

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ І ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У ТЕНІС

Баканова О. Ф.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні інноваційних методик психологічної підготовки, спрямованих на підвищення рівня психологічної підготовленості в гравців у теніс.

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

Bakanova O. F.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Успіх на тенісному корті залежить від здатності гравця адаптуватися до швидко змінюваних

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Психологічна підготовка

Напружена тренувальна та змагальна діяльність потребують від тенісиста прояву різноманітних психологічних якостей та особистісних властивостей, які, взаємодіючи з іншими аспектами підготовки, сприяють розвитку рухового потенціалу та досягненню найкращих результатів під час найважливіших змагань у період підготовки або спортивної кар'єри гравця.

Психологічна підготовка є важливим складником багаторічної підготовки тенісистів [5].

І. В. Бурлака, А. В. Лукачина [3] акцентують увагу на тому, що при вивченні техніки й тактики гри в теніс важливо враховувати психологічний стан гравця.

О. Є. Гант [6] вважає, що психологічна підготовка є важливим складником управління підготовкою спортсмена і входить в комплекс заходів щодо її забезпечення. На думку науковця, вона є процесом розвитку й удосконалення найбільш суттєвих проявів психіки спортсмена, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності, та спрямована на формування в особистості необхідних для спортивної діяльності психологічних якостей, професійно важливих знань, умінь та навичок, досягнення такої їх стійкості, що забезпечить можливість виконання поставлених завдань під час змагань.

М. В. Ібраїмова [8] зазначає, що під час психологічної підготовки формуються й удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції гравців у теніс, уміння управляти своїм психічним станом у період тренувальної і змагальної діяльності.

Як відмічають В. В. Мулик і К. В. Мулик [10], при побудові тренувального процесу необхідно врахувати психологічні особливості кожного спортсмена.

Для тенісистів важливо володіти технікою релаксації, позитивно мислити, уміти використовувати візуалізацію, мати здатність аналізувати та коригувати свій психічний стан.

Юних тенісистів необхідно вчити релаксації і візуалізації з дитинства.

У тренуванні варто акцентувати на нестандартних ситуаціях, складних розіграшах балів, залучаючи різних спаринг-партнерів. Темп таких тренувань повинен бути набагато вищий, ніж буває зазвичай у змаганнях, і спортсмени повинні бути готові до матчу на наступний день після такої інтенсивної роботи.

З метою досягнення високих спортивних результатів у грі в теніс спортсмену необхідно мати психічну схильність до цього виду спорту, стабільну нервову систему, високий рівень розвитку морально-вольових якостей, здатність до тривалої концентрації уваги [6].

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Немає єдиної універсальної психологічної підготовки в тенісі, тому що методи, які ефективно діють на певного спортсмена, не завжди будуть успішними щодо інших, а різноманітність ситуа-

цій диктують творчий підхід до вибору моделей поведінки.

Засоби психологічного впливу повинні застосовуватися продумано, з урахуванням розвитку етапів самосвідомості дітей, їхнього психофізичного розвитку [2].

Організаційно-методичні умови психологічної підготовки гравців у теніс є важливим аспектом, який впливає на їх фізичну працездатність, емоційну стабільність та загальний успіх на корті. Вони створюють основу для комплексного підходу до психологічної підготовки тенісистів, що дає їм змогу досягати високих спортивних результатів.

Організаційно-методичні умови психологічної підготовки тенісистів охоплюють комплекс заходів, спрямованих на створення сприятливого середовища для ефективного розвитку психологічних якостей гравців.

Організаційно-методичні умови психологічної підготовки гравців у теніс, що можуть сприяти ефективній психологічній підготовці тенісистів, містять такі ключові аспекти:

1. Ведення щоденників або журналів, де гравці можуть записувати свої думки, емоції, переживання, результати тренувань та досягнення. Це допоможе відстежувати прогрес і вносити корективи в план підготовки.

2. Розвиток комунікації і взаєморозуміння між партнерами; здійснення управління конфліктами та емоціями в команді (для парного тенісу).

3. Застосування різних методик психологічної підготовки:

- 1) автогенне тренування – методика саморегуляції, що допомагає гравцям контролювати своє тіло та емоції;

- 2) візуалізація – метод уявлення успішних дій та позитивних результатів для підвищення впевненості в собі. Використання технік візуалізації для уявлення успішних ігор може допомогти підвищити впевненість у собі та зменшити тривожність перед змаганнями;

- 3) релаксаційні вправи. Використання методів релаксації (дихальні вправи, медитація) сприяє зниженню стресу й напруги та поліпшенню концентрації уваги;

- 4) когнітивно-поведінкова терапія – методи корекції негативних думок та переконань, що негативно впливають на ігрову активність;

- 5) робота з мотивацією. Визначення та розвиток внутрішньої мотивації гравців до досягнення спортивних цілей;

- 6) робота з установками. Формування позитивних установок та переконань, що сприяють успіху;

- 7) рольові ігри та симуляції. Моделювання ігрових ситуацій для відпрацювання стратегій поведінки в стресових умовах;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16. Тренери повинні розуміти індивідуальні особливості спортсменів та адаптувати методи

підготовки відповідно до них, оскільки кожен гравець має свої психологічні особливості.

17. Тренер повинен виконувати роль психологічного наставника, надавати емоційну підтримку та заохочувати розвиток позитивного мислення в спортсменів.

18. Залучення кваліфікованих психологів або спортивних психологів для проведення індивідуальних та групових занять. Це допоможе спортсменам розвивати навички стресостійкості, концентрації та емоційної регуляції.

19. Надання можливості гравцям отримувати індивідуальні консультації з психологом для роботи над особистими проблемами та цілями.

20. Тренери та психологи повинні постійно вдосконалювати свої знання в галузі спортивної психології для того, щоб бути в курсі новітніх методик і підходів.

21. Розробка індивідуальних стратегій підготовки до змагань, включно з ритуалами перед матчем і техніками налаштування.

22. Проведення тренувань в умовах, максимально наближених до реальних змагань для розвитку стійкості до стресу, відпрацювання психологічних навичок у реальних умовах. Це дає змогу гравцям адаптуватися до тиску та емоційних коливань.

23. Стратегічне планування участі в змаганнях, що дає змогу гравцям поступово адаптуватися до тиску змагань.

24. Після кожного тренування або змагання важливо проводити аналіз виступу, обговорювати емоційні реакції та шукати шляхи їх поліпшення. Рефлексія допомагає усвідомити власні сильні та слабкі сторони.

25. Включення психолога в тренувальний процес для спільного аналізу ігор та обговорення емоційних аспектів виступів.

26. Розбір помилок та успіхів після матчів.

27. Аналіз матчів і тренувань за допомогою відеозаписів може допомогти спортсменам зрозуміти свої емоційні реакції під час гри, а також виявити моменти, які потребують покращення.

28. Проведення аналізу матчів після змагань з погляду психологічних аспектів для вивчення емоційних реакцій та ухвалення рішень під час гри.

29. Регулярне обговорення результатів з гравцями та внесення коректив до тренувального процесу.

30. Вивчення психологічних аспектів гри суперників.

31. Забезпечення комфортних умов для проведення тренувань із використанням спеціального обладнання (тренажери для розвитку концентрації уваги, симулятори ігрових ситуацій тощо).

32. Забезпечення оптимального балансу між фізичними навантаженнями та відпочинком,

оскільки фізичне здоров'я безпосередньо впливає на психологічний стан.

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

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

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

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

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

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

Теоретична підготовка

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

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

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

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

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

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

2. Визначення етапів підготовки з акцентом на різні аспекти теоретичної підготовки.

3. Організація регулярних теоретичних занять із кваліфікованим тренером, які проводять у межах тренувального процесу, щоб допомогти гравцям засвоювати основу та стратегію гри в теніс.

4. Визначення оптимальної тривалості занять для підтримання уваги та зацікавленості гравців.

5. Проведення лекцій і семінарів із теорії тенісу, тактики гри, аналізу суперників, розв'язання проблемних ситуацій та інших важливих аспектів з активним залученням учасників у дискусії.

6. Групова робота. Організація роботи в малих групах серед гравців для обговорення тактики, стратегій та аналізу гри, обміну досвідом та ідеями. Це сприяє стимуляції обміну думками та формуванню власної позиції.

7. Використання сучасних технологій для проведення дистанційних навчальних заходів (електронні ресурси, вебінари й онлайн-курси). Залучення мобільних застосунків для самостійного навчання, тренувань та аналізу гри.

8. Проведення теоретичних занять після практичних тренувань або матчів для обговорення виконаних дій та ухвалення рішень.

9. Організація контрольних ігор із подальшим теоретичним розбором тактики та стратегії.

10. Використання мультимедійних ресурсів:

1) відеоматеріали. Перегляд відео з матчами професійних гравців для аналізу і вивчення техніки, тактики та психології гри.

Відеоаналіз. Використання відеоматеріалів для демонстрації технічних прийомів, тактичних дій та психологічних аспектів гри;

2) презентації та графіки. Використання слайдів, схем і графіків для візуалізації теоретичних матеріалів.

11. Проведення моніторингу знань гравців:

1) тестування та опитування. Регулярне проведення контрольних робіт, тестувань й опитувань для оцінки рівня знань гравців із теоретичних аспектів гри, що дає змогу визначити сфери, які потребують додаткової уваги;

2) зворотний зв'язок. Надавання конструктивного зворотного зв'язку після тестувань для визначення слабких місць у знаннях.

12. Мотивація та залучення гравців до теоретичної підготовки:

1) заохочення гравців до самостійного вивчення нових матеріалів, участі в семінарах і майстеркласах для постійного розвитку своїх знань у тенісі;

2) створення заохочувальної системи. Введення системи нагород і визнання досягнень у теоретичній підготовці;

3) інтерактивні елементи. Використання ігор та вікторин для підвищення інтересу до навчання.

13. Співпраця з фахівцями:

1) запрошення фахівців (тренерів, психологів, фізіотерапевтів) для проведення майстеркласів і лекцій, що допоможе гравцям здобути нові знання та перспективи;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

22. Матеріально-технічне забезпечення:

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

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

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

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

5) спортивний інвентар для демонстрації. Можливості використання спортивного інвентарю для наочної демонстрації технічних та тактичних прийомів.

23. Якісне кадрове забезпечення:

1) підготовка кваліфікованих тренерів.

Проведення курсів підвищення кваліфікації для тренерів із метою поліпшення їхніх знань із теорії тенісу.

Тренери повинні мати глибокі теоретичні знання з тенісу та суміжних дисциплін, а також уміти ефективно передавати ці знання гравцям;

2) обмін досвідом. Організація зустрічей і семінарів для обміну досвідом між тренерами різних рівнів;

3) аналітики. Залучення спеціалістів з аналізу спортивних даних для підготовки звітів та рекомендацій на основі статистичного аналізу матчів;

4) наукові консультанти. Залучення науковців із галузі спортивної науки для надання консультацій та розробки інноваційних підходів до теоретичної підготовки.

24. Розробка та впровадження структурованих навчальних планів та програм, що враховують рівень підготовки й індивідуальні особливості гравців.

25. Використання різних методів навчання: лекції, семінари, групові дискусії, індивідуальні консультації, case-studies, робота з відео- та аудіоматеріалами.

26. Упровадження системи оцінки знань та навичок гравців для контролю ефективності навчання.

27. Забезпечення комфортного й функціонального місця для проведення теоретичних занять.

28. Створення атмосфери, яка сприяє засвоєнню знань та активній участі гравців у навчальному процесі.

29. Взаємодія з іншими спеціалістами. Забезпечення взаємодії тренерів з представниками інших галузей (фізіологи, лікарі, психологи) для комплексного підходу до підготовки.

30. Розробка чіткої програми теоретичної підготовки, що містить основи тактики, техніки, фізичної підготовки та психології. Програма повинна бути адаптована до рівня підготовки гравців (початківці, середній рівень, професіонали).

31. Проведення регулярних лекцій та семінарів, на яких розглядаються різні аспекти гри, стратегії, аналіз матчів, правила тенісу й інші важливі теми.

32. Організація сеансів аналізу матчів, де гравці можуть переглядати власні ігри або професійні матчі, обговорювати тактичні рішення та помилки.

33. Проведення групових обговорень для стимулювання критичного мислення та обміну досвідом між гравцями. Це може мстити обговорення різних стратегій гри та їх ефективності.

34. Надання можливості для індивідуальних консультацій із тренером або спортивним психологом для обговорення особистих цілей, проблем та шляхів їх вирішення.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

46. Аналіз власних ігор та ігор суперників.

47. Обговорення гравців із тренером цілей та завдань підготовки.

48. Регулярні зворотні зв'язки та корекція підходів.

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

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

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

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

53. Застосування теоретичних знань на практиці під час тренувань та змагань.

54. Розробка індивідуальних стратегій на основі сильних і слабких сторін суперника.

55. Добір навчального матеріалу та методів навчання відповідно до рівня підготовки кожного гравця та їх індивідуальних потреб.

56. Розробка детального плану занять, що містить теми, методи навчання, тривалість занять та способи оцінки результатів.

57. Залучення гравців до активної участі в заняттях через обговорення, запитання й практичні вправи, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

58. Забезпечення систематичного підходу до вивчення теоретичних аспектів гри – від основ до складніших концепцій. Кожне заняття повинно логічно впливати з попереднього.

59. Стимулювання гравців до самостійного аналізу та критичного осмислення своїх дій на полі через обговорення помилок й успішних стратегій.

Вищезазначені організаційно-методичні умови сприятимуть ефективній теоретичній підготовці гравців у тенісі. Це дасть змогу тенісистам не лише опанувати теоретичні знання, а й ефективно застосовувати їх на практиці, поліпшуючи результати на тенісному корті та досягаючи високих спортивних результатів на змаганнях і, як наслідок, підвищуючи конкурентоспроможність гравців.

Ефективність організаційно-методичних умов залежить від кваліфікації тренерів, їх умінь адаптувати навчальний процес до потреб гравців, а також від систематичного та послідовного застосування різноманітних методів навчання й оцінки. Ключ до успіху – інтеграція теоретичних знань у практичну діяльність тенісиста.

Висновки. Досягнення високих спортивних результатів у грі в теніс залежить не лише від технічної, тактичної, фізичної підготовки, а й від комплексного підходу, що передбачає психологічну та теоретичну підготовку.

Комплексне застосування психологічних та теоретичних засобів підготовки, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, є необхідною умовою для успіху в тенісі.

Для оптимізації підготовки необхідний індивідуальний підхід, оскільки методи, ефективні для одного спортсмена, можуть бути неефективними для іншого. Багаторічна підготовка має враховувати індивідуальні особливості спортсмена, сприяючи максимально можливому розкриттю його потенціалу та ефективному розвитку техніко-тактичних навичок. Урахування індивідуальних особливостей у тренувальному процесі є ключовим фактором підвищення спортивної майстерності та досягнення високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні інноваційних методик психологічної підготовки, спрямованих на підвищення рівня психологічної підготовленості в гравців у теніс.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бичук І., Грициєнко Н. Характеристика фізичної підготовленості юних тенісистів. *Молодіжний науковий вісник*. 2013. С. 66–68.
2. Білюк С. П. (2013). Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Вип. 25. С. 16–18.
3. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
4. Бурлака І. В. Про теоретичну підготовку здобувач освіти тенісистів у ВНЗ неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук* : мат. III Міжнар. наук.-практ. конф., 28–29 жовт. 2016 р. У 3-х ч. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2015. № 3. С. 65–67.
5. Височіна Н. Л., Макуц Т. Б. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. Вип. 19. № 8. С. 17–23.
6. Гант О. Є. Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 5. № 1. С. 49–55.
7. Євтифієва І. І. Інтегральна підготовка тенісистів 10–12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій : дис. ... доктора філософії (канд. наук з фіз. виховання і спорту). Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2020. 235 с.
8. Ібраїмова М. В. Теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 159 с.
9. Лапковський Е., Яців Я., Сарабай В. Сучасні вимоги до фізичної підготовки тенісистів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 18. С. 245–251.
10. Мулик В. В., Мулик К. В. Засвоєння елементів техніки у поєднанні з розвитком рухових якостей юними спортсменами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. Вип. 129. Т. 4. С. 131–135.
11. Супруненко М. В., Коломейцева О. М. Особливості початкового навчання з тенісу здобувач освітньої молоді в університеті неспортивного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114) 19. С. 93–96.
12. Шевченко О. О. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних тенісисток на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 6 (44). С. 126–128.
13. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у здобувач освіти спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*. 2020. Вип. 3 (17). С. 115–124.

REFERENCES

1. Bychuk, I., & Hrytsyienko, N. (2013). Kharakterystyka fizychnoi pidhotovlenosti yunykhn tenisyistiv [The characteristics of physical fitness of young tennis players]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk – Youth scientific bulletin*, 66–68 [in Ukrainian].
2. Biliuk, S. P. (2013). Psykholohichni osoblyvosti tenisyistiv na rannomu etapi pidhotovky (molodsha vikova katehoriia) [The psychological characteristics of tennis players at the early stage of training (junior age group)]. *Naukovi zapysky. Seriiia «Psykhologhiia i pedahohika» – Scientific notes. Series «Psychology and Pedagogy»*, 25, 16–18 [in Ukrainian].
3. Burlaka, I.V., & Lukachyna, A.V. (2022). *Fizychne vykhovannia: tenis [Physical education: tennis]*. Kyiv : KPI im. Ihoria Sikorskoho [in Ukrainian].
4. Burlaka, I.V. (2015). Pro teoretychnu pidhotovku studentiv tenisyistiv u vnz nesportyvnoho profiliiu [On the theoretical training of tennis students in non-sports universities]. *Aktualni problemy humanitarnykh ta pryrodnychkykh nauk – Current issues in the humanities and natural sciences* : mat. III Mizhnar. nauk.-prakt. konf., Vols. 3, 65–67. Kherson : Vydavnychy dim «Helvetyka» [in Ukrainian].
5. Vysochina, N.L., & Makuts, T.B. (2015). Indyvidualizatsiia psykhologichnoi pidhotovky ta yii znachushchist na riznykh etapakh bahatorichnoho vdoskonalennia v tenisi [The Individualisation of psychological training and its significance at different stages of long-term improvement in tennis]. *Pedahohika, psykhologhiia ta*

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

6. Hant, O.Ye. (2016). Prohrama korektsii samootsinky yunikh tenisystiv u systemi yikh psykholohichnoi pidhotovky [The Programme for the correction of young tennis players' self-esteem in the system of their psychological training]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu – Scientific bulletin of Kherson state university*, 5 (1), 49–55 [in Ukrainian].
7. Yevtyfiieva, I.I. (2020). Intehralna pidhotovka tenisystiv 10–12 rokiv z vykorystanniam tekhnolohii vizualizatsii tekhniko-taktychnykh dii [Integral training of tennis players of 10–12 years old using technologies of visualisation of technical and tactical actions]. *Candidate's thesis*. Kharkiv : Kharkivskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni H. S. Skovorody [in Ukrainian].
8. Ibrahimova, M.V. (2012). *Tenis [Tennis]*. O. P. Morhushenko (Ed.). Kyiv : Respublikanskyi naukovometodychnyi kabinet Derzhavnoi sluzhby molodi ta sportu Ukrainy [in Ukrainian].
9. Lapkovskiy, E., Yatsiv, Ya., & Sarabai, V. (2013). Suchasni vymohy do fizychnoi pidhotovky tenisystiv [The modern requirements for physical training of tennis players]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura – Bulletin of the Precarpathian university. Physical culture*, 18, 245–251 [in Ukrainian].
10. Mulyk, V. V., & Mulyk, K. V. (2015). Zasvoiennia elementiv tekhniky u poiednanni z rozvytkom rukhovyykh yakosti yunymy sportsmenamy [The mastering the elements of technique in combination with the development of motor skills by young athletes]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sport*. (Vols. 129), (pp. 131–135). Chernihiv : Chernihivskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni T. H. Shevchenka. [in Ukrainian].
11. Suprunenko, M.V., & Kolomeitseva, O.M. (2019). Osoblyvosti pochatkovoho navchannia z tenisu studentskoi molodi v universyteti nesportyvnoho profilu [The Peculiarities of initial training in tennis for students at a university of non-sports profile]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr.* (Vols. 6 (114) 19), 93–96. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
12. Shevchenko, O. O. (2014). Zminy pokaznykiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti yunikh tenisystok na etapi pochatkovoi pidhotovky [The changes of indicators of special physical fitness of young tennis players at the stage of initial training]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhanskyi scientific and sports bulletin*, 6 (44), 126–128. [in Ukrainian].
13. Shevchenko, O.O., Merzlikin, M.V., & Chucha, N.I. (2020). Porivnialnyi analiz pokaznykiv motornoi funktsionalnoi asymetrii u studentiv sportyvnoi spetsializatsii badminton, tenis [The Comparative analysis of motor functional asymmetry indicators in students of sports specialisation badminton and tennis]. *Sportyvni ihry – Sports games*, 3 (17), 115–124 [in Ukrainian].