

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: **СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ДО ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ
ТЕНІСОМ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Студента II курсу групи МФКС
Освітньої програми: Фізична культура і спорт
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
Ступеня вищої освіти магістра

Штурми Назара Миколайовича

Науковий керівник: Драчук А. І., професор університету,
доцент кафедри теорії і методики спорту, кандидат наук
з фізичного виховання і спорту.

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова Екзаменаційної комісії	_____	_____
	(підпис)	(ініціали, прізвище)
Члени Екзаменаційної комісії	_____	_____
	(підпис)	(ініціали, прізвище)
	_____	_____
	(підпис)	(ініціали, прізвище)
	_____	_____
	(підпис)	(ініціали, прізвище)

м. Вінниця – 2025 рік

АНОТАЦІЯ

Штурма Назар Миколайович

СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ДО ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кваліфікаційна робота ступеня вищої освіти магістра спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньої програми: Фізична культура і спорт. – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2025.

Дипломна робота присвячена спортивному відбору дітей до занять настільним тенісом з урахуванням психолого-педагогічних аспектів та розробці комплексу тестів для розвитку рівня психічних якостей та фізичних здібностей.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні методики спортивного відбору та експериментальному виявленні психологічних особливостей та фізичної підготовленості дітей до занять настільним тенісом.

Згідно результатів дослідження, нами був визначений індивідуальний рівень психічного стану дітей та їх здатність до занять настільним тенісом.

При відборі у настільний теніс одним з найбільш вагомим компонентів є психолого-педагогічний аспект, адже цей вид спорту вимагає від спортсмена стійкості уваги, рухливості нервових процесів, певного типу темпераменту та достатньо розвинених фізичних здібностей. Згідно з результатами дослідження, нами був визначений індивідуальний рівень психічного стану дітей та їх здатність до занять настільним тенісом. Отримані дані дозволяють здійснити індивідуальний підхід до кожного початківця та розподілити їх за типами темпераменту й відповідно до типу темпераменту підібрати стиль гри в настільний теніс.

Ключові слова: настільний теніс, спортивний відбір, психічні якості, фізичні здібності.

ANNOTATION

Shturma Nazar

SPORTS SELECTION FOR TABLE TENNIS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING.

Qualifying work for the master's degree of higher education, specialty 017 Physical culture and sport of the educational program: Physical culture and sport. – Vinnytsia Mykhailo Kotsiubinskyi State Pedagogical University. Vinnytsia, 2025.

This diploma work is devoted to the sports selection of children for table tennis, taking into account the psychological and pedagogical aspects and the development of a set of tests for the development of the level of mental qualities and physical abilities.

The purpose of the work – to substantiate theoretically the methods of sports selection, to investigate the psychological characteristics and physical fitness of children for playing table tennis.

According to the results of the study, we determined the individual level of the mental state of children and their ability to play table tennis. During selection, one of the most significant components is the psychological and pedagogical aspect, because this kind of sport requires an athlete to maintain stability of attention, mobility of nervous processes, a certain type of temperament and sufficiently developed physical abilities. According to the results of the study, we determined the individual level of the mental state of children and their ability to play table tennis. The data obtained allow an individual approach to each beginner and distribute them according to the types of temperament and, accordingly, choose the style of playing table tennis.

Key words: table tennis, sports selection, psychological qualities, physical abilities.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ.....	8
1.1. Загальна характеристика спортивного відбору.....	8
1.2. Психолого-педагогічний аспект відбору.....	10
1.3. Психологічна модель гравця в настільний теніс.....	12
1.4. Характеристика методів оцінки особистості спортсмена.....	16
1.5. Особливості темпераменту тенісистів.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	27
2.1. Обґрунтування вибору і характеристика методів дослідно-експериментальної роботи.....	27
2.2. Методи дослідження психічних якостей.....	27
2.3. Педагогічні методи дослідження фізичних здібностей.....	33
2.4. Методи математичної статистики.....	36
2.5. Організація та проведення педагогічного експерименту.....	36
РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ПСИХІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ШКОЛЯРІВ 9-10 РОКІВ	38
3.1. Фізична підготовленість дітей 9-12 років	38
3.2. Характеристика рівня розвитку психічних якостей	39
РОЗДІЛ 4. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 9-10 РОКІВ	53
4.1. Показники фізичної підготовленості дітей, що займаються настільним тенісом	53
4.2. Динаміка показників фізичної підготовленості дітей, що займаються настільним тенісом	55
ВИСНОВКИ.....	63
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Актуальність. Фізична культура є важливим засобом у системі підготовки людей і формування у них основ здорового способу життя: організації корисного дозвілля та активного відпочинку, розвитку й відновлювання фізичних і духовних сил, реабілітації й корекції здоров'я, виховання позитивних моральних і волевих якостей [36].

У цьому контексті надзвичайної ваги набувають питання удосконалення змісту, форм і методів фізичного виховання. При цьому важливо створити необхідні умови для всебічного розвитку особистості з урахуванням її потреб, мотивів, інтересів та здібностей. Ці риси також притаманні спорту, який є складовою частиною фізичної культури. Сучасний спорт вимагає від спортсмена витримки, швидкості в діях, сили, спритності, витривалості, здібності до обраного виду спорту й спеціальної підготовки. Данні спортивної практики та результати наукових досліджень (К. К. Платонов, 1972) доводять, що досягнення спортивної майстерності можливе лише за умови високого рівня психофізичної підготовленості [14, 29, 49].

Важливу роль у виявленні спортсменів високого класу відіграє спортивний відбір. Завдання відбору полягає в тому, щоб своєчасно і правильно виявити задатки, якості та можливості початківців, що відповідають специфіці того чи іншого виду спорту [17, 48]. Наприклад, настільний теніс вимагає від спортсмена високих показників швидкості, витривалості, ігрового мислення, стійкої нервової системи та ін., але, на жаль, аналіз наукової та методичної літератури підтверджують думку про те, що питанню психолого-педагогічного аспекту відбору в цьому виді спорту не приділяється належної уваги.

З огляду на це, дослідження є актуальним і спрямоване на удосконалення системи спортивного відбору в настільному тенісі.

Об'єкт дослідження – процес спортивного відбору дітей до занять настільним тенісом.

Предмет дослідження – психологічні та фізичні особливості підготовки дітей 9-10 років з метою відбору до занять настільним тенісом.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні методики спортивного відбору згідно психолого-педагогічних аспектів та експериментальному виявленні психологічних особливостей та фізичної підготовленості дітей до занять настільним тенісом.

Завдання дослідження

1. Вивчити стан проблеми спортивного відбору до занять настільним тенісом з урахуванням психолого-педагогічних аспектів за літературними джерелами.

2. Розробити комплекс тестів для визначення рівня розвитку психічних якостей та фізичних здібностей.

3. Визначити індивідуальний рівень психологічного та фізичного стану дітей, їх перспективи до занять настільним тенісом та рекомендувати початківцям стиль гри згідно типу темпераменту.

4. Розробити практичні рекомендації для тренувань початківців з різним типом темпераменту та веденням стилю гри.

Наукова новизна дослідження полягає в отриманні нових експериментальних даних, які визначають вплив психофізіологічних особливостей на процес відбору та підготовку юних спортсменів.

Практичне значення. Результати наших досліджень можуть бути використані тренерами ДЮСШ, учителями фізичної культури при організації процесу відбору до занять настільним тенісом з урахуванням типу темпераменту.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної та спеціальної літератури;
- методи психологічної діагностики;
- педагогічні методи тестування;
- методи математичної статистики.

Структура дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Текст викладено на 85 сторінках друкованого тексту, який містить 14 таблиць та 2 рисунки. Список використаних джерел налічує 67 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ

1.1. Загальна характеристика спортивного відбору

Спортивний відбір продовжується протягом всієї спортивної кар'єри спортсмена [14, 38].

Спочатку відбираються найбільш придатні до занять початківці, потім іде відбір по принципу придатності до удосконалення, пізніше з них необхідно відібрати найбільш талановитих для занять спортом вищих досягнень [17, 46].

Початковий відбір – це сукупність дій тренера, які направлені на виявлення потенційних можливостей та передумов для розвитку специфічних для настільного тенісу фізичних, психологічних та спеціальних якостей [11, 38].

Оцінювати дітей при початковому відборі потрібно за рівнем потенційних можливостей, а не за рівнем поточного розвитку [47].

Первинні ознаки кожного з компонентів, які складають спортивну обдарованість – сприятливе для даного виду спорту сполучення вроджених та набутих фізичних і психічних якостей, а також здатність спортсмена швидко та ефективно розвивати ці якості в процесі спортивного тренування, вони повинні бути виявленні вже у початківця [47, 56].

По справжньому оцінити потенційні фізичні, психологічні, інтелектуальні можливості початківця дозволяє лише відбір у процесі початкового елементарного навчання. За цей період необхідно намагатися виявити багато фізичних та психологічних характеристик спортсмена-початківця: почуття м'яча, швидкість реакції та рухів, рухомість нервової системи, дисциплінованість, творче ставлення до занять, уважність, спеціальну координацію, гнучкість, схильність до аналізу, якість виконання вправ, сприймання основ техніки та ін. [2, 30]

Виявлення рис особистості для визначення рівня здатності до занять спортом не може обмежуватися лише тренувальними, навіть дуже цілеспрямованими, заняттями в залі [33]. Постійне спілкування з початківцями, їх родинами, школою дозволяє оцінити якості, якими діти володіють у повсякденному спілкуванні:

- 1) прагнення взяти на себе роль лідера, або, навпаки, інертність, слабкість;
- 2) стійкість звичок;
- 3) прагнення в іграх взяти на себе керуючу роль;
- 4) об'єктивність;
- 5) стабільність настрою, вразливість;
- 6) стабільність у будь-якому виді діяльності;
- 7) міцність та глибина сну в залежності від подій дня;
- 8) діапазон інтересів та ін. [19, 30].

Різні автори підходять до процесу спортивного відбору по різному.

Деякі дослідники з метою подолання логічної та смислової путанини в теорії та практиці спортивного відбору пропонують відмовитися від використання терміну етапи спортивного відбору та вкладає його змістовні та класифікаційні основи в термін види спортивної орієнтації та відбору [23].

Інші – пропонують процес відбору в спортивну школу проводити в 3 етапи:

1 етап – набір якомога більшої кількості обдарованих в спортивному відношенні дітей, початковий перегляд.

2 етап – виявлення ступеню відповідності індивідуальних даних початківців до вимог етапу спортивного удосконалення. На цьому етапі проводяться педагогічні спостереження, контрольні іспити, медико-біологічні та психологічні тестування.

3 етап – етап спортивної орієнтації, кінцеве виявлення спортивної спеціалізації, визначення сильних та слабких сторін підготовленості спортсмена за допомогою різноманітних тестів.

Ефективність відбору залежить від ряду факторів та умов. Б. С. Бриль [11] відокремив наступні положення ефективного спортивного відбору:

- 1) комплексність підходу до контингенту, який відбирається;
- 2) необхідність використання модельних характеристик при розробці критеріїв відбору;
- 3) детальне вивчення закономірностей формування рухових функцій дітей;
- 4) діагностування навичок та вмінь, а задатків;
- 5) визначення фактору нерівнозначності одних і тих самих характеристик спортсмена з точки зору прогнозування перспективності в різних видах спорту;
- 6) необхідність використання критерію високого вихідного рівня задатків та здатностей разом з швидкістю темпів приросту фізичних здібностей;
- 7) особлива значимість морфологічних та психофізіологічних характеристик;
- 8) необхідність оцінки біологічного віку;
- 9) урахування рівня напрямку інтересів та мотивації спортсмена;
- 10) поетапна оцінка перспективності;
- 11) оцінка при відборі як генетичних, так і середовищних факторів.

1.2. Психолого-педагогічний аспект відбору

Якщо розглядати здатність з точки зору вимог спорту високих досягнень, то виняткового значення набувають його психічні та морально-вольові якості [19, 24].

Тому, вже на початковому етапі відбору, як і протягом всієї наступної спортивної діяльності, тренер повинен звертати особливу увагу на прояв у початківців таких якостей як активність та наполегливість у спортивній боротьбі, самостійність, рішучість, цілеспрямованість,

здатність мобілізуватися під час змагань, вміння перебороти наступаючу втому та ін. [12]

Ці та багато інших якостей, що характеризують морально-вольову підготовку спортсмена, можуть бути достатньо вивчені лише у процесі тривалих спостережень за спортсменами під час тренувань та змагань [5].

Успіх в спортивному тренуванні залежить від сили основних нервових процесів, їх рухомості та рівноваги [33]. Сила нервових процесів визначається здатністю витримувати тривалі та інтенсивні навантаження. Рухомість характеризується швидкістю реакції на зовнішні та внутрішні подразники, швидкістю зміни одного нервового процесу іншим, що виражається в здатності чітко та швидко чергувати напруження з розслабленням м'язів. Рівновага нервових процесів – це раціональне співвідношення збудження та гальмування [34, 37, 43].

Рухомість та рівновага нервових процесів ярко проявляються в поведінці початківців [33].

Занадто збуджені, запальні, нетерплячі, нестримні спортсмени зазвичай не вміють мобілізуватися в потрібний момент, роблять багато помилок і, практично, у змаганнях виглядають слабкіше, ніж на тренуванні. Тривалі спортивні тренування, безумовно, формують самодисципліну та вміння керувати собою, однак при відборі переваги слід віддавати врівноваженим початківцям зі стійкою психікою [17, 46].

У педагогічному аспекті слід враховувати організаційні та методичні особливості відбору, класифікацію видів та етапи відбору, виявити критерії та тести для оцінки різноманітних параметрів спортивної придатності дітей [57, 60].

Одним з параметрів спортивної придатності є також рівень фізичної підготовленості [26].

При відборі до занять настільним тенісом слід звертати увагу на рівень розвитку таких якостей:

1) сили – якість, яка дозволяє активно долати зовнішній опір та протидіяти зовнішнім силам. Сила м'язів впливає на розвиток рухомості, швидкості реакції та витривалості. Також для тенісистів дуже важливий розвиток вибухової сили [59];

2) швидкості – здатність людини здійснювати дії за мінімальний для даних умов час. Для тенісистів дуже важлива як швидкість окремих рухів, так і швидкість реакції;

3) спритності – здатність людини швидко засвоювати нові рухи та вдало діяти в перемінних умовах [44].

Завданнями початкового етапу відбору є визначення придатності дітей та підлітків до спортивного удосконалення, оцінка ступеню рухомої активності [46].

За вихідну теоретичну позицію приймається те, що на цьому етапі до спортивних занять залучається якомога більша кількість обдарованих дітей [30].

У подальшому, під час поглибленої перевірки, проводиться відбір тих, хто володіє необхідними якостями для успішної спеціалізації в даному виді спорту [15].

В основі відбору необхідно враховувати досвід тренера, його інституцію. Однак для того, щоб зменшити кількість помилок, неминучих при суб'єктивній оцінці здібностей учня, слід використовувати спеціальні прийоми та контрольні вправи [12, 16].

1.3. Психологічна модель гравця в настільний теніс

Сучасний настільний теніс – це потужні атакуючі удари, що потребують максимальних фізичних зусиль, а багаторазовість повторень – ще й великої фізичної сили та витривалості. Велика швидкість обертів м'яча та висока частота обміну ударними діями потребують максимальної швидкості рухів та швидкісної витривалості. Маскування дійсного характеру

удару по м'ячу, без якого неможлива перемога, потребує високої точності м'язового відчуття, точного диференціювання [41].

Характерні риси настільного тенісу:

1) дефіцит часу – за долі секунди необхідно знаходити варіант відповідь на удар суперника;

2) безліч варіантів відповідей – тільки варіативність виконання подач нараховує сотні прийомів і на кожен з них теоретично існує сотні відповідей [8];

3) максимальна концентрація уваги – варто на мить відволіктися, як зникають з поля зору дії суперника, втрачається контроль за ними, а часу на те, щоб знов сконцентрувати увагу – немає [30];

4) точність і чіткість рухів;

5) пластика та краса рухів – без них неможливо досягнення віртуозності, удосконалення виконання технічних прийомів гри, досягнення висот майстерності [18].

Настільний теніс, як і інші види спорту, сприяє всебічному фізичному розвитку спортсменів, але зі зростанням технічної та тактичної майстерності гравців підвищуються вимоги до фізичної підготовленості. На деяких змаганнях спортсмену доводиться проводити близько 30 зустрічей. Для спортсмена будь-якої підготовленості це винятково велике фізичне та морально-психологічне навантаження. Ось чому у настільному тенісі важливий раціональний спортивний відбір та тренування [32, 45].

Для полегшення процесу спортивного відбору В. А. Плахтієнком створена психологічна модель гравця в настільний теніс.

Модель, у перекладі з французької мови, означає зразок та представляє собою створення уявного об'єкту [30].

Моделі особистості спортсмена створюються для того, щоб уявити той комплекс якостей особистості, який сприяє успішності професійної діяльності [7].



Рис 1.1. Модельна характеристика гравця в настільному тенісі

Відповідно до даного алгоритму, на практиці проводиться багатоетапний відбір спортсменів та їх багаторічна підготовка [30].

Психологічна модель гравця в настільний теніс складається з трьох блоків: мотиваційного, інтелектуального та емоційного. Структура психологічної моделі являє собою комплекс професійно важливих якостей тенісиста [2, 8].

У мотиваційному блоці основною є професійно важлива якість мотивації досягнень. Вона починається з інтересу до гри як такої та до настільного тенісу конкретно, а закінчується усвідомленням великої відповідальності виступу за свій колектив, місто, регіон, країну [10].

Блок ігрового інтелекту – це ядро психологічної моделі гравця в настільний теніс. Ігровий інтелект як вміння швидко та якісно переробляти інформацію є першочерговою передумовою успіху в настільному тенісі [10, 41].

Перших два структурних елемента професійно-важливої якості ігрового інтелекту – сенсомоторний та перцептивний характеризують здатність гравця до швидкого реагування та присутність у нього так званого «відчуття м'яча». Усі гравці високого класу характеризуються яскраво вираженими якостями реакції та відчуттям м'яча, які є сплавом природних даних та отриманого досвіду [30].

Наступні два компоненти структури ігрового інтелекту – мнемічний і розумовий характеризують вміння спортсмена орієнтуватися в ігровій ситуації, відокремлювати в ній головне, швидко та вірно приймати техніко-тактичні рішення. З підвищенням кваліфікації гравець від уміння орієнтуватися в даній ситуації переходить до вміння передбачити хід наперед, а потім і до ймовірного прогнозування розвитку ігрової ситуації на багато ходів наперед [2, 8, 30].

Ігровий інтелект передбачає і вміння мислити творчо, нестандартно [18].

Емоційна стійкість як здібність протистояти психічним факторам змагань, що збивають, є важливою складовою майстерності. Можна привести багато прикладів, коли на тренуванні спортсмен може виграти у сильніших, а на змаганнях незмінно програє слабшим через емоційну нестійкість [67].

Емоційна стійкість може бути по формі моторною – як стійкість виконання техніко-тактичних прийомів в стресових умовах змагань; сенсорною – як здібність «бачити поле» в складній ігровій ситуації; інтелектуальною – як вміння нав'язувати свою тактику при активній протидії суперника [29].

Настільний теніс – стресогенний вид спорту. Поряд з багатьма загальними стрес-факторами в інших видах спорту, він відокремлюється тим, що ситуація успіху – поразки в матчі можуть змінюватися блискавично, що пред'являє до якості емоційної стійкості особливі вимоги [2, 8, 30].

У той же час деякі дослідження показують, що, на жаль, навіть у деяких ведучих тенісистів країни низька емоційна стійкість [30].

На думку фахівців для її підвищення необхідні спеціальні заходи. По-перше, це початковий відбір дітей до занять настільним тенісом з сильною врівноваженою нервовою системою, яка є фізіологічною основою емоційної стійкості [11, 17]. По-друге, необхідно поступово адаптувати гравців до складних умов змагань [55]. І, нарешті, необхідно цілеспрямовано мобілізувати особистість спортсмена, що досягається шляхом психологічного тренінгу [31].

Наявність психологічної моделі гравця дозволяє спроектувати той оптимальний комплекс професійно важливих якостей, який буде сприяти постійному професійному зросту спортсмена і дозволить йому досягти успіхів у спортивній кар'єрі [66].

1.4. Характеристика методів оцінки особистості спортсмена

До більшості досліджень в області психології спорту за останні роки входило вивчення особистості спортсмена. При цьому, зазвичай, користувалися методикою тесту Кетелла для оцінки особистості, а результати частіше складалися у вигляді профілю особистості, заснованого на середніх показниках кожного підрозділу тесту [40]. Взагалі, можна відокремити декілька якісних рис, які найчастіше зустрічаються у спортсменів. До них відносяться високий рівень агресивності (який у більшості випадків увесь час знаходиться під контролем у спортсмена високого класу), високий рівень мотивації досягнення, рухомість нервових процесів, екстраверсія та стійкість характеру. Під час спортивного відбору, за допомогою психологічних тестів та педагогічних спостережень, необхідно виявити наскільки та чи інша риса характеру виражена у початківця [53, 58].

Агресивність. Рівень агресивності, латентної або явної, істотно змінюється в періоди до, під час та після спортивної діяльності [58].

Існуючі методи оцінки рівня агресивності можуть надати лише загальне та поверхове уявлення про можливі реакції спортсмена в ситуаціях, що провокують різноманітний рівень вираженої агресивності, яка контролюється. Більш того, вважається, що походження агресивних тенденцій та відповідної поведінки, які спостерігаються у спортсменів, можна виявити в їх дитячих враженнях та досвіді. Потім, під впливом своєчасних санкцій та покарань за безпосередній прояв агресивності поведінка індивіда модифікується [57].

Задля того, щоб адекватно оцінити агресивні тенденції спортсмена, його потрібність та прагнення безпосередньо проявити свою агресивність, необхідно проводити як бесіди, так і ретельний аналіз його поведінки. Бланкові тести, що використовуються для оцінки агресивності, можуть лише виявити більшу чи меншу вірогідність проявів різноманітних рівнів агресивності в умовах спортивної діяльності [32].

Інтелектуальний рівень. Ряд особистісних тестів (тест Кетелла) вміщують питання для оцінки інтелектуального фактору і, час від часу, за методикою використовуються при відборі та роботі зі спортсменами [3].

У настільному тенісі спортсменів високого класу відокремлює більш висока «здатність до абстрактного мислення». А у дослідженнях було показано, що рівень «інтелектуальних домагань» у кваліфікованих спортсменів вищий [28].

Від інтелектуального рівня буде залежати подальша тактична підготовка гравця. Він визначає чіткість та логічність техніко-тактичних дій, більш організовану поведінку гравця під час гри [55]. Настільний теніс потребує детального аналізу кожної дії, тому кращі результати покажуть ті спортсмени, в яких здатність аналізувати вища, але тільки спортсмени з більш високим інтелектуальним рівнем можуть досягнути розуміння цих аспектів [2, 6, 8].

Стійкість характеру. Ця якість є однією з найбільш вагомих особистісних характеристик спортсмена високого класу. Індивіду зі стійким характером притаманні емоційна зрілість, незалежність в думках та діях, міцність та критичність при оцінці самого себе та навколишнього світу, здатність володіти своїми почуттями та не проявляти тривожність у різноманітних ситуаціях [50, 67].

Індивід з «м'яким» характером – не зовсім стійкий емоційно, нетерплячий, сентиментальний, чуттєвий, часто проявляє стурбованість [58].

На основі цих характеристик легко уявити, хто з більшим успіхом здатен переносити напружену фізичну роботу та більш високі психологічні навантаження спортивних змагань.

Ця риса особистості є найбільш тонким критерієм оцінки спортивного потенціалу, особливо у спортсменів, які намагаються працювати на повну силу [67].

Спортсмени з високими показниками «м'якості» характеру і в той же час з гарними показниками фізичних якостей, теж можуть досягти високих спортивних результатів, якщо при роботі з ними врахувати їхні особливості. Однак, їх успіх у спорті залежить від своєчасного визначення (за допомогою тестування та спостережень) їх емоційної нестійкості, гіперситивності і, можливо, високої тривожності, а потім від правильно побудованих тренером та товаришами по команді відносин з такими спортсменами [61, 44].

Тривожність. Схильність відчувати неадекватне почуття страху у стресових ситуаціях, що заважає спортсменам у різноманітні періоди їх спортивної діяльності. Індивіди з високим рівнем загальної тривожності загалом не досягають високих спортивних результатів, якщо їм не приділяти належної уваги [62].

Як надмірний рівень тривожності, так і повна її відсутність заважають спортсмену показувати високі спортивні результати. Але достатньо високий рівень тривожності може проявлятися й у спортсменів, які у той же час мають високі показники самоконтролю і стійкості характеру [24].

У роботі зі спортсменом, у якого за показниками особистісних тестів був виявлений високий рівень тривожності, потрібно використовувати ряд спеціальних методів. Наприклад, складні рухові реакції повинні бути добре відпрацьовані, щоб стресові умови змагань не заважали спортсмену показати високі результати. У деяких випадках необхідно використовувати психотерапію [12, 58].

Впевненість в собі. Логічно вважати, що, в цілому, спортсменам характерна впевненість у собі [33].

Існують спортивні групи та окремі індивіди, які займаючись фізичними вправами, намагаються перебороти в собі почуття неповноцінності. Спортсмен може намагатися сховати за зовнішньою товариськістю та фізичною активністю почуття власної неадекватності і невпевненості в собі [19]. Уважний тренер вже в процесі відбору повинен намагатися виявити впевнених у собі початківців та у випадку необхідності надати емоційну та словесну підтримку [12].

Авторитарність. Тренер повинен з великою увагою відноситися к вираженому прояву до лідерства, особливо якщо воно не пов'язано з наявністю необхідних лідерських якостей [57].

Люди з високою необхідністю підкорювати собі інших часто намагаються авторитарно контролювати себе. Тому спортсмен з авторитарними тенденціями не буде доставляти тренеру багато турботи. Він буде легко приймати всі обмеження і вказівки свого тренера, які стосуються тренувань та його поведінки [61].

Індивід з низькими авторитарними вимогами, навпаки, буде менш охоче приймати подібні зауваження від інших, в тому числі і від свого тренера, особливо, якщо це якимось чином пов'язане з обмеженням його свободи [64].

Спортсмен з високим рівнем авторитарності буде наполегливий, але хвалькуватим, задиркуватим, агресивним і у випадках невдач, буде більш схильний звинувачувати інших, а не себе, нав'язуючи свою волю грубо та егоїстично [65].

Індивід з низькими авторитарними потребами, навпаки, буде лагідним, іноді не впевнений у собі, скромний, при помилках схильний до самообвинувачення і в цілому спокійний.

Індивід, що знаходиться приблизно посередині шкали авторитарності може проявляти то наполегливість, то покірність, залежно від ситуації в команді [53].

Емоційна стійкість, самоконтроль. Спортсмен зможе добитися успіху в стресових ситуаціях тільки в тому випадку, якщо зуміє ефективно керувати своїм емоційним станом [67].

Оцінка емоційної стійкості представляє собою достатньо складну проблему. Висновки про рівень емоційної стійкості спортсмена за результатами тестування можуть бути не тільки недостатньо достовірними, але й завдати шкоди самому спортсмену і його відносинам з тренером та товаришами по команді [65, 67].

Навіть якщо деякі спортсмени не дуже емоційно стійкі, але в них більш ніж достатньо виявлені такі якості як міцність характеру, необхідність в досягненні та ін., це зумовлює потрібний їм оптимальний психологічний стан під час змагань [53].

Індивід з вираженою «силою я» відрізняється зрілістю, міцністю, наполегливістю, спокійністю, почуттям реальності при вирішенні проблем та незначним рівнем так званої «невротичної втоми» [24].

Менш емоційний індивід характеризується схильністю до невротизму, непостійністю, нездатністю виносити фрустраційні ситуації. Він ухиляється від прийняття рішення і діє, як правило, імпульсивно. Більш того, нестійкі індивіди часто відчують стомлення, навіть при відсутності значних фізичних навантажень. Подібний “синдром зусиль” часто спостерігається у надмірно невротичних суб’єктів. Спортсменам з подібними порушеннями необхідно надати консультативну допомогу [19].

Інтраверсія, екстраверсія. Екстраверсія – легкість в спілкуванні, достатньо впевнений виступ у незнайомих ситуаціях, відносно висока самооцінка, прагнення до міжособистісних контактів та ін. Інтроверсія – важкість в спілкуванні, особливо в розмовах про себе, прагнення до самотності, ухилення від спілкування з незнайомими людьми або діяльності в нових умовах [32, 43].

Тому, щоб у тренера не виникало проблем з його вихованцями, йому слід спочатку звернутися до особливостей характеру, а потім подивитися

наскільки великі розбіжності в особистісних установках спортсмена та його самого, бо іноді через ці розбіжності навіть дуже талановиті початківці не витримують довго і відсіваються вже на початковому етапі відбору [12, 14].

У теоретичних та експериментальних дослідженнях з проблеми здібності людини показано, що різноманітні психомоторні показники органічно входять до їх структури [17, 48].

Тому, дивлячись на проблему спортивного відбору і звертаючись до різноманітного інструментарію психодіагностики, багато психологів кажуть про оцінку здібностей [54].

Виникає питання: чи можливо окремими тестовими методиками, експрес-методами або навіть комплексним їх використанням проникнути в глибоку істотність цього динамічного явища, у якому навіть взаємозв'язки окремих компонентів, що змінюються, або порядок їх зміни, або динаміка відношень, зв'язаних з факторами соціального середовища та ін., можуть істотно впливати на загальну інтегральну характеристику [40, 53].

Зрозуміло, що тестування окремих показників різноманітних властивостей, навіть тісно корельованих з зовнішніми критеріями діяльності, не дає права говорити про здібності. Тільки глибокий аналіз багатьох отриманих матеріалів, зіставлення, вимірювання їх в динаміці може дозволити характеризувати здібності [61].

При проведенні бесід особливу увагу слід звертати на дисциплінованість, правдивість, чесність, мотиваційність на загальний інтелектуальний розвиток і інтерес до суспільної роботи [25, 38].

При проведенні спостережень збирається найбільш важлива психодіагностична інформація. Спостереження доцільно проводити з систематичною реєстрацією в спеціальні бланки, методом збирання незалежних характеристик від цілого ряду людей, які контактують з цим початківцем. Добре організоване спостереження за діями в різноманітних складних ситуаціях дає можливість побачити іноді найінтимніші сторони особистості, істинні мотиви, які іноді дуже ретельно приховуються [40].

У спорті виокремлюють три основних напрямки використання психодіагностичних методик:

1. Виявлення здібностей початківця до занять певним видом спорту.
2. Формування спортивного колективу.
3. Відбір спортсменів з однаковим високим рівнем кваліфікації [38].

Проблема відбору, як відмічають спеціалісти (В. М. Платонов; Б. С. Бриль), пов'язана з вирішенням таких завдань:

1. Визначення модельних характеристик.
2. Прогнозування – одна з найактуальніших проблем, яка тісно пов'язана з психологічним відбором.

3. Підвищення ефективності відбору – ця задача тісно пов'язана з методиками психодіагностики в спорті: чим адекватніші вимоги спортограми змісту тієї чи іншої методики, тим вища ефективність відбору.

4. Покращення організації відбору. Взагалі, в настільному тенісі, відбір та спортивна орієнтація проводяться протягом тривалого часу, бо необхідно виявити щонайменше дві характеристики індивіда: по-перше, успішність його навчального процесу і, по-друге, ефективність його дій в подальшій реальній обстановці з усіма можливими ускладненими ситуаціями, у тому числі й в екстремальних умовах [11, 14, 17, 46].

Психологічні якості – вольові, інтелектуальні, емоційні та сенсорні – більш рухомі елементи психології спортсмена. Тому психодіагностика даних якостей може здійснювати в більш короткий термін для вирішення задач усіх етапів відбору. Тільки динаміка досліджень може дати позитивні знання про психологію початківця та передбачити його поведінку в екстремальних умовах змагань [24, 33].

Психічний стан – найбільш рухомий елемент психології спортсмена. Вміла психодіагностика психічного стану початківця може багато розповісти про ступінь його змагальної надійності, спрогнозувати його поведінку, внести корективи у його підготовку [40].

Під впливом тренера, озброєного психологічними знаннями, здійснюється становлення особистості юного спортсмена [12].

У цьому процесі важливу роль відіграє і психологічний відбір як елемент у системі виховання юних спортсменів [14].

Психодіагностичні матеріали можуть надати велику допомогу тренеру при організації тренувальних занять і в забезпеченні індивідуального підходу у вихованні. Тому, методики психодіагностики, при використанні на початковому етапі відбору в настільному тенісі, нададуть тренеру безпосередню допомогу [26].

1.5. Особливості темпераменту тенісистів

Для того, щоб знайти свій стиль гри, відповідні тактичні варіанти та комбінації, важливо знати свій характер та оцінити темперамент [8]. Під темпераментом розуміють сукупність властивостей психіки, що характеризують психічну діяльність людини. Характер виражає ті особливості особистості, які накладають відбиток на вчинки людини, на її відносини з іншими людьми та навколишнім світом [13].

Властивості темпераменту стійкі, постійні та проявляються у людини в різноманітних умовах діяльності, емоційно забарвлюють його дії [32].

Від того, яким темпераментом володіє людина, залежать її переживання. А вони можуть бути позитивними, негативними, збудженими, спокійними, сильними, слабкими та ін. [43]

Однак при певних тренуваннях можна навчитися керувати своїми емоціями і, звичайно, підібрати техніко-тактичний стиль гри [8].

Тому, перед тим як вибрати манеру гри, на початковому етапі необхідно перевірити яким темпераментом володіє початківець.

Сангвінік – життєрадісний, гнучкий, легко змінює прихильності, звички, швидко змінює настрій [43].

Якщо початківець – сангвінік, то йому потрібно грати в наступальній манері з широким арсеналом технічних прийомів, намагатися урізноманітнити свою гру, намагатися швидко розігравати м'яч [8].

Холерик – це людина з різкими проявами емоцій, частіше негативними, дуже рухома, енергійна і рішуча, запальна, хоч і швидко відходить, радість та горе переживає бурхливо та глибоко [37].

Для людей з холеричним темпераментом рекомендується швидкий атакуючий та контратакуючий стиль гри з чітко виділеними техніко-тактичними діями та тактичними комбінаціями. Особливу увагу потрібно приділяти контролю за своїми емоціями як на заняттях, так і під час гри. Від цього в багатьох випадках залежить успіх гри [8, 30].

Флегматик – особливістю цього типу темпераменту є незначна рухомість нервових процесів, слабка емоційна збудливість. Таку людину відмічає рівне та незворушне відношення до дійсності, звички та навички в ній постійно і важко змінюються [37].

Для флегматиків найбільш підходить гра в захисті, довгий розіграш м'яча, точність тактичних комбінацій і, безумовно, наполегливість у боротьбі. Однак не виключена і вдала гра в нападі [8, 2].

Меланхолік – людина з таким типом темпераменту, в більшості випадків, в'яла та пасивна. Невдачі пригнічують його, усі переживання протікають повільно, але достатньо глибоко, психіка легко вразлива. Зазвичай, людей з таким типом темпераменту мало і для спорту вони не перспективні [43].

Таким чином, ми бачимо, що спортивна працездатність, швидкість і міцність оволодіння технічними основами фізичних вправ залежать від індивідуальних особливостей вищої нервової діяльності, від типологічних здатностей нервової системи кожного спортсмена [17].

Прийнявши за основу фізіологічне вчення про типи нервової системи, можна виявити декілька найбільш важливих показників вищої нервової діяльності. До них належать: швидкість утворення умовного рефлексу, його

величина та стійкість, інтенсивність внутрішнього та зовнішнього гальмування, швидкість іррадіації та концентрації процесів збудження та гальмування, податливість до зовнішніх впливів. Ці особливості нервової діяльності сполучаються з основними властивостями нервових процесів – силою, рівновагою та рухомістю [37, 43].

Здатність до виконання тривалої малоінтенсивної або короткочасної роботи великої потужності залежить від сили нервового процесу [33].

Швидкість оволодіння новими рухами також залежить від динамічності нервових процесів.

Врівноваженість нервових процесів веде до узгодженості та чіткості окремих рухів у загальному руховому акті [57].

Основні властивості нервової системи людей є вродженими і, в багатьох випадках, виявляють його рухові можливості. Велика сила, врівноваженість та рухомість нервових процесів створюють оптимальні передумови до спортивної діяльності [61].

Недостатня рухомість (інертність) нервових процесів, мала їх сила і перевага уповільнених реакцій дають менше шансів на успіх в настільному тенісі [8].

Але вроджений тип нервової діяльності (генотип) не може бути постійним. Під впливом зовнішніх факторів він істотно змінюється, утворює генотип. Останній включає в себе і набуті властивості. Цілеспрямований вплив на типологічні риси нервової системи сприяє їх покращенню, але можливість тренуваності типологічних властивостей нервової системи, її фізіологічні основи носить обмежений характер, тому при відборі слід приймати до уваги вже існуючі властивості нервової системи початківця [24].

Отже, відбір – це організований, педагогічний процес, який здійснюється тривалий час, має певні етапи та вимоги. Відбір здійснюється за багатьма показниками:

- медико-біологічними;
- фізичними;

- морфофункціональними;
- педагогічними;
- психологічними.

При відборі у настільному тенісі, одним з найбільш вагомих компонентів є психолого-педагогічний аспект, тому що цей вид спорту вимагає від спортсмена стійкості уваги, рухливості нервових процесів, певного типу темпераменту та високого рівня розвитку фізичних здібностей [8, 41].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Обґрунтування вибору і характеристика методів дослідно-експериментальної роботи

Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувались наступні методи досліджень.

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури;
2. Методи дослідження психологічних здібностей (тести за методиками Г. А. Айзенка, Я. Стреляу, В. Я. Анфімова).
3. Педагогічні методи дослідження фізичних здібностей (державні тести для виявлення розвитку сили, гнучкості, швидкості, витривалості, спритності та швидко-сило-вих здібностей).
4. Методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення літературних джерел був проведений з питань відбору дітей на початковому етапі занять згідно з їх психологічними властивостями. Для визначення стану питання було опрацьовано 67 джерел.

2.2. Методи дослідження психічних якостей

Оцінка психічного стану за методикою Г. А. Айзенка. Всю сукупність рис, що характеризують людину, можна описати за допомогою двох головних факторів: екстраверсії – інтроверсії та невротизму. Перший з цих факторів біполярний і наводить характеристику індивідуально-психологічного складу людини, крайні полюси якого відповідають орієнтованості особистості або на світ зовнішніх об'єктів (екстраверсія), або на внутрішній суб'єктивний світ (інтроверсія). Вважають, що екстравертам притаманні вільність у спілкуванні, імпульсивність, гнучкість поведінки, велика ініціативність (але мала наполегливість). Інтровертам, навпаки,

притаманні мала товариськість, соціальна пасивність (при великій наполегливості), схильність до самоаналізу [1].

Другий фактор – невротизм (деякі властивості – стани), що характеризують людину з боку емоційної стійкості, стурбованості, рівня самоповаги і можливих вегетативних розладів. Цей фактор також біполярний і утворює шкалу, з одного полюсу якої знаходяться люди, які мають високу стійкість, зрілість та добру адаптивність, а з іншого – надмірно нервозні, нестійкі та погано адаптовані люди. Велика частина людей розмежується між цими полюсами, ближче до середини (відповідно нормальному розподілу) [52].

Перехрещення цих двох біполярних характеристик дозволяє отримувати достатньо чітке відношення людини до одного з чотирьох типів темпераменту (рис. 2.1).

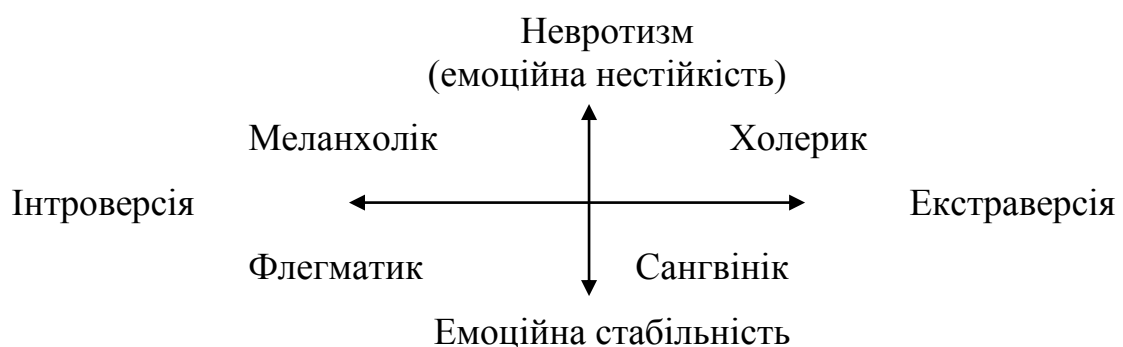


Рис. 2.1. Схематичне співвідношення типів темпераменту в двофакторній моделі Г. Айзенка.

Але, роблячи висновки, обов’язково необхідно враховувати ситуаційні характеристики, бо, іноді, в ситуаціях зі слабкими стимулами, більш адекватною буде поведінка людини з менш емоційною стабільністю та інтровертністю, тому що саме вона виявляє необхідну психологічну чуттєвість. Стабільний екстраверт в подібних ситуаціях може виявити роздратованість, що переходить у агресію. Однак, екстраверт, безумовно, більш адаптивний у напружених умовах [40].

Методика підрахунку. Кожному досліджуваному пропонується анкета із 57 питаннями, на які необхідно відповісти «так» або «ні».

Код опитувальника.

Щирість: відповіді «так» на питання – 6, 24, 36; «ні» – 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Екстраверсія: відповіді «так» на питання – 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 39, 44, 46, 49, 53, 56; «ні» – 4, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Невротизм: відповіді «так» на питання – 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

За кожну відповідь, що співпадає з кодом отримуємо 1 бал.

Таблиця 2.1

Інтерпретація показників за шкалою «Щирість»

Чисельний показник	Інтерпретація
0-3	Щирий
4-6	Ситуативний
7-9	Неправдивий

Таблиця 2.2

Інтерпретація показників за шкалами «Екстравертність» та «Невротизм»

Чисельний показник	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
Інтерпретація до шкали «Екстравертність»	Зверхінтраверт	Інтраверт	Потенційний інтраверт	Амбіверт	Потенційний екстраверт	Екстраверт	Зверхекстраверт
Інтерпретація до шкали «Невротизм»	Зверхконкордант	Конкордант	Потенційний конкордант	Нормостеник	Потенційний дискордант	Дискордант	Зверхдискордант

Оцінка психічного стану за методикою Я. Стреляу. Розглядаючи психофізичні закономірності підготовленості майбутніх спортсменів, також необхідно дослідити властивості нервової системи. Для тенісиста важливі наступні властивості: сила процесів збудження та гальмування і рухомість нервових процесів [8, 30].

Якщо показники сили процесів збудження високі, то початківець:

1. Здатний тривалий час виконувати нецікаву роботу не знижуючи інтенсивності та продуктивності.
2. Вміє переборювати труднощі та невдачі в роботі, виявляє стійкість, впевненість в досягненні мети.
3. У важких умовах та в хвилини небезпеки стає впевненим та більш працездатним.
4. Прагне до самостійності, особливо в нових незнайомих ситуаціях.
5. Здатний швидко мобілізувати себе після невдачі.

Якщо показники невисокі, то для початківця характерні протилежні якості [41].

Коли у початківця високі показники сили процесу гальмування, то для нього характерні:

1. Висока працездатність, особливо в нецікавій справі.
2. Стриманість у вчинках, в розмові (навіть не дивлячись на психотравмуючу ситуацію).
3. Стриманість в спілкуванні.
4. Неквапливість під час прийняття рішення.
5. Швидке та міцне закріплення різноманітних навичок, пов'язаних з диференційованим та вольовим напруженнями.
6. Неквапливість в рухах, мові, стриманість в виявленні почуттів, гарний сон та ін.

Якщо показники сили процесів гальмування міцні, то для початківців характерні протилежні якості [29, 51].

Якщо початківець отримав високу суму балів, що характеризують

рухливість нервових процесів, то він:

1. Здатен на високу продуктивність, навіть при засвоєнні нової роботи.
2. Швидко засвоює новий матеріал (але іноді й швидко забуває, якщо його не повторює).
3. Легко та активно вступає до нових знайомств, прагне до отримання нових вражень.
4. Швидко адаптується.
5. Швидко засинає та прокидається.
6. Володіє живою мовою, мімікою, загальною рухливістю.

Для людей з низькими показниками рухливості нервових процесів характерні протилежні якості [49].

Методика підрахунку. Кожному досліджуваному пропонується анкета зі 134 питань. До неї додається інструкція заповнення.

Якщо відповідь досліджуваного співпадає з кодом, то він отримує 2 бали; якщо не співпадає – 0 балів; відповідь «не знаю» оцінюється в 1 бал.

Код опитувальника:

Сила процесів збудження:

Відповідь «так» – 3, 4, 7, 13, 15, 16, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134.

Відповідь «ні» – 47, 51, 107, 123.

Сила процесів гальмування:

Відповідь «так» – 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129.

Відповідь «ні» – 18, 34, 36, 59, 67, 128.

Рухомість нервових процесів:

Відповідь “так” – 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 107, 111, 115, 116, 119, 127, 131.

Відповідь «ні» – 25, 27, 63.

Сума 42 бали та вище по кожній властивості характеризує досить високу ступінь її вираження.

Про врівноваженість нервових процесів судять за відношенням показників сили процесу збудження до процесу гальмування [52, 20].

Оцінка зосередженості, стійкості та концентрації уваги за методикою В. Я. Анфімова. Цей тест проводиться використовуючи буквену таблицю.

Методика підрахунку. Досліджуваним пропонується викреслити умовні дві букви, які стоять поруч одна з одною (наприклад «ДК» або «ЛХ»). У наступних дослідженнях співвідношення букв змінюється. Тривалість роботи – 2 хвилини. Кількісними показниками оцінки функції уваги служать: кількість переглянутих знаків; кількість допущених помилок за дві хвилини.

Зосередженість уваги оцінювалась таким чином:

1. Швидкість перегляду протягом двох хвилин, яка визначається за формулою:

$$\text{Ш}_{\text{п}} = \frac{A}{120},$$

де А – кількість сполучених букв, які досліджуваний зумів переглянути за дві хвилини;

2. Коефіцієнт правильності роботи, який вираховувався за формулою:

$$\text{К}_{\text{п}} = \frac{B}{\Pi},$$

де В – кількість правильно викреслених букв, Π – загальна кількість букв, розміщених у таблиці. Цей коефіцієнт менший або дорівнює одиниці.

3. Коефіцієнт ефективності роботи визначався за формулою:

$$\text{К}_{\text{е}} = \text{Ш}_{\text{п}} \times \text{К}_{\text{п}}$$

Зниження коефіцієнту ефективності роботи (функціонального стану) відповідає падінню продуктивності та зниженню ефективності роботи [54, 35].

2.3. Педагогічні методи дослідження фізичних здібностей

Швидкісні здібності оцінювалися за результатами бігу 30 м з високого старту. Методика проведення тесту стандартна. Враховується час подолання дистанції.

Силові здібності представлені нормативом «згинання і розгинання рук в упорі лежачі». Цей норматив дозволяє визначити рівень силової витривалості м'язів верхніх кінцівок.

Швидкісно-силові здібності вимірювалися за допомогою стрибків у довжину з місця та метання набивного м'яча вагою 1 кг.

Гнучкість оцінювалася за допомогою вправ: нахил вперед стоячи та викрут мірної лінійки за спину.

Методика проведення тесту «метання набивного м'яча». Вправа виконується з положення сидячи, ноги нарізно. Учень сідає на лінію метання таким чином, щоб вісь спини співпадала з лінією початку метання (ноги у полі метання). Вправа виконується двома руками з-за голови. Надається три спроби. Фіксується кращий результат.

Методика проведення тесту «стрибок у довжину з місця» стандартна. Надається три спроби. Фіксується кращий результат [4, 45].

Методика проведення тесту «нахил вперед стоячи на гімнастичній лаві» Нахил вперед стоячи виконується на гімнастичній лаві та дозволяє визначити рухливість у кульшових суглобах. Учень стоїть на лаві ноги разом. З такого вихідного положення виконує нахил вперед, не згинаючи ноги у колінах. Вимірюють відстань від краю лави («0») до третього пальця руки. Якщо пальці не дістають краю лави, величина рухливості позначається знаком «-», якщо нижче краю – знаком «+» [21].

Надається три спроби, записується кращий результат.

Викрут мірної лінійки за спину дозволяє визначити рухливість у плечових суглобах.

Методика проведення тесту «викрут мірної лінійки за спину». Готується мірна лінійка таким чином: посередині ставиться відмітка «0», вліво та вправо розмічається через 1 см. Учень бере лінійку двома руками хватом зверху і виконує викрут за головою. Потім повертає лінійку у вихідне положення. Руки у ліктьових суглобах не згинати. Результат оцінюється після трьох спроб за цифрами, які знаходяться під великим пальцями обох рук (наприклад, зліва 42, справа – 28; додаємо $42+28=70$ см).

Витривалість оцінювалася за результатами бігового тесту 300 м. Методика проведення тесту стандартна.

Спритність оцінювалася за допомогою човникового бігу 3x10 м.

Методика проведення тесту «човниковий біг 3x10 м». Учень за командою «На старт!» займає на лінії старту, положення високого старту. За командою «Марш!» учень долає 10 м до набивного м'яча, оббігає його з будь-якого боку, повертається назад; знову оббігає набивний м'яч і, пробігаючи втретє 10-метровий відрізок, фінішує [4].

Після відпочинку учень з положення високого старту долає відстань 30 м. Обидва результати фіксуються.

Результат. Тренер визначає різницю між часом човникового бігу 3x10 м та бігом на 30 м. Різниця часу буде вказувати на латентний показник координаційних здібностей. Менша різниця часу – це вищий показник спритності [4].

Під час другого тестування ми провели додаткові тести, що використовуються в настільному тенісі для виявлення швидкісної та силової витривалості. Швидкісну витривалість в настільному тенісі оцінюють за допомогою переміщення в 3-метровому квадраті. Перед початком тестування вчитель малює крейдою на підлозі квадрат зі сторонами 3 м. Тест виконується протягом 2-х хвилин. За командою «марш» учні починають виконувати переміщення приставним кроком. Вчитель фіксує кількість квадратів, які подолали учні.

Силову витривалість представлена нормативами «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «піднімання тулуба» та «стрибки через

гімнастичну лаву». Ці нормативи дозволяють визначити рівень силової витривалості м'язів верхніх кінцівок, черевних м'язів та м'язів ніг [10].

Рівні фізичної підготовленості визначались за нормативною таблицею (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Нормативна таблиця для виявлення прояву фізичних здібностей учнями
9-10 років**

Фізична здібність, що тестується	Вік	Стать	Рівні фізичної підготовленості			
			Початковий	Середній	Достатній	Високий
Швидкість: біг на 30 м з високого старту (с).	9	х	6,8-6,4	6,3-5,8	5,7-5,3	5,2-5,0
		д	7,2-6,8	6,7-6,2	6,1-5,6	5,5-5,1
	10	х	6,9-6,7	6,6-6,1	6,0-5,5	5,4-5,0
		д	6,8-6,5	6,4-6,2	6,1-5,9	5,8-5,6
Сила: віджимання від підлоги (р.)	9	х	5-9	10-15	16-21	22-26
		д	4-6	7-9	10-12	13-15
	10	х	8-12	13-18	19-24	25-26
		д	5-7	8-10	11-14	15-17
Швидкісно-силові здібності: стрибок у довжину з місця (см);	9	х	110-120	121-135	136-150	151-161
		д	104-114	115-129	130-144	145-155
	10	х	121-131	132-146	147-161	162-172
		д	108-120	121-138	139-156	157-169
метання набивного м'яча (см).	9	х	245-261	262-285	286-309	310-325
		д	221-237	238-261	262-285	286-303
	10	х	274-292	293-319	320-346	347-361
		д	269-289	290-319	320-349	350-362
Гнучкість: нахил вперед, стоячі на гімнастичній лаві (см);	9	х	-2,8-(-0,3)	-0,2-3,6	3,7-7,5	7,6-10,6
		д	-3,0-(-0,8)	-0,7-2,5	2,6-5,8	5,9-8,9
	10	х	-1,4-0,8	0,9-4,4	4,5-8,3	8,4-11,2
		д	-2,4-0,0	0,1-3,6	3,7-7,2	7,3-10,0
викрут мірної лінійки за спину (см)	9	х	64-58	57-49	48-40	39-35
	10	д	61-55	54-46	45-37	36-30
Витривалість: біг 300 м (с)	9	х	80,8-77,2	77,1-71,8	71,7-66,4	66,3-62,7
		д	84,2-80,6	80,5-75,2	75,1-69,8	69,7-66,1
	10	х	81,0-76,9	76,8-69,7	69,6-62,5	62,4-57,6
		д	90,4-84,6	84,5-75,9	75,8-67,2	67,1-61,3
Спритність: човниковий біг 3x10 м (с)	9	х	4,2-3,9	3,8-3,5	3,4-3,1	3,0-2,8
		д	4,5-4,2	4,1-3,8	3,7-3,2	3,1-2,9
	10	х	4,1-3,8	3,7-3,4	3,3-3,1	3,0-2,8
		д	4,5-4,2	4,1-3,8	3,7-3,2	3,1-2,9

2.4. Методи математичної статистики

Результати експериментальних досліджень були оброблені за допомогою методів математичної статистики.

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

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

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

де $\bar{X}$ – середня арифметична; $\sum$ – знак суми; V – отриманні у дослідженнях значення (варіанти); n – кількість значень (варіантів) [27, 42].

2.5. Організація та проведення педагогічного експерименту

Дослідження проводилося на базі Вінницького ліцею №27 протягом 2024-2025 рр.

Контингент дослідження склали учні 5-6 класів, віком 9-10 років 60 осіб. Експеримент проводився у чотири етапи.

На I етапі експерименту (вересень 2024 року) нами було проведено тестування для виявлення рівня розвитку фізичних здібностей учнів.

Було відібрано 34 особи жіночої статі та 26 чоловічої, які мали достатній рівень розвитку фізичних здібностей та відносилися до основної медичної групи.

На наступному етапі (жовтень 2024 року) з 60 учнями було проведено психологічне тестування за методиками Г. Айзенка, Я. Стреляу та В. Анфімова. Дані методи дослідження були застосовані з метою виявлення рухливості нервових процесів, стійкості та зосередженості уваги, типів темпераменту учнів. Також цей етап містив повторне педагогічне тестування для виявлення загального рівня розвитку фізичних здібностей школярів за

допомогою державних тестів та додаткового тестування, що використовується у настільному тенісі.

Згідно результатів даних тестувань була сформована група у кількості 16 осіб з 6 хлопчиків та 10 дівчат. Кожному початківцю був рекомендований певний техніко-тактичний стиль гри у настільний теніс згідно його типу темпераменту.

На III етапі (жовтень 2024 – лютий 2025 років) початківці навчалися грі у настільний теніс рекомендованим техніко-тактичним стилем гри.

На завершальному етапі (березень – квітень 2025 року) нами було проведене повторне психолого-педагогічне тестування для виявлення змін у фізичній підготовленості та психічному стані дітей.

РОЗДІЛ 3

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ПСИХІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ШКОЛЯРІВ 9-10 РОКІВ

3.1. Фізична підготовленість дітей 9-12 років

Особливо важливими якостями для занять настільними тенісом є швидко-силові якості, спритність (в усіх її проявах), швидкість та гнучкість суглобів верхніх кінцівок, додатковими є витривалість, сила та гнучкість [8, 10].

Для виявлення перспективних дітей до занять настільними тенісом нами були протестовані школярі віком 9-10 років за допомогою обов'язкового державного комплексного тесту [4].

За результатами тестів нами було відібрано 60 осіб, які за станом здоров'я належать до основної медичної групи та мають достатній рівень розвитку фізичних здібностей. Середні дані результатів тестування подані в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати комплексного тестування рівня розвитку фізичних здібностей дітей 9-10 років

Контрольні вправи	Хлопці (n=34)		Дівчата (n=26)	
	Отриманий результат	Показник достатнього рівня	Отриманий результат	Показник достатнього рівня
1. Біг на 30 см з високого старту (сек.)	5,73	6,0-5,3	5,98	6,1-5,6
2. Віджимання від підлоги (р.)	16,5	16-21	10	10-12
3. Стрибок у довжину з місця (см)	150,5	136-161	142,4	130-156
4. Метання набивного м'яча на дальність (см)	311,2	286-346	301,6	264-349
5. Нахили тулуба вперед, стоячі на гімнастичній лаві (см)	6,03	3,7-8,3	5,3	2,6-7,2
6. Викрут мірної лінійки (см)	43,3	48-40	40,2	45-37
7. Біг на 300 м (сек.)	68,0	71,7-62,5	72,6	75,1-67,2
8. Човниковий біг 3x10 м*	3,3	3,4-3,1	3,5	3,7-3,2

Примітка: * – рівень розвитку спритності вимірюється у циклічних локомоціях за результатом різниці між часом човникового бігу 3x10 м та бігом на 30 м.

Як ми бачимо з таблиці 3.1 жоден показник рівня розвитку фізичних якостей не виходить за межу достатнього рівня.

Результати тестування рівня розвитку психічних здібностей школярів. Для виявлення перспективних дітей до занять настільним тенісом згідно їх психічних якостей нами було протестовано 60 дітей, які були заздалегідь відібрані за показниками фізичної підготовленості та відносилися до основної медичної групи.

Тестування проводилося за методиками Г. А. Айзенка, Я. Стреляу та В. Я. Анфімова. Результати тестування виражають індивідуальний рівень психічного стану дітей та їх психологічну готовність, яка характеризується формуванням у початківців необхідної мотивації до навчання та рівнем розвитку вольових якостей.

3.2. Характеристика рівня розвитку психічних якостей

Згідно результатів тестування, з 60 осіб нами було відібрано 16 осіб, які були рекомендовані до занять настільним тенісом та виявили бажання займатися цим видом спорту. Середні результати тестування рівня розвитку психічних якостей подані у таблиці 3.2.

Для характеристики такої властивості нервової системи як «Екстравертність» нами було проведено анкетування за методикою Г. А. Айзенка (Додаток А).

Середній результат оцінки психічного стану дітей в групі 16 осіб за показниками «Екстравертність» знаходиться на рівні вище середнього та дорівнює 17,4 бала.

Але ці дані йдуть окремо від результату тесту тих 4 осіб, які виявилися потенційними інтравертами (їх середній результат дорівнює 9,75 бала) та 1 особи – амбіверту, результат якого дорівнює – 11 балів.

Таблиця 3.2

Показники тестування рівня розвитку психічних якостей на початку експерименту

№ (кількість осіб)	За методикою Г. Айзенка						За методикою Я. Стреляу						За методикою В.Я. Анфімова					
	Екстравертність		Інтравертність		Невротизм		Сила процесів збудження		Сила процесів гальмування		Рухливість нервових процесів		Швидкість перегляду		Коефіцієнт правильності роботи		Коефіцієнт ефективності роботи	
16	Отрим. результати	Середнє значення	Отрим. Результати	Середнє значення	Отрим. результати	Середнє значення	Отрим. результати	Середнє значення	Отрим. Результати	Середнє значення	Отрим. результати	Середнє значення	Отрим. результати	Середнє значення	Отрим. результати	Середнє значення	Отрим. результати	Середнє значення
	17,4	15-24	0,75	0 -10	9,5	11-14	46,7	42	44,8	42	49,8	42	0,5	-	0,7	-	0,4	0,5

Середньоарифметичне значення показника «Екстравертність» всієї групи з 16 осіб, то він буде дорівнювати приблизно 15,1 бала. Інтерпретація цього показника, відносить цю групу до шкали потенційних екстравертів.

Інший фактор – невротизм – описує деякі властивості, які характеризують людину з боку емоційної стійкості, стурбованості (схильність індивіда до переживань тривоги), рівня самоповаги та можливих вегетативних порушень. Цей фактор біполярний та утворює шкалу (див. табл. 2.2).

Згідно цієї шкали середнє значення групи за показником «нейротизм», який дорівнює 9,5 балів, відноситься до полюсу потенційних конкордантів, який характеризується емоційною стійкістю та гарною адаптивністю.

Основним параметром цієї властивості можна вважати адекватність емоційних реакцій в різноманітних умовах.

Згідно параметру отриманого результату тесту за цією шкалою, початківців можна охарактеризувати як осіб з більш-менш рівним емоційним фоном, які здатні оцінювати зовнішні події тверезо та раціонально. У більшості з них емоції не вступають в протиріччя з наміченим планом дій, вони оптимально регулюють енергетичний потенціал [52].

Рівень розвитку цього фактору дуже важливо враховувати на початковому етапі занять, тому що емоційне збудження, яке виникає у дітей, є одним з основних факторів успішності їх діяльності [44].

Великий інтерес складають результати вимірювання показників сили нервової системи: збудження, гальмування та рухливості нервових процесів за методикою Я. Стреляу (Додаток Б).

Проведене нами оцінювання стану нервової системи з боку збудження показано, що загальний середній бал склав – 46,7. Цей показник вказує на можливість зберігати високу працездатність протягом багатоденного тренування, багаторазово повторювати складні та ускладнені вправи; мати стабільні результати; сприймати невдачі як стимул до наступних дій; прагнути до участі в змаганнях із сильним суперником. 46,7 балів оцінено як

високий рівень розвитку даної якості при якому можливо виконувати вправу, не занижуючи якості до кінця тренувального заняття [51].

При оцінюванні показників сили нервової системи з боку гальмування був отриманий показник, який дорівнює – 44,8 бала. Цей показник свідчить про здатність проявляти терплячість та наполегливість, спокій та стриманість при настроєвих станах успіху та невдач, нецікавій роботі; зберігання режиму в дні відповідальних занять, змагань; здатність “гасити” в свідомості побічні моменти та спогади про попередню діяльність [54].

Щодо рухливості нервових процесів, то середній показник даної якості дорівнює – 49,8 бала. Це свідчить про швидкість та легкість формування і переробки навичок та звичок; здатність успішного виконання вправи без ретельної попередньої розминки. Ці початківців добре спілкуються з людьми, відокремлюються багатством та різноманітністю мовлення [8].

Як ми бачимо, досліджуванні якості, в середньому вимірі, знаходяться на достатньо високому рівні. Але найбільш вираженим є результат отриманий за шкалою «Рухливість нервових процесів» – 49,8 балів, потім іде показник шкали «Сила процесів збудження» – 46,7 бала, на третьому місці знаходиться показник шкали «Сила процесів гальмування» з результатом 44,8 бала.

Такий розклад є сприятливим з точки зору надійності групових взаємовідносин в умовах сильного напруження, що є характерним для занять настільним тенісом [65].

Зосередженість, стійкість та концентрацію уваги початківців було оцінено за методикою В. Анфімова з використанням буквеної таблиці (Додаток В).

При відборі початківців ми керувалися найбільш високим показником коефіцієнту ефективності роботи, що дорівнював, в основному, 0,3 – 0,5 балів.

Середнє значення коефіцієнту ефективності роботи групи дорівнює 0,4 бала.

Рівень цього показника характеризує здатність переходити з одного типу уваги на інший. Чим нижчий показник, тим важче це зробити.

Зниження рівня швидкого переключення уваги та впливів психічного напруження може привести до ригідності та однобокості.

Цей показник також необхідно враховувати при оформленні ефективного спілкування двох та більше індивідів (наприклад, тренера та початківця). При цьому рівні показнику (0,4 бала), тренеру доведеться докладати зусиль для активізації їх уваги та зосередженості на початковому етапі занять [58].

Треба пам'ятати, що походженням перенавантаження може бути аналізування одночасно багатьох речей, що не дозволяє належним чином сконцентруватися. Щоб контролювати розвиток уваги, необхідно визначити його початковий показник, який у даному випадку складає 0,4 бала. Зниження коефіцієнту ефективності роботи (функціонального стану) відповідає падінню продуктивності та зниженню ефективності діяльності, але при цілеспрямованому тренуванні ці показники покращуються. Тому не слід одразу «відкидати» початківців з не дуже високим рівнем розвитку уваги [35, 36].

Для оцінки психічної підготовленості та рівня розвитку окремих показників нервової системи необхідно порівняти результати тестування кожного учня з відповідними нормативами. Ці дані дозволять здійснити індивідуальний підхід до кожного учня та розподілити їх за типами темпераменту.

Такі характеристики, як екстраверсія та інтроверсія є дуже важливими.

Інтравертам необхідно усамітнюватися, особливо перед грою. Це потрібно враховувати на початковому етапі занять та в подальшому навчанні і удосконаленні спортивної майстерності. Якщо не врахувати факторів «інтравертності» можна підняти рівень емоційного збудження цього початківця понад норму. Ці ситуації можуть бути дуже травмуючими для деяких інтравертованих суб'єктів [24].

Як ми бачимо, за результатами тестування (таблиця 3.3) до потенційних інтровертів відносяться початківці за номерами 1, 2, 3 та 5, і хоч показник «інтравертності» у цих початківців не дуже виражений, його все одно необхідно враховувати під час навчання та спілкування.

Аналізуючи результати тестування за шкалою «Екстравертність» ми бачимо, що до потенційних екстравертів відносяться початківці за номерами 7 (16 балів), 8 (15 балів), 14 (18 балів) та 16 (18 балів); до екстравертів відносяться початківці за номерами 6 (20 балів), 11 (19 балів) та 15 (19 балів).

Таблиця 3.3

**Індивідуальні результати тестування психічного стану дітей 9-10 років
за методикою Г. А. Айзенка (n=16)**

№ (к-ть осіб)	Інтравертність (0-10 балів)*	Амбівертність (11-14 балів)	Екстравертність (15-24 балів)**	Невротизм (11-14)
1	10	-	-	6
2	10	-	-	6
3	9	-	-	7
4	-	12	-	8
5	10	-	-	7
6	-	-	20	15
7	-	-	16	10
8	-	-	15	9
9	-	-	16	6
10	-	-	17	11
11	-	-	19	13
12	-	-	16	8
13	-	-	17	10
14	-	-	18	14
15	-	-	19	12
16	-	-	18	10

Примітки. * Чим менша кількість балів, тим більше виражена інтравертність.

** Чим більша кількість балів, тим більше виражена екстравертність.

При роботі з екстравертованими початківцями треба враховувати, що їх ізоляція може викликати високий рівень емоційного збудження та фрустрацію (психічний стан, що виникає внаслідок реальної або уявної перешкоди), що стає перешкодою для досягнення мети. Тому дуже важливо

вміти прогнозувати ситуації і враховувати те, як вони поєднуються з необхідностями початківців [29].

До амбівертів (середнє значення між екстравертом та інтровертом) відноситься початківець за номером 4, з результатом – 12 балів.

Аналізуючи рівень психічного стану за шкалою «Невротизм» ми бачимо, що до нормостеніків відносяться початківці за номерами 10 (11 балів), 11 (13 балів), 14 (14 балів) та 15 (12 балів); до потенційних конкордантів та конкордантів відносяться початківці за номерами 1 (6 балів), 2 (6 балів), 3 (7 балів), 4 (8 балів), 5 (7 балів), 7 (10 балів), 8 (9 балів), 9 (6 балів), 12 (8 балів), 13 (10 балів) та 16 (10 балів). Ці початківці характеризуються емоційною стійкістю та гарною адаптивністю, вони здатні оцінювати зовнішні події тверезо та раціонально. У них емоції не вступають в протиріччя з наміченим планом дій, вони оптимально регулюють енергетичний потенціал.

Звернемо увагу на початківця за номером 6, який має показник рівня невротизму – 15 балів і, таким чином, відноситься до потенційних дискордантів. І хоч цей показник у нього не занадто виражений, треба враховувати, що цей початківець може виявляти нервозність, нестійкість і, у деяких моментах, погану адаптованість.

Як ми бачимо, група є більш-менш однорідною за показниками шкали «Невротизму», тому їй будуть притаманні достатня оцінка надійності групової діяльності та низький рівень внутрішньо-групової напруженості.

Для спортсменів, що займаються настільним тенісом характерні високі показники стану нервової системи.

Переважаання сили процесів збудження або процесів гальмування впливає на вибір стилю гри.

Як ми бачимо, більшість учнів мають високі показники стану нервової системи (табл. 3.4)

**Індивідуальні результати тестування психічного стану дітей 9-10 років
за методикою Я. Стреляу (n = 16)**

№ к-ть осіб)	Сила процесів збудження	Сила процесів гальмування	Рухливість нервових процесів
1	46	44	36
2	44	53	42
3	48	63	54
4	51	51	39
5	44	50	43
6	58	34	61
7	44	38	52
8	40	47	48
9	42	38	44
10	39	34	47
11	50	48	44
12	44	39	36
13	47	41	39
14	47	42	44
15	53	46	56
16	51	49	50

Звернемо увагу на початківців, які мають більш високий показник сили нервової системи з боку збудження (46-51 балів). Це початківці за номерами 1 (46 балів), 11 (50 балів), 12 (44 бала). 13 (47 балів), 14 (47 балів) та 16 (51 бал).

Ці початківці здатні зберігати бадьорість та впевненість у важких та відповідальних обставинах (наприклад, під час контрольних стартів), не залежачи від ступеню підготовленості до них. Вони не відволікаються на дії сторонніх подразників, здатні повторювати складні та ускладнені вправи, виявляють наполегливість під час вивчення нових вправ та не відмовляються від вивчення складних вправ. Під час змагальної діяльності ці початківці здатні будуть досягти більш високих результатів, ніж на тренуванні. Під час занять активні, знаходяться у стані «бойової готовності», невдачі

сприймають як стимул до подальшої діяльності, під кінець заняття якість виконання прав майже не знижується [14].

Згідно даних характеристик, ці початківці є найбільш перспективними для атакуючого-техніко-тактичного стилю гри.

Аналізуючи результати тесту за шкалою «Сила процесів гальмування», ми бачимо, що переважна більшість показників за цією характеристикою притаманна початківцям за номерами 2 (53 бала), 3 (63 бала) та 5 (50 балів).

Цим початківцям притаманні рівномірна динаміка діяльності та настрою. У ситуаціях очікування вони зібрані та спокійні. Також для них характерні терплячість та наполегливість при виконанні важких вправ, спокійність та стриманість у різноманітних ситуаціях. Вони не припускають роздратованості та зривів під час спілкування, чітко висловлюють свої думки, мають рівну та плавну мову. Під час тренувань ретельно та неспішно роблять розминку, здатні швидко сконцентруватися на виконанні вправи [17].

Початківці, яким притаманна вираженість даного показнику сили нервової системи, більш перспективні для гри у захисті.

Показник рухливості нервових процесів найбільш виражений у початківців з номерами 6 (61 бал), 7 (52 бала), 8 (48 балів), 9 (44 бала), 10 (47 балів) та 15 (56 балів).

Показник рухливості нервових процесів характеризує особу як здатну швидко переходити від одного виду діяльності до іншого. Вони схильні до явного зовнішнього прояву емоційних переживань (як позитивних, так і негативних). Вони мають швидку мову та багату різноманітну міміку, швидко звикають до нових умов діяльності. Під час тренувань без особливої цікавості виконують вправи статичного характеру та на удосконалення техніки, до виконання вправ приступають одразу, швидко звикають до нових умов праці. Під час розминки віддають перевагу швидкісним та швидкісно-силовим вправам [14].

Цим початківцям також притаманна гра в атакуючому та контратакуючому техніко-тактичному стилі гри.

Як ми бачимо з таблиці 3.4 один з початківців, за номером 4, не має якогось конкретно вираженого показника і не можливо віднести його до однієї з цих груп. Продивившись його результати за тестом Г. Айзенка по шкалі «Екстравертність» та «Невротизм» (табл.3.3) виявилось, що він є амбівертом (має середній показник між екстравертністю та інтровертністю). Тому тільки остаточне виявлення типу темпераменту допоможе нам віднести його до якоїсь конкретної групи.

Згідно схематичному зіставленню типів темпераменту в двохфакторній моделі Г. Айзенка та враховуючи результати тесту Я Стреляу, були визначені типи темпераменту кожного початківця.

Таким чином у групі було виявлено 4 флегматика (№ 1, 2, 3, 5), 4 сангвініка (№ 6, 7, 15, 16) та 8 холериків.

Згідно цих типів темпераменту кожному початківцю був рекомендований певний техніко-тактичний стиль гри (флегматикам – захисний, холерикам та сангвінікам – атакуючий та котратакуючий), якому вони навчалися протягом року за відповідною методикою тренувань.

Зосередженість, стійкість та концентрацію уваги початківців було оцінено за методикою В. Я. Анфімова з використанням буквеної таблиці (додаток В).

За показниками математично-статистичного опрацювання результатів дослідження 60 чоловік нами було обрано 16 осіб, що склали найвищі показники коефіцієнту ефективності роботи (табл. 3.5).

Як ми бачимо з таблиці 3.5 більшість початків мають високі показники зосередженості, стійкості та концентрації уваги, які дорівнюють 0,34-0,51 бала.

Однак, початків за номерами 1 (0,24 бала), 4 (0,28 бала), 5 (0,23 бала), 9 (0,26 бала) мають дещо знижений коефіцієнт ефективності роботи, що може свідчити про більш швидке падіння продуктивності та зниження ефективності діяльності. Тому при подальшому тренуванні особливу увагу слід приділяти цим початківцям, щодо активізації їх уваги та розвитку цієї якості.

Оцінка зосередженості, стійкості та концентрації уваги за методикою**В. Я. Анфімова (n = 16)**

№ (к-ть осіб)	Швидкість перегляду (біт/с)	Коефіцієнт правильності роботи (бал)	Коефіцієнт ефективності роботи (бал)
1	0,6	0,4	0,24
2	0,6	0,8	0,48
3	0,55	0,8	0,44
4	0,75	0,38	0,28
5	0,38	0,6	0,23
6	0,49	0,9	0,44
7	0,68	0,5	0,34
8	0,48	0,75	0,36
9	0,38	0,7	0,26
10	0,39	1	0,39
11	0,56	0,8	0,44
12	0,48	0,75	0,36
13	0,5	0,75	0,37
14	0,58	0,8	0,46
15	0,57	0,9	0,51
16	0,46	0,8	0,36

Індивідуальні результати комплексного тестування фізичної підготовленості початківців для занять настільним тенісом. Отже, за рівнем розвитку психічних якостей нами було відібрано 16 осіб та сформована група для занять настільним тенісом.

Перед початком тренувань нами було проведено тестування для визначення рівня розвитку фізичних якостей необхідних для занять настільним тенісом. Результати тестування ми виклали за допомогою батареї тестів, де найкращий результат визначається за сумою балів згідно зайнятих місць. Результати даного комплексного тестування надані у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Індивідуальні результати комплексного тестування фізичної підготовленості початківців для занять настільним тенісом (n = 16)

№ (к-ть осіб)	Стать	Контрольні вправи												Сума балів
		Біг 30 м (с)		Переміщення в 3-метровому квадраті (кількість разів)		Біг 300 м (с)		Стрибки через гімнастичну лаву (кількість разів)		Підняття тулуба з положення лежачи (кількість разів)		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)		
		Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали	
1	Хлопці	5,8	5	16	2-3	67,3	2	46	4	17	5-6	16	4	24
2		5,9	6	16	2-3	66,5	1	44	5	18	3-4	17	2-3	22
3		5,5	1	17	1	68,7	4	47	2-3	20	1	15	5-6	16
4		5,6	2-3	15	4	69,0	5	43	6	19	2	15	5-6	26
5		5,6	2-3	14	5	70,0	6	48	1	18	3-4	19	1	20
6		5,7	4	12	6	68,4	3	47	2-3	17	5-6	17	2-3	25
7	Дівчата	5,9	2-4	14	5-6	73,1	9-10	40	8	15	9-10	10	3-7	45
8		6,0	5-8	12	10	72,9	5-6	41	6-7	17	6-7	9	8-10	48
9		6,0	5-8	11	8-9	71,4	1	43	3	19	3	11	2	26
10		6,2	10	11	8-9	71,9	2	42	4-5	20	1-2	10	3-7	35
11		5,8	1	17	1	72,4	3	44	2	20	1-2	12	1	10
12		6,0	5-8	14	5-6	73,0	7-8	41	6-7	16	8	9	8-10	47
13		6,1	9	13	7	72,9	5-6	39	9-10	15	9-10	10	3-7	49
14		5,9	2-4	16	2-3	73,0	7-8	45	1	17	6-7	9	8-10	33
15		5,9	2-4	16	2-3	72,5	4	42	4-5	18	4-5	10	3-7	28
16		6,0	5-8	15	4	73,1	9-10	39	9-10	18	4-5	10	3-7	44

За результатом тестування рівня розвитку швидкості (біг на 30 м) ми бачимо, що серед хлопців найвищі результати мають початківці за номерами 3 (5,5 с), 4 (5,6 с) та 5 (5,6 с). Вони, відповідно, отримують 1-3 бали. Серед дівчат найвищі показники мають початківці за номерами 11 (5,8 с), 7 (5,9 с), 14 (5,9 сек.) та 15 (5,9 с). Вони, відповідно, отримують 1-4 бали.

Рівень розвитку силової витривалості найбільший у хлопців за номерами 3 (17 разів), 1 (16 разів) та 2 (16 разів). Вони отримали відповідно 1-3 бали. Щодо рівня розвитку силової витривалості у дівчат, то тут найкращі результати належать номерам 11 (17 разів), 14 (16 разів) та 15 (16 разів). Вони також отримують 1-3 бали.

За результатами бігу на 300 м (тестування рівня розвитку витривалості), у хлопців найвищі показники мають початківці за номерами 2 (66,5 с), 1 (67,3 с) та 6 (68,4 с). Вони відповідно отримують 1, 2 та 3 бали. Серед дівчат найкращі показники належать номерам 9 (71,4 сек.), 10 (71,9 с) та 11 (72,4 с). Вони відповідно отримують 1, 2 та 3 бали.

Показники результатів тесту «Стрибки через гімнастичну лаву» показують рівень розвитку сили ніг початківців, що дуже необхідно для настільного тенісу. У хлопців найвищі результати мають початківці за номерами 5 (48 разів), 3 (47 разів) та 6 (47 разів). Вони отримують відповідно –3 бали. У дівчат за даним тестом найвищі результати належать початківцям за номерами 14 (45 разів), 11 (44 рази) та 9 (43 рази). Вони отримують 1, 2 та 3 бали відповідно.

Показники результатів тесту «Підняття тулуба з положення лежачі» показують рівень розвитку сили черевних м'язів. Серед хлопців кращі показники належать номерам 3 (20 разів), 4 (9 разів), 5 (18 разів) та 2 (18 разів). Вони отримали 1, 2 та 3-4 бали відповідно. У дівчат найвищі показники у номерів 10 (20 разів), 11 (20 разів) та 9 (19 разів). Вони отримали 1-2 та 3 бали відповідно.

Показники результатів тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» (віджимання) показують рівень розвитку сили верхніх кінцівок. За

результатами цього тесту серед хлопців найкращими були початківці за номерами 5 (19 разів), 2 (17 разів) та 6 (17 разів). Вони отримали 1 та 2-3 бали відповідно. Серед дівчат найкращий показник розвитку сили м'язів верхніх кінцівок мають початківці за номерами 11 (12 разів) та 9 (11 разів). Вони отримали 1 та 2 бали відповідно. Початківці за номерами 7, 10, 13, 15 та 16 мають однаковий результат, який дорівнює 10 разів. Вони отримали 3-7 балів.

РОЗДІЛ 4.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 9-10 РОКІВ

4.1. Показники фізичної підготовленості дітей, що займаються настільним тенісом

Проаналізував отриманий показник суми балів за усіма результатами тестів, ми бачимо, що серед хлопців найкращий результат за підсумками комплексного тесту має початківець за номером 6 з результатом 6 балів. Потім йдуть початківці за номерами 5 (20 балів) та 2 (22 бала).

Серед дівчат найвищий показник комплексного тесту на рівень розвитку фізичних якостей мають початківці за номерами 11 (10 балів), 9 (26 балів) та 15 (28 балів).

Встановлено, що всі результати комплексного тестування фізичної підготовленості початківців до занять настільним тенісом знаходяться на достатньому рівні. Ці показники обов'язково необхідно враховувати при побудові системи занять.

Середні показники психічного стану початківців, що займаються настільним тенісом через рік навчання. Протягом року початківці навчалися грі у настільний теніс рекомендованим техніко-тактичним стилем згідно його типу темпераменту та рівню фізичної підготовленості.

Через півроку було проведено повторне тестування, результати якого викладені у таблиці 3.7.

Нажаль, протягом року, двоє початківців припинили займатися настільним тенісом через погіршення стану здоров'я, тому у подальших таблицях викладені результати 14 осіб.

Дані таблиці 3.7. показують, що показники групи за тестом Г. Айзенка дещо покращились. Показник за шкалою «Екстравертність» став дорівнювати 19,5, а за шкалою «Інтравертність» – 10. Це свідчить про підвищення цілеспрямованості початківців. Вони стали більш самовпевненими та вільними у спілкуванні.

Таблиця 3.7

Динаміка показників психічного стану початківці, що займаються настільним тенісом, у процесі дослідження

№ (кількість осіб)	За методикою Г. Айзенка						За методикою Я. Стреляу						За методикою В.Я. Анфімова					
	Екстравертність		Інтравертність		Невротизм		Сила процесів збудження		Сила процесів гальмування		Рухливість нервових процесів		Швидкість перегляду		Коефіцієнт правильності роботи		Коефіцієнт ефективності роботи	
14	I тестування	II тестування	I тестування	II тестування	I тестування	II тестування	I тестування	II тестування	I тестування	II тестування	I тестування	II тестування	I тестування	II тестування	I тестування	II тестування	I тестування	II тестування
	17,4	19,5	9,75	10	9,5	10,3	46,7	47,4	44,8	45,2	49,8	53,1	0,5	0,6	0,7	0,8	0,4	0,5

Інтравертовані початківці стали більш активними та почали проявляти деяке прагнення до лідерства.

Інтерпретація результатів за шкалою «Невротизм» показує збільшення цих показників на 7,3 %, що дозволяє віднести цю групу до нормостеніків.

Отриманий результат – 10,3 бала свідчить про те, що початківці стали більш впевненими у собі, фруструюча ситуація стала менш впливати на їх психічний стан, вони стали швидше знаходити вихід зі складних ігрових становищ.

Також початківці стали більш дисциплінованими та відповідальними.

Інтерпретація показників результату тестування за методикою Я. Стреляу показала, що загальний середній бал підвищився з 46,7 до 47,4, що дорівнює 1,5 %. Це оцінено як можливість зберігати високу працездатність протягом багатоденного тренування та мати більш стабільні результати.

Показник стану нервової системи з боку гальмування також підвищився. Якщо при першому тестуванні цей показник складав 44,8 бала, то зараз він складає 45,2 бала, що дорівнює підвищенню на 0,9 %. Це свідчить про те, що початківці стали більш терплячими та наполегливими. В них стали менш проявлятися ознаки сильного хвилювання перед змаганнями. Таким чином, для початківця стала більш притаманна рівномірна динаміка діяльності та настрою.

Показник рухомості нервових процесів у початків збільшився на 6,2 % та став дорівнювати 53,1 бал. Це свідчить про покращення здатності початківців швидко і легко переходити від одного виду діяльності до іншого. В них поліпшилась працездатність під час виконання швидких динамічних рухів, зміни умов діяльності та завдань.

4.2. Динаміка показників фізичної підготовленості дітей, що займаються настільним тенісом.

Повторне тестування для виявлення рівня розвитку фізичної підготовленості показало, що за рік тренувань початківці значно покращили свої результати (табл. 3.8, табл. 3.9).

**Динаміка показників фізичної підготовленості дітей, які займаються
настільним тенісом (хлопці)**

№ (к-ть осіб)	№ тестування	Контрольні вправи											
		Біг 30 м (с)		Переміщення в 3-метрово-му квадраті (кількість разів)		Біг 300 м (с)		Стрибки через гімнастичну лаву (кількість разів)		Підняття тулуба з положення лежачи (кількість разів)		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	
		Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали
1	1	5,8	5	16	2-3	67,3	2	46	4	17	5-6	16	4
	2	5,2	3-5	18	4-5	64,5	2	55	6	25	5-6	24	2-3
2	1	5,9	6	16	2-3	66,5	1	44	5	18	3-4	17	2-3
	2	5,3	6	20	1	62,8	1	60	2-3	29	2	25	1
3	1	5,35	1	17	1	68,7	4	47	2-3	20	1	15	5-6
	2	5,0	1	19	2-3	64,8	3	58	5	30	1	20	5-6
4	1	5,6	2-3	15	4	69,0	5	43	6	19	2	15	5-6
	2	5,2	3-5	19	2-3	65,1	4	60	2-3	27	3	20	5-6
5	1	5,6	2-3	14	5	70,0	6	48	1	18	3-4	19	1
	2	5,1	2	18	4-5	66,0	6	62	1	26	4	24	2-3
6	1	5,7	4	12	6	68,4	3	47	2-3	17	5-6	17	2-3
	2	5,2	3-5	16	6	65,3	5	59	4	25	5-6	22	4

Примітка: 1 – на початку експерименту; 2 – наприкінці експерименту.

**Динаміка показників фізичної підготовленості дітей, які займаються
настільним тенісом (дівчата)**

№ (к-ть осіб)	№ тестування	Контрольні вправи											
		Біг 30 м (с)		Переміщення в 3-метрово-му квадраті (кількість разів)		Біг 300 м (с)		Стрибки через гімнастичну лаву (кількість разів)		Підняття тулуба з положення лежачи (кількість разів)		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	
		Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали
7	1	5,9	2-4	14	5-6	73,1	9-10	40	8	15	9-10	10	3-7
	2	5,4	1	18	2-4	69,9	5	54	8	22	8	14	3-6
8	1	6,0	5-8	12	10	72,9	5-6	41	6-7	17	6-7	9	8-10
	2	5,5	2-3	16	6-8	68,4	2	58	5	25	3-5	14	3-6
9	1	6,0	5-8	11	8-9	71,4	1	43	3	19	3	11	2
	2	5,7	5-7	16	6-8	65,5	1	60	3-4	25	3-5	15	1-2
10	1	6,2	10	11	8-9	71,9	2	42	4-5	20	1-2	10	3-7
	2	5,5	2-3	16	6-8	70,0	6-7	61	1-2	30	1	15	1-2
11	1	5,8	1	17	1	42,4	3	44	2	20	1-2	12	1
	2	5,7	5-7	19	1	71,5	8	57	6	29	2	13	7
12	1	6,0	5-8	14	5-6	73,0	7-8	41	6-7	16	8	9	8-10
	2	5,7	5-7	18	2-4	69,8	4	56	7	24	6	14	3-6
13	1	6,1	9	13	7	72,9	5-6	39	9-10	15	9-10	10	3-7
	2	5,6	4	17	5	70,0	6-7	60	3-4	23	7	12	8
14	1	5,9	2-4	16	2-3	73,0	7-8	45	1	17	6-7	9	8-10
	2	5,8	8	18	2-4	68,5	3	61	1-2	25	3-5	14	3-6

Примітка: 1 – на початку експерименту; 2 – наприкінці експерименту.

Таблиця 3.10.

**Показники фізичної підготовленості дітей, які займаються
настільним тенісом**

№ (к-ть осіб)	№ тестування	Контрольні вправи											
		Біг 30 м (с)		Переміщення в 3-метрово-му квадраті (кількість разів)		Біг 300 м (с)		Стрибки через гімнастичну лаву (кількість разів)		Підняття тулуба з положення лежачи (кількість разів)		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	
		Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали	Отрим. рез-т	Бали
Середнє значення	1	5,85	-	14	-	70,8	-	43,6	-	17,7	-	12,8	-
	2	5,42	-	17,7	-	67,3	-	58,6	-	26	-	17,6	-

Примітка: 1 – на початку експерименту; 2 – наприкінці експерименту.

Аналізуючи результати тестування бігу на 30 м (таблиця 3.10.), ми бачимо, що середній рівень приросту швидкості у початківців склав 7,4 %, змінившись з 5,85 с до 5,42 с.

Серед хлопців найвищі результати мають початківці за номерами 3 (5,0 с) та 5 (5,1 с). Вони зберегли свої найкращі позиції протягом року і зараз також отримали 1 та 2 бали відповідно. Останній результат серед хлопців має початківець за номером 2, з результатом 5,3. Але, як ми бачимо з таблиці 3.8, цей учень покращив свій результат з 5,9 с до 5,3 с. Таким чином приріст його швидкісних здібностей склав 10,2 %.

Серед дівчат найкращий показник бігу на 30 м, за результатами другого тестування, мають початківці за номерами 7 (5,4 с), 8 (5,5 с) та 10 (5,5 с) (табл. 3.9). Вони отримали 1 та 2-3 бали відповідно. Найкращий приріст швидкісних здібностей спостерігається у початківця за номером 10. Він дорівнює 0,7 сек. та складає 11,3 %. Найгірший показник приросту швидкісних здібностей має початківець за номером 11. Він складає усього 0,1 с.

Результати тесту «Переміщення приставним кроком у 3-метровому квадраті» (табл. 3.10) збільшилися з 14 до 17,7 разів. Різниця між цими показниками складає 3,7, що відповідає приросту швидкісної витривалості на 21 %.

Серед хлопців (табл. 3.8), за результатами даного тестування, найкращі показники мають початківці з номерами 2 (20 разів), 3 (19 разів) та 4 (19 разів). Вони отримали 1 та 2-3 бали відповідно. Великий приріст швидкісної витривалості серед хлопців мають одразу декілька початківців, які розташовані за номерами 2, 4, 5 та 6. Приріст їх показників склав 22,2 %.

Серед дівчат (табл. 3.9) найкращий результат належить початківцям за номерами 11 (19 разів), 7 (18 разів), 12 (18 разів) та 14 (18 разів). Вони отримали 1 та 2-4 бали відповідно. Але хоч початківцю за номером 11 вдалося показати кращі результати на I та II тестуванні, найбільший приріст

результату за даним тестом все ж таки отримали початківці за номерами 9 та 10 і він склав 31,2 %.

Інтерпретація показників «Біг на 300 м» (табл. 3.10) показує, що загальний рівень витривалості групи підвищився на 5 %, що відповідає різниці між показниками I тестування (70,8 с) та II тестування (67,3 с).

Серед хлопців найкращі показники належать початківцям за номерами 2 (62,8 с), 1 (64,5 с) та 3 (64,8 с). Вони отримали 1, 2 та 3 бали відповідно. Як ми бачимо з таблиці 3.8, початківці за номерами 1 та 2 зуміли зберегти позиції лідерів за результатами даного тесту. Найбільший приріст витривалості, який дорівнює 4 с, належить початківцю за номером 5 та складає 5,7 %.

Серед дівчат (табл. 3.9) найкращі результати тесту «Біг на 300 м» мають початківці за номерами 9 (65,5 с), 8 (68,4 с) та 14 (68,5 с). Найбільший приріст рівня витривалості спостерігається у початківця за номером 9 та складає 8,3 %.

Тест «Стрибки через гімнастичну лаву» (табл. 3.10) показує рівень розвитку сили ніг. За рік навчання загальний приріст групи за цим показником склав 25,6 %.

Серед хлопців (табл. 3.8) найкращі результати мають початківці за номерами 5 (62 рази), 2 (60 раз) та 4 (60 раз). Вони найкращими свій минулий результат на 14, 16 та 15 разів відповідно. Найбільший приріст сили ніг серед хлопців має початківець за номером 4 (17 разів), який складає 28,3 %.

Серед дівчат (табл. 3.9) найкращі показники за даним тестом мають початківці за номерами 10 (61 раз), 14 (61 раз), 9 (60 разів) та 13 (60 разів). Найбільший приріст показнику тесту на розвиток сили ніг (21 раз) належить початківцю за номером 13 та складає 35 %.

За результатами тесту на рівень розвитку черевних м'язів (таблиця 3.10), ми бачимо, що початківці покращили свої результати в середньому на 8,3 раз, що складає 32 %.

Серед хлопців лідером залишився початківець за номером 3 з результатом 30 раз. Далі йдуть 2 номер – 29 разів та 4 номер – 27 разів. Найвищий приріст за даним показником спостерігається у початківця за номером 2 (11 разів) та складає 38 %.

Серед дівчат найвищі результати тесту “Підняття тулуба з положення лежачи на спині” мають початківці за номерами 10 (30 разів) та 11 (29 разів). Вони збільшили свій результат на 10 та 9 раз відповідно і отримали за це 1 та 2 бали. Найбільший приріст сили черевних м’язів серед дівчат спостерігається у номера 10 (10 разів) та складає 33,3 %.

Інтерпретація показників тесту «Віджимання від підлоги» (табл. 3.10) показує, що приріст сили верхніх кінцівок всієї групи в середньому склав 27,3 %.

Серед хлопців найвищі результати отримали початківці за номерами 2 (25 разів), 1 (24 рази) та 5 (24 рази).

Найбільший приріст сили верхніх кінцівок мають початківці за номерами 1 (8 разів) та 2 (8 разів), який складає 32 %.

Серед дівчат найвищий результат за даним тестом отримали початківці за номерами 9 (15 разів) та 10 (15 разів). Вони покращили свої показники на 4 та 5 разів відповідно та отримали 1 та 2 бали. Найвищий приріст сили верхніх кінцівок серед хлопців спостерігається у початківців за номерами 8, 10, 12, 14 та складає 35,7 %.

Як і результати першого тестування, результати другого тестування ми виклали у вигляді батареї тестів, де найкращий результат визначався за сумою балів згідно зайнятих місць. Результати суми балів першого та другого тестування викладені у таблиці 3.11.

За результатами комплексного тесту (табл. 3.11), ми бачимо, що серед хлопців отримав позицію лідера початківець за номером 2. Він поліпшив свій показник на 8 балів. На другому місті йде номер 3, з результатом 19 балів, на третьому – номер 5 (21 бал).

Серед дівчат, за результатами комплексного тесту, лідером стала номер 10 (23 бали). Вона поліпшила свій минулий результати на 12 балів.

На другому місці іде початківець за номером 9, з результатом 27 балів. На третьому місці у групі, з результатом 28 балів, номер 14. Також значно покращила свої показники початківець за номером 8. Вона збільшила свій минулий результат на 19 балів.

Таблиця 3.11

Динаміка фізичної підготовленості в процесі дослідження

Стать	Хлопці						Дівчата							
№ (к-ть осіб)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I тестування	24	22	16	26	20	25	45	48	26	35	10	47	49	33
II тестування	27	14	19	24	21	30	32	29	27	23	31	34	35	28

Примітка: 1 – на початку експерименту; 2 – наприкінці експерименту

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково та методичної літератури показав, що питання психолого-педагогічного аспекту спортивного відбору потребує належної уваги. Відбір – це організаційний педагогічний процес, який відбувається тривалий час має певні етапи та вимоги.

Відбір здійснюється за багатьма показниками: медико-біологічними, фізичними, морфо-функціональними, педагогічними та психологічними.

При відборі у настільний теніс одним з найбільш вагомим компонентів є психолого-педагогічний аспект, тому що цей вид спорту вимагає від спортсмена стійкості уваги, рухливості нервових процесів, певного типу темпераменту та достатньо розвинених фізичних здібностей.

2. Для дослідження психологічного стану та рівня фізичної підготовленості дітей нами був підібраний комплекс найбільш інформативних тестів за методиками Я. Стреляу, Г. Айзенка, В. Анфімова та державний комплекс тестів для виявлення рівня розвитку фізичних здібностей.

Згідно з результатами дослідження, нами був визначений індивідуальний рівень психічного стану дітей та їх здатність до занять настільним тенісом. За результатами індивідуальних тестів за методиками Я. Стреляу, Г. Айзенка та В. Анфімова була сформована група, у кількості 16 осіб, для занять настільним тенісом, з них: 4 флегматики, 4 сангвініки та 8 холериків. Згідно типу темпераменту їм був рекомендований певний техніко-тактичний стиль гри у настільний теніс, якому вони навчалися протягом року.

Через півроку було проведено повторне тестування за цими ж методиками. Результати повторного тестування свідчать про покращення рівня фізичних здібностей та психічного стану дітей.

3. Процес спортивного відбору дітей до занять настільним тенісом повинен здійснюватися з урахуванням багатьох факторів. Методики

використання розвиваючих та формуючих засобів фізичною культури повинні відповідати індивідуальним особливостям дітей та їх можливостям, що буде оптимально сприяти їхній професійно-орієнтованій підготовці. Враховуючи психічний стан дітей 9-10 років можна досягти помітних позитивних зрушень більшості показників фізичного стану.

4. Отримані дані дозволяють здійснити індивідуальний підхід до дітей, що займаються тенісом та розподілити їх за типами темпераменту й відповідно до типу темпераменту запропонувати стиль гри в настільний теніс. Так для флегматиків – це захисний стиль гри, для холериків та сангвініків – атаквальний стиль гри.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Які ж завдання ви можете вирішувати в грі, вибудовуючи тактику своїх подач?

1. Прагнення відразу ж виграти очко складною подачею. Цей тактичний прийом можна використовувати лише несподівано, коли суперник вже звик до ваших подач, – тоді в зручний момент ви виконуєте схожим рухом складну подачу, яку в цій грі ще не використали.

2. Якщо суперник добре приймає подачі, то намагайтеся отримати можливість розпочати активну гру і розіграти двох-трьох-ходову комбінацію. Як правило, досвідчені гравці заздалегідь знають, в яку частину столу після тієї або іншої виконаної ними подачі прилетить м'яч від суперника і вже заздалегідь готуються до відповідного удару. Для таких випадків потрібно заздалегідь продумати і натренувати тактичні комбінації з двох-трьох послідовних ударів, націлених на виграш очка.

3. Якщо суперник будує свою гру на активній тактиці, краще подавати подачі, які нейтралізують його активні дії. Зазвичай подають короткі подачі, які не дають суперникові можливість відразу атакувати або контратакувати.

4. Якщо суперник добре атакує з обох сторін, то подавайте в центр столу, щоб той не міг заздалегідь підготуватися до виконання того чи іншого удару.

5. Примусьте суперника при прийомі подач рухатися. Так, якщо він стоїть далеко від столу, виконайте коротку подачу; якщо близько, то навпаки – довгу, швидку подачу на задню лінію столу.

6. При подачах з боковим обертанням м'яча не забувайте використовувати їх ефект при відхиленні траєкторії відскоку в сторону. Тому подачі з правим боковим обертанням подавайте глибоко вправо, а з лівим, боковим обертанням - в лівий край столу, щоб вибити суперника зі зручної позиції.

Відповідно до **типу темпераменту флегматик** був рекомендований певний техніко-тактичний стиль гри.

З появою топ-спіну довгі подачі з нижнім обертанням у зустрічах з гравцями, які сповідують гру нападаючого стилю, майже не застосовують, оскільки це дає їм можливість відразу почати атаку. Однак такі подачі можна застосовувати в грі з прихильниками захисного стилю. Найнадійнішою вважається дуже коротка подача, у відповідь на яку суперникові важко виконати сильний удар або топ-спін. Але якщо і він повертає короткий м'яч, то це не дасть вам можливості почати атаку. У таких випадках доводиться вичікувати випадкового м'яча, гра затягується і успіх розіграшу очка залежить від багатьох непередбачених обставин.

У наші дні найбільш ефективними вважають швидкі довгі подачі зі складним змішаним обертанням і обманними рухами, до яких вдаються лише в тих випадках, коли суперник не може почати атакувальні дії. Використовують їх у поєднанні з короткими подачами для досягнення ефекту несподіванки. Досвідчені гравці для розвитку атаки з своїх подач досить часто подають м'ячі зі складним обертанням в середину столу - так, щоб суперникові незручно було ні почати атаку, ні коротко відбити м'яч.

Граючи на рахунок, пам'ятайте, що хороша подача нерідко вирішує результат матчу. Щоб подача була ефективним засобом нападу, постарайтеся досконало оволодіти двома-трьома її способами і використовувати їх у залежності від конкретної обстановки. Тут дуже важливо знати сильні і слабкі сторони свого суперника і визначати найбільш вразливі місця в його стійці, в техніці гри. При цьому подача повинна відрізнятися точністю, силою, різноманітністю обертань і швидкостей польоту м'яча, динамічністю, так як це початок побудови вашої тактичної комбінації.

Тактика прийому подач теж вимагає певної майстерності. Дуже часто дії початківців при прийомі подачі зводяться до того, щоб будь-якими способами відбити м'яч на сторону суперника, як то кажуть, аби прийняти м'яч, абсолютно не думаючи про подальші дії своїх і суперника. І при прийомі подачі потрібно прагнути оволодіти ініціативою ведення боротьби. Адже не дарма кажуть: найкращий захист – це напад.

Для типу темпераменту холерик та сангвінік і необхідно застосовувати атакувальний і контратакувальний поступливий стилі гри.

Приймаючи подачу, намагайтеся використовувати будь-які можливості для застосування атакувальних і контратакувальних дій. Для цього краще стояти трохи подалі від столу, адже зробити крок вперед і виконати прийом з просуванням вперед зручніше і ефективніше, ніж задкувати. При прийомі подачі гранично уважно стежте за рухами того хто подає, особливо за моментом зіткнення м'яча з ракеткою, і налаштовуйтеся на активні дії. Будьте готові до відбиття довгих і коротких м'ячів.

Довгі подачі з нижнім або верхнім обертанням м'яча краще приймати швидким накатом або топ-спіном, щоб не дати тому хто подає підготуватися до наступного удару. А вже якщо він підготувався до відповідних дій, заздалегідь продумав їх, то постарайтеся, несподівано змінивши напрям польоту м'яча, «вибити» його зі зручної позиції. Довгі подачі з сильним боковим або змішаним обертанням також прагніть по можливості приймати активно, тому що з підрізування супернику буде зручно атакувати.

Короткі подачі потрібно приймати косо і коротко легкою скидкою або коротким накатом, щоб знову-таки не дати тому хто подає розгорнути атаку і заволодіти ініціативою.

Тактика розіграшу очка – це один з найбільш різноманітних і складних розділів тактики гри. Адже після подачі і її прийому дії гравців стають менш передбачувані і виникає незліченна безліч ігрових ситуацій, в яких дуже важко в найкоротшу мить між ударами знайти найбільш ефективний тактичний варіант.

Однак для деяких типових ігрових ситуацій ви можете вибрати найбільш ефективний, раціональний, відповідний вашого ігрового стилю тактичний варіант, який може об'єднувати кілька тактичних комбінацій.

Складові тактики розіграшу очка в сучасній грі – це швидкість відповідних дій, або темп гри, який можна нав'язати супернику, виконуючи удари по висхідному м'ячу, висока точність і стабільність техніко-тактичних

прийомів, активні атакуювальні і контратакуювальні дії, прийоми з різними обертаннями м'яча, вміння створити в грі складні і несподівані ситуації і т. ін.

У настільному тенісі є різні тактичні варіанти розіграшу очка: зміна ігрового ритму, тривалий розіграш очка, перехоплення ініціативи, заплутування ігрових дій, нелогічна гра (обмани), усиплення з несподіваними швидкими діями, безкомпромісна гра, постійна зміна напрямку польоту м'яча, «затиск», програмування дій. Тактичний варіант «зміна ігрового ритму» використовують, щоб вибити суперника з зручного для нього ритму гри і не давати йому пристосуватися до нового, постійно змінюючи швидкість повернення м'ячів. Вдаючись до такої тактики, ви можете посилати то швидкі, то повільні м'ячі. Аритмічне ведення гри може привести суперника не тільки до помилок, а й до зриву ритмічної структури техніки його гри. Найефективніше застосовувати цей тактичний варіант у грі з новачками, оскільки їх рухи ще недостатньо координовані, а варіювання ритму руху значно знижує так зване відчуття м'яча. Тактичний варіант «тривалий розіграш очка» часто використовують досвідчені гравці, зустрічаючись з нестримними суперниками, які прагнуть грати активно і самі часто помиляються. Використовуючи цей варіант, намагайтеся якомога довше утримати м'яч в грі і дочекатися помилки суперника або моменту, коли він втомиться і послабить увагу, тоді при зручному випадку атакуйте і контратакуйте. До тривалого розіграшу очка можете вдатися, коли граєте проти слабо фізично і психологічно підготовлених суперників. Тактичний варіант «перехоплення ініціативи» (або контратака) пропонує активне ведення гри і прагнення володіти ініціативою при розігріші очок будь-якими технічними прийомами. Будьте готові до атак суперника і на його атакуювальні дії відповідайте несподіваними контратаками, так, щоб він не встиг підготуватися до повторного удару. До цього тактичного варіанту рекомендується вдаватися в грі з сильним і досвідченим суперником.

Тактичний варіант «заплутування ігрових дій» використовують для виграшу очка – виконують технічні прийоми, в яких надають м'ячу різні обертання, змушуючи суперника перед кожним ударом вирішувати, як зіграти далі. Тут можна використовувати різні технічні прийоми і по-різному: посилаючи м'ячі то довгі, то короткі, з різним обертанням верхнім, нижнім, нижньо-боковим і т. ін. Цей тактичний варіант рекомендують проти гравців, які слабо розбираються у обертання м'яча або не вміють швидко аналізувати виникаючі ігрові ситуації. Тактичний варіант «нелогічна гра» (обмани) можна з успіхом використовувати у зустрічах з гравцями будь-якого стилю гри, вдаючись до обманних рухів, щоб ввести суперника в оману і примусити помилитися. Припустимо, ви всіма підготовчими діями показуєте, що будете виконувати накат по діагоналі, але в останній момент взаємодії ракетки з м'ячем направляєте його по прямій або замахується так, ніби збираєтесь нанести сильний удар. Суперник, природно, відходить від столу, а ви, злегка перебиваєте його через сітку. Однак застосування цього тактичного варіанту вимагає відмінного володіння технікою і гарного «відчуття» м'яча.

Тактичний варіант «усилення уваги і наступні несподівані швидкі дії» також застосовують у зустрічах з гравцями різного стилю гри, але найбільш ефективний він у грі з тими, хто дотримується захисного або універсального стилю гри. Як зазвичай діють, ведучи таку гру? Одноманітно і довго ви перекидає м'яч на сторону суперника будь-якими найбільш зручними для вас технічними прийомами, намагаючись приспати його пильність, а потім несподіваним націленим ударом або топ-спіном посилаєте в незручному для суперника напрямку. Тактичний варіант «безкомпромісна гра» гарний у грі проти сильного суперника. Тут ви граєте, якщо так можна висловитися, відкрито, намагаючись використовувати свої сильні технічні прийоми проти слабких його сторін. У такій грі намагайтеся першим завдати швидкий і сильний удар, але пам'ятайте, що при цьому не повинна страждати його точність і стабільність. Цінність такого тактичного варіанту полягає в

тому, що він дозволяє або відразу виграти очко, або створити передумови і змусити суперника помилитися.

Тактичний варіант «постійна зміна напрямку польоту м'яча» дозволяє поставити суперника в скрутне становище. Постійно направляючи м'яч у різні кути або діаметрально протилежні ділянки столу, ви можете змусити його відповідати на удари весь час у русі і тим самим помилятися. Поставити в скрутне становище можна і змушуючи його рухатися вперед-назад, вправо-вліво або і так і так одночасно. Витримати таку гру суперник довго не зможе і буде або грати «зручно» для вас, або спізнюватися з моментом удару, тягнутися до м'ячам і – помилятися. Тактичний варіант «затиск» використовують в тих випадках, коли у суперника явно кульгає техніка. Наприклад, у нього слабкий удар зліва. У такому випадку направляйте всі удари в слабку сторону – це не дасть йому можливості скористатися тим технічним прийомом, яким він добре володіє. Застосовуючи такий тактичний варіант, можна обмежувати суперника в діях, направляючи м'ячі в одну ділянку стіл – допустимо, тільки в правий або в лівий кут по ширині столу, граючи тільки довго або тільки коротко або посилаючи м'ячі тільки косо або так, щоб м'яч відскакував в живіт по відношенню до суперника.

Спостерігаючи за грою майстрів настільного тенісу, ви, напевно, бачили, як вони використовують такий тактичний варіант гри, як **«програмування дій»**. До нього зазвичай вдаються при розіграші очка, коли прагнуть звести гру до типових для даного гравця ситуацій, в яких можна застосувати свої заздалегідь награні комбінації. Вдаючись до цієї тактики, ви повинні програмувати свої дії, намагаючись також передбачити і дії суперника. Застосування відпрацьованих тактичних комбінацій - один з найефективніших і видовищних тактичних прийомів. У залежності від того, з ким вам належить грати, слід будувати тактику ведення гри і підбирати відповідні тактичні комбінації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту): навч. посіб. для студентів навч. закладів II–IV рівнів акредитації. 2-ге вид., перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2002. 384 с.
2. Арзютов Г. М., Зюзь В. М. Стратегія відбору гравців в настільному тенісі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2007. Вип. 9. С. 6–12.
3. Асєєва Я., Шевченко О. Аналіз результатів анкетування тренерів щодо удосконалення техніко-тактичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки в тенісі настільному. *Спортивні ігри*. 2019. № 3(13). С. 4–11.
4. Бабій В., Маліков М. Зміна адаптивних можливостей організму дітей середнього шкільного віку під впливом систематичних занять великим тенісом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 1. С. 33–35. URL: <http://surl.li/oiiad>
5. Баканова О. Ф. Теоретичні та практичні види підготовки тенісистів: особливості та вплив на результативність гри. *Спортивні ігри*. 2024. № 2(32). URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1908002>
6. Бичук І., Грициєнко Н. Характеристика фізичної підготовленості юних тенісистів. *Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт*. Луцьк, 2013. Вип. 12. С. 66–68. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/6675/1/15.pdf>
7. Білюк С. П. Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). *Наукові записки. Серія: Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 25. С. 16–18.

8. Борисова О. Сучасні підходи до підготовки тенісистів високого класу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 3–8. URL: <http://surl.li/oigar>
9. Брояковський О. В. Компоненти фізичної підготовленості у настільному тенісі. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2025. № 217. С. 289–297.
10. Височіна Н. Л., Макуц Т. Б. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 8. С. 17–23.
11. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Київ: НУФВСУ, 2018. 46 с.
12. Волкова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2007. 298 с.
13. Гант О. Є. Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. № 5(1). С. 49–55. URL: <http://surl.li/oigcj>
14. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
15. Горай О. В., Осипенко В. Є. Психомоторика – важливий аспект відбору дітей молодшого віку до занять з настільного тенісу. *Студентська спортивна наука*. 2014. № 4. С. 33–37.
16. Горохов С. А. Морфологічний профіль тенісиста в аспекті спортивного відбору. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини : мат-ли VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (18–19 квітня 2024 р.). Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2024. С. 56–58.

- 17.Грабовський Ю. А., Маляренко І. В. Курсові і дипломні роботи з теорії та методики фізичного виховання: Метод. рекомендації. Херсон : Айлант, 2001. 40 с.
- 18.Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 2015. 276 с.
- 19.Гришко Л. Г. Організаційно-методичні засади залучення дітей до професійних занять з настільного тенісу. 2018.
- 20.Гришко Л. Г., Гришко Ю. Ю., Ібраїмова М. В. Настільний теніс : навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спец. навч. закл. спорт. профілю. Київ : РНМК, 2013.
- 21.Дейнеко С. В. Психолого-педагогічний супровід розвитку обдарованої дитини (з досвіду роботи). Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2013. № 12. С. 110–113.
- 22.Дерека Т. Г., Ляшенко В. М., Туманова В. М. Оцінка рівня фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Сер. 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт). 2017. № 8. С. 19–22.
- 23.Долинний Ю. О., Олійник О. М. Теоретико-методологічні основи гри в настільний теніс : посіб. для студ. ЗВО неспец. профілю. Краматорськ : ДДМА, 2019. 75 с.
- 24.Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 184 с.
- 25.Ібраїмова М. В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка : навч. посіб. для студентів ЗВО фізичної культури і спорту. Київ : Експрес, 2013. 204 с.
- 26.Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К. : МАУП, 2006. 432 с.

- 27.Козак А., Ібраїмова М. Обґрунтування доцільності діагностики координаційних здібностей тенісистів на початковому етапі підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 2. С. 19–22. URL: <http://surl.li/oigdj>
- 28.Коник Л. В. Особистісні якості гравців у настільний теніс. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. наук. пр. IX Міжнар. наук.-метод. конф., Харків, 6 берез. 2015 р. Харків : НАНГУ, 2015. Вип. 9. С. 130–132.
- 29.Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2011. 224 с.
- 30.Курмаєва О. В. Особливості методик навчання тенісу дітей 5–6 років на початковому етапі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 6. С. 21–26.
- 31.Кутіщенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум : навч. посіб. Київ : Каравелла, 2009. 208 с.
- 32.Лазарчук О. Визначення рівня спеціальних фізичних здібностей майбутніх тенісистів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. № 3. С. 248–251. URL: <http://surl.li/oigdu>
- 33.Лазарчук О. Методика побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 225–228. URL: <http://surl.li/oicj>
- 34.Лапковський Е., Яців Я., Сарабай В. Сучасні вимоги до фізичної підготовки тенісистів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2013. № 18. С. 245–251. URL: <http://surl.li/oigej>
- 35.Мозговий О. І. Особливості раннього спортивного відбору орієнтації і спортивної обдарованості юних спортсменів. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 1999. № 4. С. 63.

- 36.Мулик В., Лобода В. Визначення взаємозв'язку морфологічних показників, окремих рухових якостей і виконання елементів техніки юних тенісистів 6–8 років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 3(19). С. 354–357. URL: <http://surl.li/oigew>
- 37.Надвоцька М. В. Специфіка педагогічного супроводу вчителем фізичної культури фізично обдарованих дітей молодшого шкільного віку : кваліфікац. робота здобувача освіт. ступеня магістр спец. 014 Середня освіта (фізична культура). 2022. 102 с.
- 38.Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Настільний теніс : метод. рек. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
- 39.Офіційний сайт Федерації з настільного тенісу України [Електронний ресурс]. URL: <https://www.uttfc.com.ua>
- 40.Павленко В. О., Насонкина Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підручник. Харків, 2020. 550 с.
- 41.Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
- 42.Полякова А. В., Мицак А. В., Кіреєв О. А. Фізична підготовка тенісистів з настільного тенісу : метод. рек. для самот. роботи. Дніпро : ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2019. 26 с.
- 43.Проскурнін А. В. Характеристика сучасних антропометричних показників спортивного відбору. 2024. 81 с.
- 44.Розпутній О. Особливості визначення здібностей і обдарованості молоді на етапі відбору. Управління розвитком фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. Харків : ХДАФК, 2020. С. 137–141.
- 45.Рядова Л. О. Психологічні особливості підготовки спортсменів у великому і настільному тенісі. Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне вид.), 21 березня 2024 р. За заг. ред. А. А. Івашури. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2025. С. 79–84.

- 46.Рядова Л. Психологічна підготовка гравців в індивідуальних спортивних іграх. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2025. Вип. 1. С. 164–172.
- 47.Саїнчук О. Порівняльна оцінка фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 93–97.
- 48.Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Харків : ОВС, 2008. 256 с.
- 49.Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посіб. Миколаїв : УДМТУ, 2001.
- 50.Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ : КНТ, 2010.
- 51.Сергієнко Л. П., Чекмарьова Н. Г. Психомоторні здібності людини: загальне поняття, класифікація та значення в системі спортивного відбору. *Physical Education Theory and Methodology*. 2007. № 3. С. 6–9.
- 52.Ткаченко О. Ю., Вершавка В. М., Нагорна В. О. Особливості набору вихованців в групи початкової підготовки у тенісі настільному. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії : матеріали III Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ : НУФВСУ, 2020. С. 33–35.
- 53.Ханюкова О. В. Аналіз впливу методики планування навчально-тренувального процесу на рівень фізичної підготовленості тенісистів першого року навчання. Фізична культура, спорт та здоров'я : XV Міжнар. наук.-практ. конф. Харків : ХДАФК, 2015. С. 106–108.
- 54.Чекмарьова Н. Г. Критерії спортивного відбору дітей і підлітків за показниками розвитку психомоторних здібностей : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Дніпропетровськ, 2009. 255 с.
- 55.Чехівська Ю. Вплив темпераменту спортсмена на хід гри в настільний теніс. Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри

- європейської інтеграції України : зб. наук. пр. IX Міжнар. наук.-практ. конф., м. Вінниця, 2022. С. 310.
56. Чехівська Ю. С., Гуренко О. А. Роль темпераменту під час вибору тактики гри в настільний теніс. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт). 2019. № 5. С. 180–183.
 57. Чиж В., Одноворченко І., Курилло Т. Спортивна підготовка юних спортсменів з настільного тенісу в Україні, Канаді та Польщі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2024. Вип. 29(1). С. 44–50.
 58. Чівуріна Л. Г. Обдарованість у системі спортивного відбору: проблеми та перспектива. Розвиток обдарованої особистості: світовий та вітчизняний контексти : матеріали методол. семінару (Київ, 18–20 листопада 2021 р.). Київ : Ін-т обдарованої дитини НАПН України, 2021. С. 537.
 59. Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Гузар В. М., Андрєєва Р. І. Ефективність особистісного підходу до технічної підготовки спортсменів з тенісу настільного. Спортивні ігри. 2022. № 24. С. 91–101.
 60. Синицина Ю., Шалар О. Г., Стрикаленко Є. Методика особистісно орієнтованого підходу до спортсменів з настільного тенісу. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : зб. наук. пр. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2020. Вип. 64. С. 380–383.
 61. Шапаренко І. Теоретико-методичні основи викладання дисципліни «Медико-біологічні аспекти спортивного відбору та орієнтації» в системі підготовки бакалаврів із спеціальності «Фізична культура і спорт». Витоки педагогічної майстерності. 2018. № 22. С. 208–213.

62. Шаповалов Б. Б., Бажанюк В. С., Камишин В. В. Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми : монографія. Київ : Ін-т обдарованої дитини, 2014. 230 с.
63. Шинкарьов С. І. Теоретико-методичні основи етапів, періодів розвитку проблем та аспектів спортивного відбору. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2023. № 1 (355). С. 70–79.
64. Biernat E., Buchholtz S., Krzepota J. Eye on the ball: Table tennis as a pro-health form of leisure-time physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. Vol. 15(4). P. 1–11.
65. Canadian Sport for Life. Long-Term Athlete Development. Canadian Sport Centres. 2016. URL: https://athletics.ca/wp-content/uploads/2015/01/LTAD_EN.pdf
66. Table Tennis Canada. Long Term Athlete Development Model: Table Tennis 4 Life. URL: http://www.mtta.ca/2015-2016-pdf/tableTen_eng_july16_LR.pdf
67. Woods R. B. Children development: Its impact on the young tennis player. In: *USA Tennis Parent's Guide*. Key Biscayne, FL. P. 16–22.
68. Yevtyfiieva I. I., Korobeinik V. A., Kolisnychenko A. O. The influence of training loads of technical and tactical training on the cardiovascular system of tennis players 10–12 years. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2019. No 5(4). P. 23–32.

Додатки

Додаток А
Методика Г. А. Айзенка

№ з/п	Питання	оцінка
	Показники сили нервової системи зі сторони збудження	
1	Зберігає бадьорість та впевненість за важких та відповідальних обставин	
2	Зберігає високу працездатність впродовж багатогодинного тренування (заняття фізичними вправами)	
3	Не відволікає увагу на дії сторонніх подразників під час навчально-тренувальних занять	
4	Здатний багаторазово повторювати складні та небезпечні вправи	
5	Проявляє наполегливість та цілеспрямованість в оволодінні вправами, які важко виконати	
6	Суттєвим чином не знижує якість виконання вправи якщо в ній з самого початку була допущена помилка	
7	На змаганнях досягає значно кращих результатів, ніж на тренувальних заняттях	
8	Не відмовляється від вивчення дуже складної або викликаючої страх вправи	
9	Проявляється сміливість в різноманітних і незвичайних умовах діяльності	
10	Не припиняє спортивної боротьби у випадках тимчасової невдачі	
11	Схильний до вияву перед стартом стану “ бойової готовності ”	
12	Має, зазвичай, стабільні змагальні результати	
13	До кінця тренувального заняття не знижує якості виконання вправ	
14	Невдачі сприймає як стимул до наступних дій	
15	Активно прагне до участі в змаганнях з сильним супротивником, як правило позитивно оцінюючи свою готовність до них	

№ з/п	Питання	оцінка
	Показники сили нервової системи зі сторони гальмування	
1	Володіє рівномірністю в динаміці діяльності та настрою	
2	У ситуації зібраний та спокійний	
3	Терплячий та наполегливий у багаторазовому виконанні важких вправ та завдань	
4	Здатний приборкувати неадекватні або які не піддаються виконанню потяги та бажання	
5	Не проявляє зовні ознак сильного переживання перед змаганнями або відповідальними змаганням	
6	Здатний швидко зосереджуватись на виконанні вправи або завдання	
7	Спокійно, без зовнішніх ознак терпіння, переносить змушену затримку початку виконання вправи, завдання або старту в змаганнях	
8	Спокійний та стриманий у різноманітних ситуаціях (вдача, не вдача, нецікава робота і т. п.)	
9	Не допускає роздратованості, зривів у спілкуванні з товаришами та викладачем	
10	Здатний до швидких та інтенсивних зусиль щодо вольової затримки (приклад може швидко заспокоїтись на прохання викладача)	
11	Не порушує звичайного режиму в дні відповідальних занять, іспитів	
12	Здатний “гасити” у свідомості стороні моменти та спогади про попередню діяльність	
13	Володіє стриманістю і врівноваженістю в поведінці та мові при несподіваному оголошенні участі в змаганнях, які мають відбутись	
14	Старанно та не кваплячись проводить розминку	
15	Володіє плавною мовою, чіткістю думки та точністю висловлень	

№ з/п	Питання	оцінка
	Показники рухливості нервових процесів	
1	Здатний швидко переходити від одного виду діяльності до іншого	
2	Здатний швидко та легко виробити і перебороти навички та звички	
3	Володіє кращою працездатністю при виконанні швидких динамічних рухів, при зміні умов діяльності і завдань	
4	Не схильний затримуватися на відпрацюванні окремих компонентів цілісної вправи	
5	В розминці індивідуального характеру віддає перевагу швидкісним та швидкісно-силовим вправам	
6	Без особливої зацікавленості виконує статичні вправи та завдання, які потребують кропіткої праці по відпрацюванні техніки	
7	Схильний до помітного зовнішнього прояву емоційних переживань (позитивних і негативних)	
8	Легко контактує з людьми (товаришами по команді, викладачами)	
9	Має швидку мову	
10	Швидко звикає до нових умов діяльності	
11	Швидко звикає до характеру роботи нового викладача	
12	До виконання вправ та завдань приступає відразу без “розкачки”, швидко втягується у роботу	
13	Легко та невимушено відчуває себе у колі малознайомих людей	
14	Здатний на успішне виконання вправи без ретельної попередньої розминки	
15	Відрізняється багатством та різноманітністю, яка супроводжує мову	

Методика Я. Стреляу**Запитувач**

1. Чи любиш ти шум і суєту навколо себе?
2. Чи часто ти маєш потребу в друзях, які могли б тебе підтримати або втішити?
3. Ти завжди знаходиш швидку відповідь, коли тебе про що- небудь запитують, якщо це не на уроці?
4. Чи буваєш ти іноді сердитим, дратівливим, злишся?
5. Чи часто в тебе змінюється настрій?
6. Тобі більше подобається бути одному, чим зустрічатися з іншими хлопцями?
7. Чи буває так іноді, що тобі заважають заснути різні думки?
8. Чи завжди ти робиш так, як тобі наказують?
9. Чи любиш ти жартувати над ким-небудь?
10. Ти коли-небудь почував себе нещасним, хоча для цього не було вагомої причини?
11. Ти весела людина?
12. Ти коли-небудь порушував правила поведінки в школі?
13. Чи багато чого дратує тебе?
14. Тобі подобається така робота, де треба робити все швидко?
15. Ти переживаєш через усякі страшні події, які мало не сталися, хоча все закінчилося добре?
16. Тобі можна довірити будь-яку таємницю?
17. Чи можеш ти розвеселити зануджених хлопців?
18. Чи буває так іноді, що без усякої причини сильно калатає серце?
19. Чи робиш ти перший крок для того, щоби з ким-небудь подружитися?
20. Ти коли-небудь говорив неправду?
21. Чи сильно ти засмучуєшся, якщо люди знаходять недоліки в роботі, яку ти зробив?
22. Чи любиш ти розповідати смішні історії, жартувати зі своїми друзями?
23. Ти часто відчуваєшся втомленим?
24. Ти завжди робиш спочатку уроки, а потім все інше?
25. Ти звичайно веселий і всім задоволений?
26. Чи вразливий ти?
27. Ти дуже любиш спілкуватися з іншими хлопцями?
28. Чи завжди ти виконуєш прохання рідних про допомогу по господарству?
29. У тебе бувають запаморочення?
30. Чи буває, що твої дії і вчинки ставлять інших людей у неприємну ситуацію?
31. Ти часто відчуваєш, що тобі все набридло?
32. Чи любиш ти хизуватися?
33. Ти часто сидиш і мовчиш, коли потрапляєш у незнайому компанію?
34. Чи хвилюєшся ти іноді так, що не можеш всидіти на місці?
35. Ти зазвичай швидко приймаєш рішення?

36. Ти ніколи не шумиш у класі, навіть коли немає вчителів?
37. Тобі часто сняться страшні сни?
38. Чи можеш ти дати волю своїм почуттям і повеселитися в товаристві друзів?
39. Тебе легко засмутити?
40. Чи траплялося тобі погано говорити про кого-небудь?
41. Чи правда, що ти зазвичай говориш і дієш швидко, не особливо розмірковуючи?
42. Якщо ти опиняєшся у дурному становищі, чи довго потім переживаєш?
43. Тобі дуже подобаються веселі ігри?
44. Ти завжди їси те, що тобі подають?
45. Тобі важко відповісти «ні», коли тебе про щось просять?
46. Ти любиш часто ходити в гості?
47. Чи бувають такі моменти, коли тобі не хочеться жити?
48. Чи був ти коли-небудь грубий з батьками?
49. Чи вважають тебе веселою й жвавою людиною?
50. Ти часто відволікаєшся, коли робиш уроки?
51. Ти частіше сидиш і дивишся, ніж береш активну участь?
52. Тобі зазвичай буває важко через різні думки?
53. Чи буваєш ти абсолютно впевнений, що зможеш упоратися зі справою, яку повинен виконати?
54. Чи буває, що ти відчуваєшся самотнім?
55. Ти соромишся заговорити з незнайомими людьми?
56. Ти часто опам'ятовуєшся, коли вже пізно що-небудь виправляти?
57. Коли хто-небудь із хлопців кричать на тебе, ти теж кричиш у відповідь?
58. Чи буває, що ти іноді відчуваєш себе веселим і сумним без жодної причини?
59. Ти вважаєш, що важко одержати справжнє задоволення від жвавої компанії?
60. Тобі часто доводиться хвилюватися через те, що зробив що-небудь, не подумавши?

Таблиця В. Я. Анфімова

ДКХЛ СЛХВ ЛНБ ДНКВБ БСВН ДКВН ЛХС ДКЛНХ ЛХВС ДКСВ СДКНБ
 ВСВ ДКВБ СБНВ ЛХБ ДХСВ БЛХВ ВКНВ ВКНС ВНЛХБ ЛХБ ДКНВ
 ДХБС СНДКН ДКЛХ БНЛХ НДК СЛХН ДХБС ЛХДКС ПКСБ НВЛХ БСБ
 ДКВН БНЛХН ВНВН ДКНС ДКСВ ВЛХВ ВСХС ДКНВ СДКЛХ ДКЛХ
 БСХД ВНВБ БЛХБС ДХНС СЛК ДКЛК НЛХ СДКВБ ВДХВ БЛКС ВЛХ
 ДКЛХ СДКВБ БВС ДКНС ЛХН БЛХДК НВС ДКВБ ЛКДКС ДХБС ВЛХН
 ВСК БНЛХБ ВБВ ДКНВ ЛСЛК ВДКН ВБЛХ БВБС НВДКН ЛХН ДКБС
 ХЛН ЛХНБ НСДКН СНВС НЛХ ДКНБ ЛХН ОБСЛХ НДК ДКЛХС ЛДКСВ
 БДКВБ ЛХН ДКВС ДХВСБ ВДК ЛХДК ДХБ СДКВС ЛХБВ ВЛХ НДКЛХ
 СЛХВС ДКБ СПХС ДКВ БЛХБС БЛХН БЛКС ВДХ ДКНБ ДКНВ ДХВС
 НДКЛХ ВСБЛК ЛХВБ НСВ БДКВС ВЛХВ ДКНБ НЛХН НЛК НДКН НСВС
 НДК НЛХБ ВДКС ЛХВБ ЛХВДК ДЛХ НДКВ НСВХ СВСЛХ СБДК ВБДХ
 ДКЛХ СВС ВВСБ ДКЛК НДКН ЛХВБ БЛХВС ХОДК ЛХНВ ДХГС СБСЛХ
 НБДК ВНДК ДЛХН СБЛКС ДХН НСВС НВВ ДКЛХ НЩК НСВС БЛКВ
 ВЛХ НВСВ ВНВБД ДКН СНВН ДКЛХВ ВБС ВГСК ЛХДСК ЛХНБ ДХВБ
 ДКБ СЛХС ЛКБСБ НДКВ ЛХН СВДКВ ДКБВС ЛХНС БВДК НДКВ НЛХН
 ВЛХДК ЛХБС ДХН СДКВ БЛХ ПКБС ДКВ ДХЛХВ СБЛКБ ВЛК ДКВБ
 ЛХН ЛХВБК ДХВСВ СНС ПХВБ СБСЛХ НДКВ ВСБ БЛХВБ СНВ НВН
 БВЛКВ НДК СНДКВ ДКГВ ТСВДК СЛХБС НДК ЛХНБ ЛХВН БДКСВ ДКН
 НЛХН СВЛХ ДХГКБ СБЛХ ДКВБ ЛХНС БВЛХ НЛК ВНЛХ ДХВС ДКН
 СВСДК НРЛ ВЛКВ СЛХС ДКСХД ВНДК ВНЛХ НЛХ НДКБС НЛХБ ДКВС
 БСДК СВЛХ ДХНВ НЛКВ ЛХНС СДКВС БНДК НЛХ ВДКВ СБЛГ ВПДС
 ДКБС ВЛК БЛХБ СВДКВ БВЛХ ДКВБ ЛХДК СЛХНС НДКН НСВС НЛХ
 ВНДК ДХН ЛХНБС ДКНВ БВБ ХДНС НДКН ВСЛХС ПХСДК БВЛК ДКН
 ЛХВСВ СБВ НВЛХ ДКВВ ВХЛВХ ВНДК СБС ДЛПХ СВДКВ ЛХСВ ЛКВ
 ДКНВ ЛХН ВСБДК ЛХНС ДКЛХ ВСДК ВПКВ СВВ СВСЛХ СДКВВ
 ЛХНДК НВН ЛХНБС НЛК БНДК ЛХВ НДКВС ЛХНЛК НБВ ВЛКВ СБСЛХ
 ВДК ВНДК ВДХ СХВДС ВНК ПКДК ЛНСВ ДСП БКВЛД КДК