

**Ефективність особистісного підходу до технічної підготовки спортсменів з тенісу настільного**

Шалар О.Г.<sup>1</sup>, Стрикаленко Є.А.<sup>1</sup>, Гузар В.М.<sup>2</sup>, Андрєєва Р.І.<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Херсонський державний аграрно-економічний університет  
<sup>2</sup>Херсонська державна морська академія

**Анотація. Мета** - встановити ступінь ефективності особистісного підходу до технічної підготовки спортсменів з настільного тенісу. **Матеріал і методи.** У процесі дослідження брали участь вихованці спортивного коледжу, а саме: вісім гравців різного стилю гри, статі та спортивного розряду. Дослідження тривало протягом двох років (2020-2021) і проводилося на базі Херсонського фахового спортивного коледжу. Для оцінки властивостей особистості тенісистів була обрана методика Г. Айзенка щодо визначення типу темпераменту, методика Т. Елєрса «Мотивація до успіху» та методика Ч.Д. Спілберґера «Шкала самооцінки особистісної тривожності». Рівень технічної підготовленості тенісистів визначався спеціальними контрольними тестами щодо оцінки кількості влучень. **Результати:** серед тенісистів було виявлено 62,5% екстравертів. За типом темпераменту визначено одного флегматика, 25% – меланхоліків та 62,5% – тенісистів-холериків. У більшості тенісистів (87,5%) був виявлений середній рівень мотивації до успіху. У 50% тенісистів був виявлений високий рівень особистісної тривожності, 37,5% мали середній рівень і лише у одного (12,5%) – низький рівень цієї ознаки. У мезоциклі для екстравертів широко застосовувався спеціальний тренажер «Робот» для настільного тенісу. У тренувальному мезоциклі для інтровертів була застосована вправа ВКМ (робота з великою кількістю м'ячів). У всіх спортсменів з настільного тенісу виявлено покращення результатів технічної підготовленості за всіма тестами по відношенню до програмної норми. Організація та побудова тренувальних занять з урахуванням особистісного підходу до технічної підготовленості спортсменів з настільного тенісу сприяли тому, що найвищий приріст результатів показали тенісистки різного типу темпераменту. **Висновки:** тренер повинен при побудові спортивного тренування враховувати також і властивості особистості спортсмена, так як тенісист може мати ефективну технічну підготовленість, але не завжди зможе її реалізувати у тренувальній та змагальній діяльності. Про це свідчить статистично значущий зв'язок між технічною підготовленістю та особистісною тривожністю (0,920), а також між мотивацією до успіху і темпераментом (0,752) спортсменів з настільного тенісу.

**Ключові слова:** теністи; тренування; тренажер; темперамент; мотивація; тривожність; технічна підготовленість.

**Вступ.** Настільний теніс – це одна з технічно складних спортивних ігор. Сучасну гру характеризує велика швидкість руху руки і польоту м'яча, потужність його обертань, і мінімальний час реагування на ігрову ситуацію, значущість прогнозування ходу гри (Амелін, 2002).

В настільному тенісі, як і в інших видах спорту, всі завдання спортивної підготовки вирішуються у комплексі протягом усього процесу тренування. Сам

тренувальний процес складається із шести взаємозалежних сторін підготовки: теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної (Strykalenko, et al, 2019). Але особливого значення має можливість успішного виконання техніко-тактичних дій під час підготовки до змагань і надійного виступу в них (Strykalenko, et al, 2020). Для спортсменів з настільного тенісу найбільш важливим є вміння зіграти успішно не просто «на змаганнях», а у вирішальний момент зустрічі. Багатьом гравцям, при рахунку 10-9 на користь суперника, виконати потужний топ-спін в потрібне

місце куди складніше, ніж при 4-4 або 5-9 (Байгулов, 2010). Саме тому психологічна підготовка допомагає спортсменові створити такий стан, який буде сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної і техніко-тактичної підготовленості, а з іншого – дозволяє протистояти змагальним факторам.

Сучасні фахівці доводять позитивний вплив занять настільним тенісом на фізичний розвиток, психоемоційний стан та здоров'я дітей та молоді. Встановлені достовірні зміни показників фізичного розвитку та спеціальної фізичної підготовленості дівчат-тенісисток 11-12 років (Шевченко, & Паєвський, 2019). Vaidiuk M., Koshura A. та ін. виявили позитивну динаміку зрушень у фізичному розвитку підлітків 13-14 років. Доведений оздоровчий вплив засобів настільного тенісу на фізичний стан цих школярів (Vaidiuk, et al, 2019). Настільний теніс завжди був і є одним із популярних ігрових видів спорту серед студентської молоді. Окрім покращення фізичної підготовленості дівчат-студенток, що займалися настільним тенісом, встановлена підвищена активність та мотивація до спортивно-орієнтованого фізичного виховання (Темченко, et al, 2020).

Є. Ільїн, Р.С., Уейнберг, Д. Гоулд вважають, що від спортсмена залежить, яким психічним станом він володіє під час тренувальної та змагальної діяльності. Зрозуміло, що здатність регулювати свої психічні стани, є одним з ключових факторів успіху в спорті (Ільїн, 2010; Уейнберг, & Гоулд, 1998). Формування у тенісистів емоційного контролю є ефективний шлях щодо запобігання прояву гніву під час змагань. Встановлена позитивна залежність між низьким рівнем гніву і досвідом спортсменів з настільного тенісу (González-García, et al, 2020).

Саме різні рівні тривожності та емоційних станів визначають властивості темпераменту. А від властивостей темпераменту залежить і якість засвоєння технічних навичок. Темперамент визначає емоційну стабільність, рухову активність, швидкість розуму, рівень працездатності,

швидкість сприйняття, швидкість перемикання уваги, здатність до саморегулювання. Він заснований на властивостях нервової системи, таких як сила нервової системи, рухливість і врівноваженість нервових процесів збудження і гальмування (Shalar et al, 2019; Shalar, et al, 2019).). За твердженням А. Родіонова, технічним діям в спорті притаманна висока ступінь точності рухів, стійкість і надійність та гнучкість навичок (Родионов, 2004). Виконуючи прицільні та складно-координаційні дії, тенісисту дуже важливо мати самовладання, психічну стійкість та високу уважність

Все це призводить до різного роду суперечностей, як в питаннях удосконалення технічної підготовленості, так і в питаннях психологічної готовності. Виникає необхідність пошуку нових підходів і рішень, здатних якісно оновити сформовані уявлення про засоби і методи удосконалення спортивної майстерності в настільному тенісі.

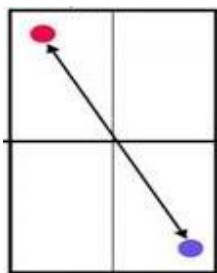
**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами:** наукова робота є складовою науково-дослідної теми кафедри «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації».

**Мета дослідження:** встановити ступінь ефективності особистісного підходу до технічної підготовки спортсменів з настільного тенісу.

**Матеріал і методи дослідження.**  
*Матеріал і методи.* Дослідження проводилося на базі Херсонського фахового спортивного коледжу Херсонської обласної ради протягом двох років (2020-2021). Матеріальна база даного учбового закладу в достатній мірі відповідає тим вимогам, які були необхідні для вирішення поставлених у дослідженні завдань. У процесі дослідження брали участь вихованці спортивного коледжу, а саме: вісім гравців різного стилю гри, статі та спортивного розряду.

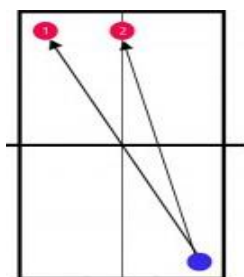
**Тест № 1.** Опис проведення тесту: топ-спин справа по діагоналі. Кожному тенісисту на цю вправу давалося п'ять хвилин. Краща спроба записувалася в

спеціальний протокол. Оцінювалася кількість разів за одну спробу (рис. 1).



**Рис. 1.** Схематичний опис тесту № 1

**Тест № 2.** Опис проведення тесту: вправа «Трикутник» – поєднання двох ходів у різних напрямках з однієї позиції. Спортсмени робили топ-спин справа по діагоналі і контр-удар зліва по прямій. На цю вправу також відводилося п'ять хвилин. Кількість разів рахувалося так, один трикутник – це два рази. Краща спроба записувалася в спеціальний протокол. Оцінювалася кількість разів за одну спробу (рис. 2).



**Рис. 2.** Схематичний опис тесту № 2

Технічна підготовленість тенісистів визначалася згідно існуючої навчальної програми спортивної підготовки для тенісу настільного (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Оцінка технічної підготовленості тенісистів (кількість влучань)**

<b>Тест № 1 (норма)</b>	<b>Тест № 2 (норма)</b>
40	40

Після детального аналізу властивостей особистості тенісистів були сплановані і побудовані тренувальні заняття з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей спортсменів. Тобто були побудовані мезоцикли з особистісно орієнтованим підходом для

екстравертів та інтровертів (Синицина et al, 2020).

У мезоциклі для екстравертів широко застосовувався спеціальний тренажер «Робот» для настільного тенісу. Стосовно тренажера «Робот» можна сказати, що він дозволяє автоматизувати тренувальний процес, вирішити проблему з пошуком відповідного спаринг-партнера і ефективно тренуватися, відточуючи удари і виробляючи свою техніку, швидкість відбивання. Так як екстраверти найчастіше грають у швидко атакуючому стилі, то для них був застосований саме тренажер «Робот».

У тренувальному мезоциклі для інтровертів була застосована така вправа як ВКМ (робота з великою кількістю м'ячів). Найважливішою перевагою цієї вправи є те, що тренер має великий діапазон різноманітності в швидкості, точності і варіативності при накиданні м'ячів. Інакше кажучи спортсмен-інтроверт який виконує цю вправу повинен зробити акцент на якість виконання технічних прийомів, а не на швидкість.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Оптимізація тренувальної діяльності тенісистів передбачає врахування багатьох чинників, що впливають на її процес та результат. В першу чергу тренеру варто враховувати такі психологічні властивості особистості спортсмена як темперамент, мотивацію та рівень особистісної тривожності. Знання цих властивостей дозволить тренеру ефективно застосувати особистісно-орієнтований підхід до спортсменів з настільного тенісу.

За результатами нашого дослідження серед тенісистів було виявлено 62,5% екстравертів. За типом темпераменту визначено одного флегматика, 25% – меланхоліків та 62,5% – тенісистів-холериків. Високий рівень нейротизму був виявлений лише у 25% і 75% – середній рівень у спортсменів з настільного тенісу.

Успіх у будь-якій діяльності залежить не лише від здібностей, а й від мотивації (тобто від прагнення

самостверджуватися, досягати високих результатів, наслідувати кумирів тощо). Чим вищий рівень мотивації, тим більше

чинників (мотивів) спонукають спортсмена до діяльності, то більше зусиль він схильний докладати.

Таблиця 2

**Типи темпераменту спортсменів з тенісу настільного**

№	Спортсмени	Спортивний розряд	Тип темпераменту	Екстраверсія Інтроверсія	Нейротизм
1.	Вікторія Ф.	МС	Меланхолік	Помірна інтроверсія	Високий рівень
2.	Олександра Б.	КМС	Холерик	Значна екстраверсія	Середній рівень
3.	Діана М.	КМС	Флегматик	Значна інтроверсія	Середній рівень
4.	Надія П.	КМС	Холерик	Значна екстраверсія	Середній рівень
5.	Вікторія Ш.	КМС	Меланхолік	Значна інтроверсія	Високий рівень
6.	Сергій Д.	КМС	Холерик	Значна екстраверсія	Середній рівень
7.	Євген Г.	КМС	Холерик	Значна екстраверсія	Середній рівень
8.	Вадим Г.	КМС	Холерик	Помірна екстраверсія	Середній рівень

У більшості тенісистів (87,5%) був виявлений середній рівень мотивації до успіху. Як показали наші спостереження при такій мотивації тенісисти не боялися ризикувати, не були сковані у своїх діях, невдачі у змаганнях не надто хвилювали їх. Лише у одного тенісиста Євгенія Г. (КМС) був виявлений низький рівень мотивації до успіху. Цей спортсмен не був схильний до докладання власних зусиль в тренуваннях, навіть уникав участі у відповідальних змаганнях.

Щодо самооцінки особистісної тривожності, то у 50% спортсменів

тенісистів був виявлений високий рівень, 37,5% мали середній рівень і лише у одного (12,5%) – низький рівень цієї ознаки. Можна припустити, що тенісисти в повсякденному житті неспокійні, збудливі та не дуже впевнені в собі.

За результатами контрольного тестування вихідного рівня технічної підготовленості тенісистів (листопад 2020 р.) лише у однієї спортсменки Вікторії Ф. (МС) показники виявилися вище норми (за тестом №1). А за тестом №2 половина спортсменів вклалися в норматив (табл. 3).

Таблиця 3

**Приріст результатів технічної підготовленості спортсменів з настільного тенісу**

№	Спортсмени	Тест 1					Тест 2				
		1	2	3	приріст	%	1	2	3	приріст	%
1.	Вікторія Ф.	43	50	67	14	35	46	49	71	25	62,5
2.	Олександра Б.	36	42	55	19	47,5	41	47	62	21	55
3.	Діана М.	33	38	49	16	40	38	43	56	18	45
4.	Надія П.	31	37	43	12	30	37	41	53	16	40
5.	Вікторія Ш.	39	46	62	23	57,5	43	52	73	30	75
6.	Сергій Д.	37	43	54	17	42,5	39	45	64	25	62,5
7.	Євген Г.	35	40	48	13	32,5	38	44	66	28	70
8.	Вадим Г.	39	48	61	22	55	42	49	69	27	67,5

Після ретельного аналізу результатів початкового тестування, тенісистам були запропоновані тренування

особистісно орієнтованого спрямування в залежності від типу темпераменту.

Результати другого (проміжного) тестування (січень 2021 р.) довели, що всі

тенісисти вклалися в норматив за тестом №2, а за тестом №1 вдало проявили себе 75% спортсменів.

У травні 2021 року було проведено третє заключне тестування рівня технічної підготовленості спортсменів з настільного тенісу. Показово те, що за тестом № 1 найвищий приріст результатів показали дві тенісистки різного типу темпераменту. У Олександрі Б. (холерик із значною екстраверсією та середнім рівнем нейротизму) приріст склав 47,5%, а у Вікторії Ш. (меланхолік із значною інтроверсією та високим рівнем нейротизму) приріст – 57,5%. Так само і за тестом №2 меланхоліки Вікторія Ф. та Вікторія Ш. показали високі прирости результатів: 62,5% та 75% відповідно. А серед холериків найкращими виявилися Євген Г. (70%) та Вадим Г. (67,5%). Це яскраво свідчить за ефективність методики особистісно орієнтованого тренування тенісистів різного типу

У всіх спортсменів з настільного тенісу виявлено покращення результатів технічної підготовленості за всіма тестами по відношенню до програмної норми (40 влучань). За тестом №1 середній рівень приросту результатів у інтровертів склав 44,3%, а у екстравертів – 41,5%. За тестом №2 у інтровертів середній приріст результатів склав 60,8% і 58,5% - екстравертів. Тобто суттєвої різниці між показниками технічної підготовленості у спортсменів різного типу темпераменту не виявлено. Можна стверджувати, що

завдяки впровадженню у тренувальний процес таких вправ як: ВКМ (робота з великою кількістю м'ячів) для інтровертів та тренажера «Робот» для екстравертів, можна позитивно вплинути на досить високу ступінь точності рухів спортсменів з настільного тенісу.

В сучасних тренувальних програмах з настільного тенісу передбачено використання різноманітних тренажерів і пристроїв. Доведено, що використання еластичної гумової стрічки в тренуваннях юних тенісистів протягом трьох місяців, сприяє покращенню як силових якостей, так і точності та стабільності ударів (Nikolakakis et al, 2020).

Активне впровадження тренажерних пристроїв в тренувальному процесі сприяє визначенню певного стилю гри тенісистів. Формування стилю гри в настільному тенісі є складною проблемою в діяльності спортсменів і тренерів. Обмежуватися тільки фізичною або технічною підготовленістю тенісистів – це помилковий підхід. Варто також враховувати індивідуальні показники фізичного розвитку та психологічну готовність спортсменів (Шалар et al, 2013; Асєєва & Шевченко О., 2019).

Це яскраво доводить наше дослідження. У табл. 4 були занесені коефіцієнти кореляції (за Пірсоном) між технічною підготовленістю та властивостями особистості спортсменів з настільного тенісу.

Таблиця 4.

**Матриця коефіцієнтів кореляції (за Пірсоном) між технічною підготовленістю та властивостями особистості спортсменів з настільного тенісу**

№	Ознаки	Тест № 1 (технічна підготовленість)	Тест № 2 (технічна підготовленість)	Екстраверсія-Інтроверсія	Нейротизм	Мотивація до успіху	Особистісна тривожність
1	Тест № 1 (технічна підготовленість)	1,0	0,986	–	–	–	<b>0,920</b>
2	Тест № 2 (технічна підготовленість)	0,986	1,0	–	–	–	–
3	Екстраверсія-Інтроверсія	–	–	1,0	0,865	0,752	–
4	Нейротизм	–	–	0,865	1,0	–	–
5	Мотивація до успіху	–	–	0,752	–	1,0	0,975
6	Особистісна тривожність	<b>0,920</b>	–	–	–	0,975	1,0

Примітка:  $p < 0.01$

**Висновки.** В настільному тенісі головним критерієм ефективності кожної системи підготовки вважається кінцевий результат або успішність в змагальній діяльності. Спортивний результат залежить від безлічі факторів: рівня загальної й спеціальної фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовки, тобто є інтегральним показником функціонального стану і функціональних можливостей всіх систем організму.

Організація та побудова тренувальних занять з урахуванням особистісного підходу до технічної підготовленості спортсменів з настільного тенісу сприяли тому, що найвищий приріст результатів показали тенісистки різного типу темпераменту.

Аналізуючи наше дослідження, можна відмітити, що тренер повинен при побудові спортивного тренування враховувати також і властивості особистості спортсмена, так як тенісист може мати ефективну технічну

підготовленість, але не завжди зможе її реалізувати у тренувальній та змагальній діяльності. Про це свідчить статистично значущий зв'язок між технічною підготовленістю та особистісною тривожністю (0,920), а також між мотивацією до успіху і темпераментом (0,752) спортсменів з настільного тенісу. Таким чином, особистісно-орієнтований підхід сприяє покращенню тренувальної і змагальної діяльності спортсменів.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку** має бути розробка методики індивідуальної підготовки тенісистів з урахуванням фізичної, технічної та психологічної підготовленості.

**Конфлікт інтересів.** Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

- Амелін, А.Н. (2002). *Сучасний настільний теніс*. Київ: Олімпійська література.
- Асеева, Я.Ф., & Шевченко, О.О. (2019). Аналіз результатів анкетування тренерів щодо удосконалення техніко-тактичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки в тенісі настільному. *Спортивные игры*, 3 (13), 4-11. doi: 10.15391/si.2019-3.01
- Байгулов, Ю.П. (2010). *Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра*. Москва: Физкультура и спорт, 156
- Ильин, Е.П. (2010). *Психология спорта*. СПб: Питер.
- Родионов А.В. (2004). *Психология физического воспитания и спорта*. Москва: Академический Проект.
- Синицина, Ю., Шалар, О., & Стрикаленко, Є. (2020). Методика особистісно орієнтованого підходу до спортсменів з настільного тенісу. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*, 64, 380-383
- Темченко, В.А., Ковтун, Е.В., & Тимченко, А.Н. (2020). Исследование физической подготовленности девушек, занимающихся настольным теннисом в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания. *Спортивні ігри*, 2(16), 69-75. doi: 10.15391/si.2020-2.07
- Уэйнберг, Р.С., & Гоулд, Д. (1998). *Основы психологии спорта и физической культуры*. Київ: Олимпийская литература, 335
- Шалар, О.Г., Стрикаленко, Е.А., & Иващенко, А.В. (2013). Индивидуальные свойства личности как критерий выбора стиля игры теннисисток. *Физическое воспитание студентов*, 2, 69-73.
- Шалар, О., Жосан, І., Шум, Д., & Стрикаленко, Є. (2014) Властивості темпераменту і волі гандболісток різного ігрового амплуа. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 40-43.

- Шалар, О.Г, Гузар, В.М., & Пушкіна, Л.Й. (2015). Особливості емоційно-вольової сфери легкоатлетів-бігунів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*, 129, IV, 48-51.
- Шевченко, О.О., Паєвський, В.В. (2019). Зміна показників спеціальної фізичної підготовленості та фізичного розвитку дівчат 11- 12 років в тенісі настільному. *Спортивные игры*, 2(12), 71-78. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2544965>
- Strykalenko Yevgeniy, Zhosan Ihor, Shalar Oleh. (2017). Intellectual abilities high-end handball players of different playing roles. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(40), 128-133.
- Nikolakakis A., Mavridis G., & Gourgoulis V., Pilianidis T., Rokka S. (2020). Effect of an intervention program that uses elastic bands on the improvement of the forehand topspin stroke in young table tennis athletes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (Supplement issue 3), 2189-2195. DOI:10.7752/jpes.2020.s3294
- Baidiuk M., Koshura A., & Kurnyshev Yu., Vaskan I., Chubatenko S., Gorodynskiy S., Yarmak O. (2019). The influence of table tennis training on the physical condition of schoolchildren aged 13-14 years. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol 19 (Supplement issue 2), 495-499, DOI:10.7752/jpes.2019.s2072
- González-García, H., Pelegrín, A., & Trinidad, A. (2020). Differences in anger depending on sport performance in table tennis players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(1), 177-185. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.151.16>
- Shalar Oleh, Strykalenko Yevhenii, Huzar Viktor, & Homenko Yladioslav, Popovich Tatyna. (2019). Psychological readiness of handball players for the competition. *Sport science international scientific journal of kinesiology*, 12, issue 1, 95-102.
- Shalar, O., Huzar, V., Strykalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s6344>
- Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Yuskiv, S., Silvestrova, H., & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (1), 63-70. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
- Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., & Bazylyev, S. (2019). [Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing](#). *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (3), 1507-1512. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>
- Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Homenko, V., & Bazylyev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (6), 3512-3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.06474>
- Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V., & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and S*

Стаття поступила до редакції: 14.01.2022.

Опублікована: 05.02.2022.

**Аннотация.** Шалар О., Стрикаленко Е., Гузарь В., Андреева Р. *Эффективность личностного подхода к технической подготовки спортсменов по настольному теннису. Цель – установить степень эффективности личностного подхода к технической подготовленности спортсменов по настольному теннису. Материал и методы.* В процессе исследования принимали участие воспитанники спортивного колледжа, а именно восемь

игроков разного стиля игры, пола и спортивного разряда. Исследование проводилось в течение двух лет (2020-2021) и проходило на базе Херсонского профессионального спортивного колледжа. Для оценки свойств личности теннисистов была выбрана методика Г. Айзенка по определению типа темперамента, методика Т. Элерса «Мотивация к успеху» и методика Ч.Д. Спилбергера "Шкала самооценки личной тревожности". Уровень технической подготовленности теннисистов определялся специальными контрольными тестами по оценке количества попаданий. **Результаты:** среди теннисистов было обнаружено 62,5% экстравертов. По типу темперамента определен один флегматик, 25% - меланхолик и 62,5% - теннисистов-холериков. У большинства теннисистов (87,5%) был выявлен средний уровень мотивации к успеху. У 50% теннисистов был обнаружен высокий уровень личностной тревожности, 37,5% имели средний уровень и только у одного (12,5%) – низкий уровень этого признака. В мезоцикле для экстравертов широко использовался специальный тренажер «Робот» для настольного тенниса. В тренировочном мезоцикле для интровертов было применено упражнение БКМ (работа с большим количеством мячей). У всех спортсменов по настольному теннису выявлено улучшение результатов технической подготовленности по всем тестам по отношению к программной норме. Организация и построение тренировочных занятий с учетом личностного подхода к технической подготовленности спортсменов по настольному теннису привели к тому, что самый высокий прирост результатов показали теннисистки разного типа темперамента. **Выводы:** тренер должен при организации спортивной тренировки учитывать также и свойства личности спортсмена, так как теннисист может обладать эффективной технической подготовленностью, но не всегда сможет ее реализовать в тренировочной и соревновательной деятельности. Об этом свидетельствует статистически значимая связь между технической подготовленностью и личностной тревожностью (0,920), а также между мотивацией к успеху и темпераментом (0,752) спортсменов по настольному теннису.

**Ключевые слова:** теннисисты; тренировки; тренажер; темперамент; мотивация; тревожность; техническая подготовленность.

**Annotation. Shalar O., Strykalenko Y., Huzar V., Andreeva R.** The effectiveness of the personal approach to the technical readiness of table tennis athletes. **Purpose** - to establish the degree of effectiveness of the personal approach to the technical readiness of table tennis athletes. **Material and methods.** Students of a sports college took part in the study, namely eight players of different playing style, gender and sports category. The study was carried out for two years (2020-2021) and took place on the basis of the Kherson professional sports college. To assess the personality traits of tennis players, G. Eysenck's methodology for determining the type of temperament, T. Ehlers' method "Motivation for success" and Ch.D. Spielberger's "Personal Anxiety Self-Assessment Scale". The level of technical readiness of tennis players was determined by special control tests to assess the number of hits. **Results:** among tennis players, 62.5% of extroverts were found. One phlegmatic person was identified by the type of temperament, 25% - melancholic and 62.5% - choleric tennis players. The majority of tennis players (87.5%) showed an average level of motivation for success. 50% of tennis players had a high level of personal anxiety, 37.5% had an average level, and only one (12.5%) had a low level of this sign. In the mesocycle for extroverts, a special "Robot" simulator for table tennis was widely used. In the training mesocycle for introverts, the BCM exercise (work with a large number of balls) was applied. All table tennis athletes showed an improvement in the results of technical readiness for all tests in relation to the program norm. The organization and construction of training sessions taking into account the personal approach to the technical readiness of table tennis athletes led to the fact that the highest increase in results was shown by tennis players of different types of temperament. **Conclusions:** when organizing sports training, a coach should also take into account the personality traits of an athlete, since a tennis player can have effective technical readiness, but not always be able to realize it in training and competitive activities. This is evidenced by the statistically significant



*relationship between technical readiness and personal anxiety (0.920), as well as between the motivation for success and the temperament (0.752) of table tennis athletes.*

**Key words:** tennis players; training; exercise machine; temperament; motivation; anxiety; technical readiness.

### Reference

- Amelin, A.N. (2002). *Suchasnyi nastilnyi tenis* [Modern table tennis]. Kyiv: Olympic Literature. [in Ukrainian]
- Asieieva, Ya.F. & Shevchenko, O.O. (2019). Analiz rezultativ anketuvannia treneriv shchodo udoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky v tenisi nastilnomu [Analysis of the results of the questionnaire of coaches on the improvement of technical and tactical readiness at the stage of preliminary basic training in table tennis]. *Sportivnyie igry* [Sports games], no 3 (13), 4-11. doi: 10.15391/si.2019-3.01 [in Ukrainian]
- Baygulov, Yu.P. (2010). *Nastolnyiyy tennis: vchera, segodnya, zavtra* [Table tennis: yesterday, today, tomorrow]. Moscow : Physical Culture and Sports. [in Russian]
- Ilin, E.P. (2010). *Psihologiya sporta* [Sports Psychology]. Saint Petersburg : Peter. [in Russian]
- Rodionov, A.V. (2004). *Psihologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Psychology of physical education and sports]. Moscow : Academic Project. [in Russian]
- Synytsyna, Yu., Shalar, O. & Strykalenko, Ye. (2020). Metodyka osobystisno oriientovanoho pidkходу do sportmeniv z nastilnoho tenisu [Methodology of a specially oriented approach to athletes from table tennis]. *Metodyka osobystisno oriientovanoho pidkходу do sportmeniv z nastilnoho tenisu* [Trends and prospects for the development of science and education in the context of globalization], no 64, 380-383. [in Ukrainian]
- Temchenko, V.A., Kovtun, E.V. & Timchenko, A.N. (2020). Issledovanie fizicheskoy podgotovlennosti devushek, zanimayuschihysya nastolnyim tennisom v protsesse sportivno-orientirovannogo fizicheskogo vospitaniya [The study of the physical fitness of girls involved in table tennis in the process of sports-oriented physical education]. *Sportivnyie igry* [Sports games], no 2(16), 69-75. doi: 10.15391/si.2020-2.07 [in Russian]
- Ueynberg, R.S. & Gould, D. (1998). *Osnovy psihologii sporta i fizicheskoy kulturyi* [Fundamentals of the psychology of sports and physical culture]. Kyev : Olympic Literature [in Russian]
- Shalar, O.G., Strikalenko, E.A. & Ivaschenko, A.V. (2013). Individualnyie svoystva lichnosti kak kriteriy vyibora stilya igryi tennisistok [Individual personality traits as a criterion for choosing the playing style of tennis players]. *Fizicheskoe vospitanie studentov* [Physical education of students], no 2, 69-73. [in Russian]
- Shalar, O., Zhosan, I., Shum, D. & Strykalenko, Ye. (2014) Vlastyvosti temperamentu i voli handbolistok riznoho ihrovoho amplua [Properties of temperament and will of handball players of different game roles]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia* [Sports Bulletin of the Dnieper], 40-43. [in Ukrainian]
- Shalar, O.H., Huzar, V.M. & Pushkina L.I. (2015). Osoblyvosti emotsiino-volovoi sfery lehkoatletiv-bihuniv [Features of the emotional and volitional sphere of athletes-runners]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka* [Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko], 129, IV, 48-51. [in Ukrainian]
- Shevchenko, O.O. & Paievskyi, V.V. (2019). Zmina pokaznykiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti ta fizychnoho rozvytku divchat 11-12 rokiv v tenisi nastilnomu [Changing indicators of special physical fitness and physical development of girls 11-12 years old in table tennis]. *Sportivnyie igryi* [Sports games], no 2(12), 71-78. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2544965>
- Strykalenko, Yevgeniy, Zhosan, Ihor & Shalar, Oleh (2017). Intellectual abilities high-end handball players of different playing roles. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u*

*suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sports and health culture in modern society], no 4(40), 128-133.

- Nikolakakis, A., Mavridis, G., Gourgoulis, V., Pilianidis, T., & Rokka, S. (2020). Effect of an intervention program that uses elastic bands on the improvement of the forehand topspin stroke in young table tennis athletes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, no 20 (Supplement issue 3), 2189-2195. DOI:10.7752/jpes.2020.s3294
- Baidiuk, M., Koshura, A., Kurnyshev, Yu., Vaskan, I., Chubatenko, S., Gorodynsky, S. & Yarmak, O. (2019). The influence of table tennis training on the physical condition of schoolchildren aged 13-14 years. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol 19 (Supplement issue 2), 495-499, DOI:10.7752/jpes.2019.s2072
- González-García, H., Pelegrín, A., & Trinidad, A. (2020). Differences in anger depending on sport performance in table tennis players. *Journal of Human Sport and Exercise*, no 15(1), 177-185. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.151.16>
- Shalar, Oleh, Strykalenko, Yevhenii, Huzar, Viktor, Homenko, Yladioslav & Popovich, Tatyna. (2019). Psychological readiness of handball players for the competition. *Sport science international scientific journal of kinesiology*, no 12, issue 1, 95-102.
- Shalar, O., Huzar, V., Strykalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, no 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s6344>
- Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Yuskiv, S., Silvestrova, H. & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, no 20 (1), 63-70. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
- Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., & Bazylyev, S. (2019). [Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing](http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218). *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, no 19 (3), 1507-1512. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>
- Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Homenko, V., & Bazylyev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, no 20 (6), 3512-3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.06474>
- Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V., & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, no 21 (1), 360-366. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2021.01034>

#### **Відомості про авторів / Information about the authors**

Шалар Олег Григорович: доцент кафедри загальноекономічної підготовки, кандидат педагогічних наук, доцент; Херсонський державний аграрно-економічного університет; вулиця Стретенская, 23, Херсон, Херсонська область, 73006

Шалар Олег Григорьевич: доцент кафедри общеэкономической подготовки; кандидат педагогических наук, доцент; Херсонский государственный аграрно-экономический университет; улица Стретенская, 23, Херсон, Херсонская область, 73006

Oleh Shalar: Associate Professor, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor; Kherson State Agrarian and Economic University; Stretenskaya St., 23, Kherson, Kherson region, 73006

<https://orcid.org/0000-0003-1866-9143>

E-mail: [shalar@ksu.ks.ua](mailto:shalar@ksu.ks.ua)

Стрикаленко Євгеній Андрійович: доцент кафедри загальноєкономічної підготовки, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; Херсонський державний аграрно-економічного університет; вулиця Стретенская, 23, Херсон, Херсонська область, 73006

Стрикаленко Евгений Андреевич: доцент кафедры общеэкономической подготовки; кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент; Херсонский государственный аграрно-экономический университет; улица Стретенская, 23, Херсон, Херсонская область, 73006

Yevhenii Strykalenko: Associate Professor, Candidate of Physical Education and Sport, Associate Professor; Kherson State Agrarian and Economic University; Stretenskaya St., 23, Kherson, Kherson region, 73006

<https://orcid.org/0000-0001-7686-8736>

E-mail: [strikalenko76@gmail.com](mailto:strikalenko76@gmail.com)

Гузар Віктор Миколайович: кандидат педагогічних наук, доцент; Херсонська державна морська академія, проспект Ушакова, 20, Херсон, Херсонська область, 73009

Гузар Виктор Николаевич: кандидат педагогических наук, доцент; Херсонская государственная морская академия, проспект Ушакова, 20, Херсон, Херсонская область, 73009

Viktor Huzar: Kherson State Maritime Academy, Associate Professor of Physical Education Department, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, 20, Ushakov Avenue, Kherson, 73009

<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>

E-mail: [guzarv59@gmail.com](mailto:guzarv59@gmail.com)

Андреева Регіна Ігорівна: доцент кафедри загальноєкономічної підготовки, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; Херсонський державний аграрно-економічного університет; вулиця Стретенская, 23, Херсон, Херсонська область, 73006

Андреева Регина Игоревна: доцент кафедры общеэкономической подготовки; кандидат педагогических наук, доцент; Херсонский государственный аграрно-экономический университет; улица Стретенская, 23, Херсон, Херсонская область, 73006

Rehina Andrieieva: Associate Professor, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor; Kherson State Agrarian and Economic University; Stretenskaya St., 23, Kherson, Kherson region, 73006

<https://orcid.org/0000-0001-7686-8736>

E-mail: [r.andreeva1306@gmail.com](mailto:r.andreeva1306@gmail.com)