижчою успішністю становить 37,5%, низькою – 50% і високою – 12,5%

Ризик – це риса, важлива для будь-якого виду спорту. Бути лідером у своїй компанії означає ризикувати, без чого неможливі високі результати. Таким чином, більшість тенісистів з вищим рівнем успішності мають середню толерантність до ризику, а більшість тенісистів з нижчим рівнем успіху мають низьку толерантність до ризику.

За результатами цього методу можна зробити висновок, що тенісисти з вищими показниками успішності мають більш виражену егоїстичну тенденцію (62,5% респондентів), з іншого боку, ніж спортсменів з нижчими показниками успіху

Егоїстичні нахили зустрічаються у 37,5%. Це тому, що від цього залежить результат тенісного матчу тільки від спортсмена, а не від команди.

Показники тенісистів, які це зробили низькі показники успішності використання методу SAT вищий так, середній показник за методикою для спортсменів з вищими показниками успішності становить 36,91, а середній показник для спортсменів з нижчими показниками успішності – 40,26. Звідси і відхилення між середніми значеннями показники двох груп респондентів – 3,35.

Дані були зібрані в рамках емпіричного дослідження, що в дослідженні частіше брали участь тенісисти з вищими показниками успішності емоційно стійкий, самостійний, відповідальний, наполегливий у досягненні мети, загалом стабільний особисті якості.

3.2. Аналіз факторів розвитку успішної мотивації тенісистів-юніорів.

При порівняльному аналізі було встановлено, що серед респондентів з вищими показниками успішності мотивація до успіху впливає на розвиток самоконтролю, самооцінки та рівень домагань. У вибірці неуспішних спортсменів рівень зусиль впливає на розвиток емоційної самооцінки нестійкість, мотивація уникати невдачі. Емоційна нестійкість спортсмена знижує рівень самоконтролю та мотивації до успіху.

Завдяки вищим і нижчим показникам успішності отримані дані про те, що успішні спортсмени здатні контролювати свої почуття, думки і дії в умовах емоційного хвилювання або депресії, наростаючої втоми, несподіваних труднощів, невдач та інших несприятливих факторів. Успішні спортсмени більшою мірою мотивовані удачею, яка визначає, що під час змагань увага приділяється нападу, а не захисту. Вони пред'являють високі вимоги до своєї особистості і при цьому мають достатню самооцінку. Цей факт підтверджується попередніми дослідженнями на цю тему [2, с. 199-205].

Успішні спортсмени налаштовані рішуче й не бояться протистояти самим собі відповідальний, сміливий, цілеспрямований, наполегливий. Вони мають високі показники та націлені на високу результативність, при цьому мають чітку та адекватну оцінку своїх здібностей та особистості, що підтверджує раніше висловлені гіпотези та проведені дослідження в численних роботах [29, с. 188-196].

Неуспішні спортсмени не виявляють самовладання, самостійності, ініціативи, несуворо виконують вказівки тренера і не можуть самостійно змінити намічений план у процесі боротьби, якщо щось піде не так. Спортсмени більше мотивовані уникнути невдачі, ніж досягти успіху. Цей фактор впливає на тактику введення гри, тобто спортсмени борються не в наступальному, а в оборонному бою. Неуспішні спортсмени також пред'являють високі вимоги до своєї особистості (ставлять перед собою високі цілі), але при цьому мають низьку самооцінку. Це призводить до зниження

ефективності конкуренції. Спортсмени мотивовані цей фактор більше впливає на уникнення невдач, ніж на успіх, а також впливає на тактику введення гри, тобто спортсмени борються не в атаці, а в обороні.

Встановлено, що ідеомоторне тренування є психологічною технікою, яка заснована на використанні уявлення та візуалізації для покращення навичок у грі у юніорському тенісі. Ця концепція базується на взаємозв'язку між психічними процесами мислення та виконанням рухових дій.

Ідеомоторне тренування передбачає відтворення та візуалізацію необхідних рухів, які вимагають покращення у техніці гри, і виконання їх уявою. Юніорський тенісист уявляє себе виконуючим необхідні рухи на корті, зосереджуючись на деталях виконання кожного етапу. Саме ці уявлення допомагають тренувати рухи, навіть без прямого фізичного виконання.

Психологічні та нейрофізіологічні засади ідеомоторного тренування також доведені науковими дослідженнями. Спостереження за активною діяльністю нейронів у рухових центрах головного мозку свідчать, що уявлення руху активує схожі нейропроцеси, що викликаються під час самого фізичного виконання руху.

Враховуючи активний розвиток навичок у грі у юніорському тенісі, ідеомоторне тренування є особливо корисним для цієї вікової групи. Воно допомагає молодим тенісистам більш ефективно засвоювати нові рухи і зрозуміти гру ще глибше.

Ознайомлення з концепцією ідеомоторного тренування у тенісі юніорів є суттєвим, оскільки воно надає основу для подальшого дослідження та розробки системи тренувань. Цей підхід може бути успішно впроваджений в тренувальну програму юніорських тенісистів, поліпшуючи їхні навички і допомагаючи досягти високих спортивних результатів.

Ідеомоторне тренування є одним з методів тренування у тенісі, який базується на принципі використання уявлення руху для покращення техніки гри. Цей метод використовується для формування і покращення моторних навичок, а також для підвищення контролю над рухами та координації у грі.

Основним принципом ідеомоторного тренування є уявлення виконання певних рухів без фізичного виконання цих рухів. Тренер надає гравцеві специфічні інструкції про виконання рухів, а гравець уявляє себе у різних ситуаціях гри, виконуючи ці рухи у своєму розумі. Уявлення рухів пов'язане з активним використанням фізичних та когнітивних ресурсів для симуляції реальних рухів і покращення навичок гри.

Ідеомоторне тренування базується на теорії, що фізичні рухи і їх уявлення активують подібні нейронні шляхи в мозку. Це означає, що уявлення руху може покращити виконання цього руху у реальній грі. Навички, набуті шляхом ідеомоторного тренування, можуть бути корисними під час конкуренції, оскільки гравець може використовувати вже засвоєні рухи та уявлення для кращого контролю та точності у грі.

Основні принципи ідеомоторного тренування у тенісі включають регулярність, специфічність, повторення та концентрацію. Регулярність передбачає систематичну практику ідеомоторного тренування, яка допомагає розвивати і зміцнювати навички гри. Специфічність вимагає використання уявлень рухів, реалістичних для тенісу, таких як удари м'яча, переміщення по корті та стратегії гри. Повторення ідеомоторних тренувань допомагає засвоїти рухи та покращити їх виконання у реальній грі. Концентрація передбачає зосередженість гравця на уявленні руху та внутрішніх відчуттях під час тренування.

Ідеомоторне тренування в тенісі може бути ефективним методом для покращення техніки гри та розвитку навичок. Воно допомагає гравцям удосконалити рухи, збільшити точність та контроль над м'ячем, а також підвищити когнітивну готовність та стратегічне мислення під час гри. Цей метод тренування може бути ефективним доповненням до фізичних тренувань та інших методів тренування у тенісі.

Ідеомоторне тренування є ефективним методом для розвитку рухових навиків та покращення технічних навичок у юніорів-тенісистів. Цей метод базується на зв'язку між уявою та рухом, що дозволяє спортсменам

удосконалювати свою техніку шляхом візуалізації імітуючих рухів та уявних тренувань.

Один із прийомів ідеомоторного тренування для юніорів-тенісистів - це використання відеозапису. Спортсмени можуть записувати свої тренувальні сесії та матчі, а потім аналізувати свої рухи та техніку на екрані. Через спостереження за власними діями та порівняння з рухами професійних тенісних гравців, юніори можуть виявити та виправити помилки на ранніх етапах.

Інший прийом - це використання уяви та візуалізації. Юніори-тенісисти можуть уявляти собі ідеальний рух та відчувати його в кількості деталей. Наприклад, вони можуть уявити, що вони стоять на корті та виконують перфектний удар з кожним повторенням. Цей прийом допомагає поліпшити координацію та точність рухів, а також зосереджувати увагу на покращенні техніки.

Також можна використовувати аудіовідгуки під час тренувань для юніорів-тенісистів. Вказівки та коментарі тренера під час виконання вправ допомагають спортсменам зосередитися на правильному руху та дотримуватися технічних вимог.

Для досягнення максимальної ефективності ідеомоторного тренування у юніорів-тенісистів необхідно дотримуватися принципів наукового підходу до тренування. Це включає регулярність тренувань, прогресивне навантаження, індивідуальний підхід до кожного спортсмена та адаптацію тренувань до його потреб.

Ідеомоторне тренування є ефективним методом для розвитку рухових навичок та покращення технічного рівня гри у юніорів-тенісистів. Воно має свої переваги, але також відноситься до методів з певними обмеженнями.

Однією з переваг ідеомоторного тренування є можливість покращення спортивної техніки без прямого фізичного навантаження. Спортсмени можуть тренувати свої рухи та вдосконалювати координацію без зайняття майданчиком або наявності спеціального обладнання. Це робить ідеомоторне

тренування зручним та доступним для юніорів, які можуть застосовувати його як додатковий метод тренувань у будь-якому місці.

Іншою перевагою є можливість уявного тренування. Юніори-тенісисти можуть використовувати уяву та візуалізацію для покращення своєї техніки. Це дозволяє їм уявити ідеальний удар та відчутти його в кожній деталі, поліпшуючи технічну виконавську здібність.

Застосування ідеомоторного тренування також сприяє поліпшенню уваги та концентрації в процесі гри. Спортсмени навчаються зосереджуватися на точності та техніці рухів, що може мати позитивний вплив на їх гру та досягнення спортивних цілей.

Проте, ідеомоторне тренування має свої обмеження. По-перше, цей метод не замінює реальні тренування на корті. Фізична практика та взаємодія з тенісною ракеткою та м'ячем є невід'ємною частиною розвитку технічних навичок.

Крім того, ефективність ідеомоторного тренування може залежати від індивідуальних різниць між юніорами. Деякі спортсмени можуть краще реагувати на цей метод, тоді як іншим можуть бути потрібні інші методи тренування для досягнення тих самих результатів.

Висновок до 3 розділу

Психологічна підтримка навчання тенісистів є важливим аспектом їх розвитку на кожному етапі спортивного вдосконалення. Психорегуляція, яка включає у себе навички психічної саморегуляції, грає важливу роль у досягненні високого рівня гри та результатів.

На етапі початкової підготовки, навчання простих технік релаксації, таких як дихальні вправи та уявні тренування, допомагає тенісистам заспокоїтися перед матчем та забезпечити оптимальний рівень активності й концентрації.

У середньому етапі тренувань, формування умінь психічної саморегуляції набуває важливої ролі. Тенісистам варто навчитися розуміти та приймати свої емоції, контролювати їх та впливати на них витримано і позитивно. Це можна досягти за допомогою психологічних тренувань, побудованих на аналізі емоційних реакцій та розвитку стратегій саморегуляції.

На фінальному етапі спортивного вдосконалення, тенісисти повинні мати широкий спектр психологічних навичок, щоб впоратися зі стресом та досягнути максимальних результатів. Сюди можна включити такі аспекти, як розробка позитивних ритуалів, установка ясних метафор для підвищення концентрації, а також вивчення стратегій позитивного мислення та мотивації.

Психологічна підтримка тенісистів включає співпрацю зі спеціалістами з психологічної підтримки та регулярні тренування в даній сфері. Це допомагає тенісистам ефективно розвивати навички психічної саморегуляції, що має велике значення для їхнього успіху на тенісній арені.

ВИСНОВКИ

1. Магістерська робота на тему «Психологічний супровід розвитку спортивної мотивації тенісистів-юніорів» включає в себе комплексне дослідження психологічних аспектів спортивної діяльності молодих тенісистів. У процесі розгляду цієї проблеми було проведено аналіз різних аспектів психологічної системи спортивної діяльності, її вплив на результати тренувань та змагань, а також індивідуально-психологічні особливості спортсменів у контексті їхнього спортивного розвитку.
2. Проведений аналіз показав, що психологічний аспект є надзвичайно важливим у спортивній діяльності тенісистів-юніорів. Мотивація, яка підтримує гравців на кожному етапі їхнього розвитку, є однією з ключових складових успішного виступу на змаганнях та досягнення спортивних цілей. Результати дослідження вказують на те, що глибоке розуміння індивідуальних особливостей спортсменів дозволяє тренерам та психологам розробляти більш ефективні підходи до підготовки.
3. Дослідження також дозволило визначити важливість спортивного колективу у формуванні психологічного комфорту для гравців. Особливості комунікації та співробітництва в колективі впливають на загальну атмосферу та психічний стан гравців.
4. Ще однією важливою частиною дослідження було аналіз ідеомоторного тренування у тенісі. Виявлено, що цей метод має великий потенціал у розвитку як фізичних, так і психічних навичок гравців.
5. Психологічне забезпечення тренувального процесу та психологічна підготовка до змагань також виявилися ключовими факторами у досягненні успіху. Вони допомагають гравцям зберегти психічну стабільність під час важких змагань і долати стресові ситуації.
6. Окрему увагу отримала психорегуляція, яка є необхідною для підтримки емоційного балансу та психічної стійкості гравців під час змагань.

7. На завершення дослідження було проаналізовано процес формування умінь психічної саморегуляції на різних етапах спортивного вдосконалення тенісистів. Цей процес має велике значення для досягнення високих результатів та успішності гравців у своїй спортивній кар'єрі.
8. Магістерська робота висвітлила важливість психологічного супроводу розвитку спортивної мотивації тенісистів-юніорів та підкреслила ключову роль психологічних аспектів у досягненні спортивних успіхів. Результати дослідження можуть бути використані тренерами, психологами та спортсменами для покращення тренувального процесу та досягнення високих результатів у тенісі.
9. Здійснений теоретичний аналіз психологічної системи спортивної діяльності підтвердив, що успішний розвиток тенісистів-юніорів значною мірою залежить від їхньої психологічної підготовки. Психологічний аспект у спортивній діяльності тенісистів-юніорів є надзвичайно важливим.
10. Результати дослідження вказують на те, що постійна мотивація гравців на кожному етапі розвитку є критично важливою для досягнення великих результатів на тренуваннях та під час змагань.
11. Розуміння індивідуальних особливостей спортсменів дозволяє тренерам та психологам вибирати ефективні підходи до підготовки, підкреслюючи унікальність кожного гравця.
12. Важливість комунікації та співробітництва в спортивному колективі тенісистів-юніорів визначає загальну атмосферу та емоційний стан гравців, що може впливати на їх успіх.
13. Ідеомоторне тренування має великий потенціал для розвитку не лише фізичних, але й психічних навичок тенісистів.
14. Психологічне супроводження тренувального процесу та підготовка до змагань є ключовими факторами у забезпеченні психічної стабільності та подоланні стресових ситуацій тенісистів-юніорів.

15.Формування умінь психічної саморегуляції важливе на кожному етапі, оскільки процес навчання спортсменів цим навичкам є вирішальним для досягнення високих результатів та успішності в їхній спортивній кар'єрі.

Отже, зазначені висновки підкреслюють важливість психологічного аспекту у формуванні та розвитку спортивної мотивації тенісистів-юніорів, а також вказують на конкретні напрямки для подальшого вдосконалення психологічного супроводу у спортивній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаджанян МГ. Структурно-функціональна адаптація спортивного серця [Текст]/М.Г. Агаджанян//Матеріали наук. конф. 17 травня 2006 р. Спортивна кардіологія і фізіологія кровообігу .- М.: Федер. Агентство з фізичної культури і спорту [та ін.], 2018. - С. 8-10.
2. Ананьєв БГ. Психофізіологія учнівського віку та засвоєння знань//Вісник загальноосвітньої школи. 2020. № 7.
3. Антипов АВ. Діагностика та тренування рухових якостей у дитячо-юнацькому тенісі [Текст]: наук.-метод. Керівник/А.В. Антипов ВП. Губа СЮ. – М.: . Спорт, 2018. – 150 с.
4. Байрачний ОВ. Пріоритетність спортивного результату як головний деструктивний фактор в системі підготовки юних хокеїстів . Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова; 2021. 8 (139)16-19.
5. Безверхня ГВ. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх навчальних закладів засобами фізичної культури і спорту: Методичні рекомендації (вчителям фізичної культури) / Галина Безверхня. – Умань : Уманське видавничо-поліграфічне підприємство, 2018. – 52 с.
6. Блюдік ВС. Що нового у підготовці юних футболістів//Теорія і практика фізичної культури. - 2019. - № 8. - С. 40-41.
7. Борисова ОВ, Петренко ГІ. Виникнення клубної системи в тенісі в Європі наприкінці ХІХ – на початку ХХ ст. Теорія і методика фізичного виховання. 2019 рік; (1): 89-93.
8. Борисова ОВ. Сучасний професійний спорт та шляхи його розвитку в Україні (на матеріалі тенісу): [Монографія]. Київ: Центр учбової літератури. 2021 рік; 312.

9. Борисова ОВ. Теніс: історія та сучасність. Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичної культури і спорту. 2022;11:119-124.
- 10.Бріскін ЮА. Оцінка готовності спортсмена до оптимального рішення в ситуації спортивного поєдинку (на матеріалі дослідження спортсменів-фехтувальників): Автореф. Дисертація для здобуття наук. Кандидат психологічних наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія”. Київ, 2018. 23 с.
- 11.Бродбент ДП., Форд ПР., О’Хара ДА., Вільямс АМ., Каузер Дж. Ефект послідовної структури практики 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
- 12.Бубка СН. Розвиток моторики людини / С. Н. Бубка. – Донецьк : АПЕКС, 2018. – 302 с.
- 13.Бузник АІ. Мінімізація конфліктної взаємодії спортсменів молодіжних національних збірних команд з тенісу: Автореф. Дисертація для здобуття наук. Кандидат наук з фізики та спорту: 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2022. 18 ст
- 14.Вайнберг РБ, Батт Дж, Найт БВ, Берк КЛ, Джексон АІ. Зв’язок між використанням і ефективністю. Зображення: пошукове розслідування. J Appl спортивний психолог. 2018 рік; 15(1): 26-40. doi: 10.1080/10413200305398
- 15.Височина НЛ. Психологічне забезпечення в системі підготовки спортсменів з олімпійських видів спорту. Київ: “Центр учбової літератури”; 2018 рік.384 стор.
- 16.Вознюк ТВ. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.У.; 2017. 248 с.
- 17.Войтенко СМ. Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд з різними видами взаємодії: дис. ... канд.фіз.наук і спорту: 24.00.01. Львів, 2018. 227 с.

- 18.Войтенко СМ. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2019. Випуск 26 (1). С. 55–65.
- 19.Волков ЛВ. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. 2-е видання Київ: Освіта України; 2018. 464 с.
- 20.Волкова ВІ. Психологія спорту: навч. Довідник Київ: Олімп. літ., 2018. 298 с.
- 21.Воронова ВІ Психологія спорту: навч. Посібник 3-тє видання, без змін. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, “Олімп. л-ра”; 2017. 272 с.
- 22.Голець ОВ. Особливості ціннісно-сміслової сфери особистості спортсменів / Олександра Голець // Молода спортивна наука України. - Львів, 2018. - Вип.10, Т.4. - С. 53-57.
- 23.Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 2019. 276 с.
- 24.Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2019. 276 с.
- 25.Доліч НМ Розвиток провідних фізичних якостей у тенісистів-початківців / Н. Доліч // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць Рівне, 2021. Вип.3, ч. 1. с. 159-63.
- 26.Дрюков ОВ. Діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл за сучасного стану розвитку спорту Дис. Київ; 2019. 165 с.
- 27.Дуткевич ТВ. Дитяча психологія. Навчально-методичний посібник – К.: Центр учбової літератури, 2022. – 424 с.
- 28.Дутчак МВ. Спорт для всіх у глобальному контексті / М. В. Дутчак. – К.: Олімп. літ., 2018. – 111 с.
- 29.Ібрагімова МВ. Сучасна тенісна школа: початкова підготовка. Київ: VOC Express; 2019. 204 с.
- 30.Ібрагімова МВ. Теніс: Програма підготовки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського

- резерву, шкіл вищої спортивної компетентності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: РНМК; 2022. 160 с.
- 31.Кауден РГ., Фуллер ДК., Аншел МХ. Психологічні предиктори психічної стійкості в елітному тенісі: пошукове дослідження. Перевірка вивченої винахідливості та страху перед конкуренцією. *Сприймайте здібності Mot.* грудень 2022; 119(3): 661-78. PMID: 25387038. doi: 10.2466/30.PMS.119c27z0
- 32.Кириленко Т.С. Психологія переживання психотравмуючих ситуацій: навч. Посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т.С. Кириленко. – К. : Видавничо-поліграфічний центр Київського університету, 2014. – 135 с.
- 33.Кіліт ББ, Арслан ЕА. Вплив інтервальних тренувань високої інтенсивності порівняно з тренуваннями на корті для молодих тенісистів. *J Strength Cond Res.*, січень 2019 р.; 33(1): 188-196. PMID: 30113920. doi: 10.1519/JSC.0000000000002766
- 34.Клименко ВВ. Психологія спорту: навч. Посібник для студентів вищих навчальних закладів / В.В. Клименко – К.: МАУП, 2018. – 432 с.
- 35.Коробейников ГВ. Оцінка психофізіологічного стану в спорті. Львів: ЛДУФК, 2022. 312 с.
- 36.Костюкевич ВМ. Організація та проведення спортивних змагань. Підручник. Центр учбової літератури; 2019. 216 с.
- 37.Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних видів спорту). Підручник. Вінниця: планер; 2019. 616 с.
- 38.Костюкевич ВМ., ред. Основи науково-дослідної роботи магістрантів і докторантів ВНЗ (напрям: 017 фізична культура і спорт) : навч. Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД»; 2019. 554 с.
- 39.Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ : Національний університет фізичного і спорту України, вид-во «Олімп. література»; 2017. Т. 1. 384 с.

40. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ : Національний університет фізичного і спорту України, вид-во «Олімп. література»; 2017. Т. 2. 448 с.
41. Круцевич ТЮ. Оцінювання як один із факторів підвищення мотивації студентів до рухової активності. Фізкультура в школі. 2020 рік; 1:47-50.
42. Лазарчук ОВ. Визначення рівня спеціальних фізичних здібностей майбутніх тенісистів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волинського НУ ім. Л. Українки. Луцьк; 2018. Т. 3. с. 248-50.
43. М'ясоїд ПА. Курс загальної психології: підручник: у 2т. К.: Алерта, 2022. Т. 2. 758 с.
44. Ніколаєнко ВВ, Воронова ВІ. Тренерський підхід до підготовки юних тенісистів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;1: 8-14
45. Окса ММ. Питання формування психічної мотивації спортивних досягнень / Микола Миколайович Окса. – Харків, 2018. – 68 с.
46. Олійник НА., Швець О. І. Рациональне харчування студентів та його вплив на працездатність. Аграрна наука і харчові технології. Вінниця. 2018. Випуск 5 (99), Т. 1. С. 121–127.
47. Осадець МЮ. Психологічна підготовка особистості в спорті / М. Осадець // Нова педагогічна думка. – Чернівці, 2022. – № 4. – С. 155-157.
48. Павлюк ЄО. Теоретико-методологічні основи професійної підготовки майбутніх тренерів-педагогів у процесі професійної підготовки [Дис. Хмельницький; 2017. 410 с.
49. Петренко ГВ., Дятлова КІ. Особливості використання укороченого удару в тенісі. У кн.: IV Всеукраїнська Інтернет-конф. “Колір науки” “Перспективи, проблеми та наявні досягнення розвитку фізичної культури і спорту в Україні”: Зб. наукових робіт 29 січня 2020 р.; Вінниця. Вінниця; 2020 рік.
50. Петровська ТВ. Майстерність вчителя фізичної культури. Київ: Олімпійська література; 2015. 177 с.

- 51.Петровська ТВ. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2018. 184 с.
- 52.Петровська ТВ. Педагогіка. Дидактичні матеріали: навч. посіб. 2-ге вид., без змін. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра»; 2018. 180 с.
- 53.Петровська ТВ., Воронова ВІ., Гринь ОР. та ін. Петровська ТВ, редактор. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. К.: Видавець Позднишев; 2021. 166 с.
- 54.Платонов ВМ. Фізична підготовленість спортсмена: Трен. Довідник Київ: Олімпія. літ., 2019. 320 с.
- 55.Саєнко ВВ., Петренко ГВ. Особливості застосування методу кругового тренування у спортивній підготовці тенісистів на початковому етапі підготовки. XIV Міжнародна студентська конференція «Спорт і сучасне суспільство» [Інтернет]. травень 2021 р.; Київ. Київ; 2021 рік.
- 56.Сергієнко ЛП. Практикум з психології спорту: навч. Посібник для студентів вищих навчальних закладів Близькі фізики освіти та спорту. Харків: ОВС, 2018. 256 с.
- 57.Сергієнко ЛП. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Київ: Кондор; 2016. 542 с.
- 58.Статівка АВ. Розумні ноги в тенісі. Стратегія розвитку спорту для всіх і законодавчі основи фізичної культури і спорту в країнах СНД: Сб.Матеріали Міжнародного наукового конгресу Кишинів, 2018. С. 516-19.
- 59.Толкунова ІВ. Детермінанти психологічної згуртованості спортивної команди (на прикладі тенісу) / Інна Толкунова, Олександра Голець, Шериф Сархан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. – Луцьк, 2022. – №4 (20). - С. 496-500.
- 60.Федик ОВ. Психологія спорту: Матеріали для самостійної підготовки до семінарських заходів для студентів напряму «Психологія» / Редакція та оформлення: О.В. Федик – Івано-Франківськ: Інін, 2022. – 226 с.

61. Ханюкова ОВ. Технічна підготовка тенісистів першого курсу в умовах клубної системи. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету: збірник наукових праць. Чернігів; 2011. Т. 1, Вип. 86. С. 189-93.
62. Хуртенко ОВ. Оцінка рівня техніко-тактичної майстерності та прояву психологічних показників інтелектуальної складової.
63. Черепехіна ОА. Спроби наближення до розуміння психологічної сутності мотивації до спорту / О.А. Черепехіна // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми та дослідження: Зб. наукових праць / Ред.кол.: Т. І. Сущенко (відп. ред.) та ін. – Київ–Запоріжжя, 2022. – Вип.26. – С. 421–425.
64. Шериф Сархан. Соціально-психологічна характеристика групової згуртованості спортсменів. Спортивний вісник Дніпровського регіону: Зб наук Дніпропетровський просп. 2021. № 2. С. 75–79.
65. Шинкарук ОА., Павлюк ЄО., Свіргунець ЄМ., Флерчук ВВ. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник. Хмельницький: ХНУ; 2021. 143 с.
66. Шиян БМ. Теорія і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті : навч. Довідник Тернопіль: Осв. Книга Богдана. 2018. 276 с.
67. Schutz W.C. The ego FIRO theory and the leader as completer.- In: L. Petrull V.M. Bass. Leadership and interpersonal behavior. N.Y, 1961. Pp.50- 64.
68. Hoffman L.R., Homogeneity of member personalify and its effect on group problem solving.-J.of abn. and. Soc. Psihol.,1959, N3,Pp.27-36.
69. Kelly H.H., Tribout G.W. Experimental studies of group problem solving and process. In: Handbook of Social Psychology, vol. 1. Gam- bridge, 1954.Pp. 98-109.
70. Schutz W.S. FIRO. A threecdimensional theory of interpersonal be-havior. N.Y.,1958.-Pp.36-73.

71. Terborg J.R., Castor C. Longitudinal field composition on group performance and cohesion. -J. of pers. and soc. Psihol., 1976, vol 34, N5. -Pp.30- 34.
72. Tudge, J. R. H., Mokrova, I., Hatfield, B. E., & Karnik, R. B. (2009). Uses and Misuses of Bronfenbrenner's Bioecological Theory of Human Development. *Journal of Family Theory & Review*, 1, 198–210.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1756-2589.2009.00026.x>
73. Ungar, M. (2012). Social ecologies and their contribution to resilience. In *The social ecology of resilience* (pp. 13-31). Springer.
74. Uphill, M., Sly, D., & Swain, J. (2016). From mental health to mental wealth in athletes: Looking back and moving forward. *Frontiers in Psychology*, 7, 935. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00935>
75. USTA (2010). *Going to college or turning pro? Making an informed decision!*. United States Tennis Association.
<http://www.uscollegeshowcaseasia.com/wp-content/uploads/2016/09/going-to-college-or-turning-pro.pdf>
76. USTA (2021). *College tennis: General information*. United States Tennis Association. <https://www.usta.com/en/home/play/college-tennis/programs/national/college-tennis->

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.

АНКЕТА ДЛЯ ЮНІОРІВ-ТЕНІСІСТІВ

Інструкція: Прочитайте уважно кожне запитання і відповідайте на них чесно та відкрито.

1) Основні відомості

Ім'я:

Вік:

Стать:

Місце проживання (місто або село):

2) Чи ви знайомі з поняттям "ідеомоторне тренування"?

- Так
- Ні
- Не впевнений(на)

3) Як ви отримали інформацію про ідеомоторне тренування? (Оберіть всі відповіді, які відповідають вашому випадку)

- Від друзів або родичів
- З інтернету
- Від тренера або вчителя
- Інше (вказати деталі):

4) Чому вас зацікавило ідеомоторне тренування?

- Збільшення концентрації та уваги:
- Покращення спортивних навичок:
- Стресореліф та релаксація:
- Інше (вказати деталі):

5) Як часто ви займаєтеся ідеомоторним тренуванням?

- Щодня

- Кілька разів на тиждень
- Рідко
- Не займаюся

6) Чи помітили ви покращення в вашій концентрації, спортивних досягненнях або психічному стані після початку тренування?

- Так
- Ні
- Ще не визначився

7) Які конкретні методи ідеомоторного тренування ви використовуєте?
(Вкажіть, які техніки ви впроваджуєте, якщо такі є)

8) Чи відчули ви вплив ідеомоторного тренування на ваше емоційне становище? Які емоції ви помітили?

- Так, позитивний вплив
- Так, негативний вплив
- Так, змішаний вплив
- Ні



ЕТАПИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ТЕНІСИСТІВ-ЮНІОРІВ

Аналіз соціально-
психологічних умов
спортивної діяльності

Оцінка процесів соціалізації
спортсмена

Аналіз міжособистісних відносин

Розвиток навичок самопізнання
Формування навичок рефлексії

Корекція несприятливих
психологічних станів
Застосування мобілізації
емоційно-вольової сфери під час
тренувального процесу
Подолання стресових станів при
здійсненні помилок
Використання психологічного
захисту (сублімація,
раціоналізація тощо)
Робота із "апатією" та
"лихоманкою" перед стартом
Управління психологічними
викликами під час змагань
Проведення психічної
реабілітації після невдалих
виступів спільно з тренером

Додаток В.

