

СОБКО Ірина

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<http://orcid.org/0000-0002-4920-9775>e-mail: sobko.iryna18@gmail.com**ШУМАКОВА Поліна**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<https://orcid.org/0009-0006-7875-9270>e-mail: polina.star98@gmail.com

ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення психологічної стійкості спортсменів з настільного тенісу як важливої передумови успішної змагальної діяльності та досягнення високих спортивних результатів. Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність комплексу засобів і методів, спрямованих на формування та підвищення рівня психологічної стійкості юних тенісистів до впливу змагального стресу. 12 тенісистів віком 15-16 років (хлопці), які займалися настільним тенісом у м. Харків. Методи дослідження: аналіз та систематизація наукової літератури; анкетування до та після експерименту із застосуванням опитувальника змагальної тривожності спортсменів CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2); методи математичної статистики з використанням програмного забезпечення SPSS Statistics 26. Експериментальна програма підвищення психологічної стійкості реалізовувалася послідовно та передбачала використання комплексу спеціально підібраних вправ і завдань, спрямованих на розвиток стійкості до змагального стресу, підвищення рівня концентрації уваги, формування навичок емоційної саморегуляції, впевненості у власних можливостях та здатності ефективно діяти в напружених ігрових ситуаціях. Вправи виконувалися як у підготовчій частині заняття, так і безпосередньо під час ігрової діяльності, що сприяло перенесенню сформованих навичок психологічної саморегуляції у змагальну практику. Після впровадження програми встановлено статистично достовірне зниження рівнів когнітивної та соматичної тривожності, підвищення впевненості у собі ($p < 0,002$). Показано ефективність методики підвищення психологічної стійкості юних тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка ґрунтується на комплексному поєднанні вправ із психоемоційної саморегуляції, розвитку концентрації уваги, адаптації до змагального тиску та формування впевненості у власних силах.

Ключові слова: настільний теніс, психологічна стійкість, тривожність, юні спортсмени, змагальна діяльність.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.3.9>

This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 17.08.2026

Прийнята до друку / Accepted 11.09.2026

Опубліковано / Published 30.09.2026

© СОБКО Ірина, ШУМАКОВА Поліна

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Система спортивної підготовки перебуває в постійному розвитку та вдосконаленні, що обумовлено появою нових наукових знань, сучасних методик тренування та практичного досвіду підготовки спортсменів високої кваліфікації. У процесі спортивного вдосконалення дедалі більшої уваги приділяється не лише фізичним чи техніко-тактичним аспектам підготовки, а й психологічним чинникам, які значною мірою впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності [5,6,16].

Однією з обов'язкових складових підготовки спортсмена є психологічна підготовка, яка забезпечує розвиток особистісних якостей та психічних властивостей, необхідних для успішного виступу в умовах спортивного суперництва. Саме в процесі психологічної підготовки формуються морально-вольові якості, здатність долати труднощі, контролювати власний емоційний стан, підтримувати мотивацію та зберігати працездатність у відповідальні моменти змагань. Крім того, психологічна підготовка сприяє розвитку спеціалізованих психічних функцій, які безпосередньо пов'язані зі специфікою обраного виду спорту та особливостями змагальної діяльності [2, 8, 11].

Вивчення індивідуально-психологічних особливостей спортсменів має важливе практичне значення для організації ефективного тренувального процесу. Аналіз таких характеристик дозволяє більш глибоко оцінити психологічні особливості особистості спортсмена, визначити його сильні та слабкі сторони, а також виявити фактори, що можуть впливати на результативність спортивної діяльності [1,10].

Дослідження було проведено відповідно науково-дослідної роботи за темою кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди на 2021-2026 р.р.: «Розробка і обґрунтування технологій зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку людей різних вікових і соціальних груп» (№ держреєстрації: 0121U110053).

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Психологічна підготовка є невід'ємною складовою системи підготовки спортсмена, оскільки забезпечує формування психічних якостей і навичок, необхідних для ефективного виконання тренувальної та змагальної діяльності. Особливого значення вона набуває в умовах змагального навантаження, коли спортсмену необхідно зберігати концентрацію уваги, контролювати емоційний стан, долати психічне напруження та невдачі, а також підтримувати впевненість у власних силах. Її реалізація передбачає комплексне використання педагогічних і психологічних засобів, спрямованих не лише на оптимізацію поточного психічного стану, а й на формування стійких особистісних якостей спортсмена [1,9].

Курдибаха О. М. [3] вважає, що психологічна підготовка спортсменів здійснюється через різні форми цілеспрямованого впливу, зокрема індивідуальні та групові бесіди, пояснення, інформаційні повідомлення, психокорекційні прийоми та методи підтримки емоційної рівноваги. Важливе місце посідають також вправи, спрямовані на розвиток пам'яті, уваги, самоконтролю та здатності до саморегуляції, що допомагає спортсмену відновлювати психоемоційний стан після навантажень, невдач або змагального напруження [3].

Психолого-педагогічні рекомендації можуть використовуватися не лише самим спортсменом, а й тренером та іншими фахівцями, які беруть участь у його підготовці. Їхнє завдання полягає у створенні сприятливих умов для особистісного розвитку спортсмена, формування впевненості, відповідального ставлення до тренувального процесу та здатності конструктивно долати труднощі [3].

Педагогічний вплив у спорті спрямовується на розвиток світогляду, інтересів, потреб і ціннісних орієнтацій спортсмена. Особлива увага приділяється вихованню наполегливості, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, сили волі, самовладання та активності. Провідну роль у цьому процесі відіграє тренер, який організовує діяльність спортивного колективу, формує здорові взаємини між спортсменами, здійснює індивідуальний підхід під час тренувань, зборів і змагань, підтримує інтерес до обраного виду спорту та сприяє розвитку внутрішньої мотивації до самовдосконалення [14,15].

На основі аналізу науково-методичної літератури було визначено основні напрями психологічної підготовки спортсменів, які забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах тренувальної та змагальної діяльності, а саме соціалізація особистості у спорті, яка передбачає формування та розвиток особистості спортсмена через вплив соціального середовища, навчання, сім'ї та професійної діяльності; корекція динаміки втоми, яка спрямована на регулювання фізичного та психічного навантаження, оптимізацію режиму відпочинку й використання релаксаційних технік для запобігання надмірному виснаженню; зняття надмірної психічної напруги, яка передбачає застосування десенсибілізації, саморегуляції та усунення причин стресу з метою нормалізації психічного стану спортсмена; подолання фрустрації та регуляція психічних станів, яка включає раціональний аналіз ситуацій, розвиток впевненості у собі, самопереконавання та самонавіювання, що сприяють ефективному подоланню негативних емоційних станів [7, 10,13].

Таким чином, психологічна підготовка спортсмена має комплексний характер і

спрямована на соціальну адаптацію, оптимізацію психофізичного стану, зниження психічної напруги та формування здатності ефективно регулювати власний емоційний стан у процесі спортивної діяльності.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Незважаючи на значну увагу науковців до проблеми психологічної підготовки спортсменів, питання цілеспрямованого формування та підвищення психологічної стійкості саме у спортсменів з настільного тенісу на етапі спеціалізованої базової підготовки залишається недостатньо розкритим. У науково-методичній літературі переважно висвітлюються загальні підходи до психологічної підготовки спортсменів, розвитку саморегуляції, концентрації уваги, емоційної стійкості та впевненості у собі, однак недостатньо уваги приділено їх комплексному поєднанню безпосередньо у структурі навчально-тренувальних занять юних тенісистів.

Особливої актуальності набуває проблема формування здатності спортсмена зберігати оптимальний психічний стан у ситуаціях змагального напруження, після допущених помилок, за несприятливого рахунку та під час вирішальних ігрових епізодів. Для настільного тенісу характерна висока інтенсивність ігрових дій, швидка зміна ситуацій, необхідність оперативного прийняття рішень та постійна емоційна залученість спортсмена, що висуває підвищені вимоги до його психологічної стійкості.

В той же час недостатньо розробленими залишаються практичні підходи до інтеграції психологічних засобів безпосередньо у навчально-тренувальний процес спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Потребують подальшого уточнення зміст, структура та послідовність застосування вправ, спрямованих одночасно на розвиток саморегуляції, концентрації уваги, стійкості до помилок і змагального тиску, а також формування впевненості у власних силах.

У зв'язку з цим актуальним є розроблення та експериментальна перевірка комплексної методики підвищення психологічної стійкості спортсменів з настільного тенісу на етапі

спеціалізованої базової підготовки, яка б поєднувала спеціальні психологічні вправи з техніко-тактичною та ігровою підготовкою і забезпечувала перенесення сформованих психологічних навичок у реальні умови змагальної діяльності.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження розробити та експериментально перевірити ефективність комплексу засобів і методів, спрямованих на формування та підвищення рівня психологічної стійкості юних тенісистів до впливу змагального стресу.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні прийняла участь група тенісистів у кількості 12 спортсменів, віком 15-16 років, (хлопці), стаж занять 4-5 років, м. Харків. Усі учасники дослідження та їх батьки дали згоду про участь в експерименті. Методи дослідження: аналіз та систематизація наукових літературних джерел; метод анкетування, методи математичної статистики, які розраховувались за допомогою програм SPSS Statistic 26, визначали статистичну достовірність змін між результатами до та після педагогічного експерименту за допомогою Т-критерію Вілксона.

Організація дослідження. Дослідження проводилось з листопада 2025 по квітень 2026, в цей період спортсмени етапу спеціалізованої базової підготовки брали участь у змаганнях різного рівня з настільного тенісу.

На першому етапі дослідження було здійснено систематизацію, аналіз та узагальнення наукової літератури з проблеми психологічної підготовки спортсменів як складової багаторічного тренувального процесу, формування психологічної стійкості як чинника ефективної змагальної діяльності спортсменів.

На другому етапі, усі учасники дослідження пройшли анкетування, за допомогою опитувальника змагальної тривожності спортсмена CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2). Опитувальник складався з 27 тверджень, які об'єднані у три субшкали по 9 тверджень у кожній. Спортсмен оцінював ступінь відповідності

кожного твердження власному стану за чотирибальною шкалою: 1 бал – зовсім ні; 2 бали – трохи; 3 бали – помірно; 4 бали – дуже сильно. Обробка результатів здійснювалась шляхом підрахунку суми балів окремо за кожною субшкалою.

На третьому етапі було розроблено та впроваджено експериментальну методику підвищення рівня психологічної стійкості спортсменів, які займаються тенісом настільним протягом змагального процесу. На четвертому етапі було повторно проведено метод анкетування серед 12 учасників дослідження.

Зміст навчально-тренувального процесу визначався завданнями поточного етапу підготовки, календарем змагань, рівнем тренуваності та функціональним станом спортсменів. Основна увага приділялася вдосконаленню технічної, тактичної та фізичної підготовленості, що відповідало вимогам етапу спеціалізованої базової

підготовки. Експериментальна програма формування психологічної стійкості реалізовувалася протягом 6 місяців у процесі навчально-тренувальних занять із настільного тенісу. Спортсмени експериментальної групи тренувалися 5 разів на тиждень, відповідно до затвердженого плану підготовки. До структури кожного тренувального заняття інтегрувалися елементи психологічної підготовки, при цьому зміст і спрямованість вправ змінювалися залежно від завдань відповідного етапу програми.

Програма складалася з чотирьох взаємопов'язаних блоків: 1) вправи на саморегуляцію та контроль хвилювання; 2) вправи на концентрацію уваги; 3) вправи на стійкість до помилок та адаптацію до змагального тиску; 4) розвиток впевненості у собі шляхом ведення спортивного щоденника (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика експериментальної програми формування психологічної стійкості спортсменів з настільного тенісу

Блок	Частота	Тривалість	Частина заняття
1. Саморегуляція	3 рази/тиждень	10–15 хв	підготовча/заклучна
2. Концентрація	2–3 рази/тиждень	15–20 хв	основна частина
3. Стійкість до помилок	1–2 рази/тиждень	15–25 хв	основна частина
4. Щоденник	після кожного заняття	5–10 хв	після тренування

Блок 1. Вправи на саморегуляцію та контроль хвилювання

Перший блок експериментальної програми був спрямований на формування у спортсменів навичок психологічної стійкості та контролю рівня хвилювання під час тренувальної та змагальної діяльності. Актуальність використання даного блоку обумовлена тим, що у настільному тенісі результативність діяльності значною мірою залежить від здатності спортсмена контролювати емоційний стан, зберігати концентрацію уваги та швидко відновлюватися після невдалих ігрових епізодів.

Робота за даним блоком проводилася до або після тренувального заняття та включала комплекс дихальних, релаксаційних і когнітивних вправ. Практичні заняття виконувалися під керівництвом тренера з використанням ракетки та м'яча для

настільного тенісу, що дозволяло наблизити процес психологічної підготовки до умов змагальної діяльності. Основним завданням блоку було ознайомлення спортсменів із різними методами контролю емоційного стану та формування навичок самостійного використання цих технік до, під час і після тренувань та змагань.

До змісту блоку входили вправи, спрямовані на опанування різних технік дихання: діафрагмальне дихання перед подачею, дихальна вправа за схемою «4–2–6» (вдих – 4 секунди, затримка дихання – 2 секунди, видих – 6 секунд), вправа «квадратне дихання» за схемою 4–4–4–4 тощо.

Для зниження рівня м'язового напруження застосовувалися вправи на короткочасне розслаблення плечового поясу та кистей рук перед подачею, прогресивне м'язове розслаблення після тренування, а також вправа «Напруження – розслаблення»,

під час якої спортсмени почергово напружували та розслабляли основні м'язові групи верхніх кінцівок. Додатково використовувалися вправи, спрямовані на свідоме уповільнення темпу дихання після серії помилок або під час підвищеного емоційного напруження.

Блок 2. Вправи на концентрацію уваги

До змісту блоку входили вправи, спрямовані на формування та утримання концентрації уваги:

- реакція лише на м'яч певного кольору, під час виконання вправи тренер використовує м'ячі різного кольору. Спортсмену заздалегідь повідомляється колір м'яча, на який необхідно реагувати. По сигналу старт, тренер виконує подачі різними м'ячами на високій швидкості. Якщо тренер вводить у гру м'яч іншого кольору, спортсмен не виконує удар. Вправа виконувалася у 5 серіях по 15 подач у кожній;

- реакція лише на звуковий сигнал, під час виконання ігрових вправ тренер подає різні звукові сигнали. Спортсмен виконує визначену дію лише після конкретного сигналу. Вправа виконується 5 x 45 с;

- вправа «Вісімка», два спортсмени стають біля столу в базові ігрові стійки та починають безперервний обмін ударами середньої інтенсивності, наприклад, накатами справа. Перший гравець упродовж усього розіграшу спрямовує м'яч виключно по діагоналі столу. Другий гравець приймає ці м'ячі та повертає їх назад тільки по прямій лінії. Таким чином м'яч постійно описує на столі замкнену траєкторію у формі вісімки. Спортсмени утримують такий темп упродовж 3 хв, після чого за командою тренера міняються ролями: перший починає бити по прямій, а другий - по діагоналі;

- вправа з двома м'ячами, два спортсмени починають стандартний розіграш за допомогою одного м'яча, виконуючи стабільні накати або підрізки. Один із гравців заздалегідь тримає у своїй вільній, неігровій руці другий тенісний м'яч. У процесі обміну ударами, вибравши випадковий момент, цей гравець несподівано підкидає другий м'яч і ударом ракетки вводить його в гру на половину суперника. З цього моменту обидва спортсмени намагаються одночасно утримувати в розіграші два м'ячі, переміщуючись уздовж столу та по черзі

відбиваючи кожен із них, поки один або обидва м'ячі не вийдуть за межі ігрового поля;

- лінійна утримуюча гра по центру столу, спортсмени розташовуються чітко по центру навпроти один одного. Вони вводять м'яч у гру та починають виконувати серійні плоскі накати або підставки без використання сильних верхніх чи нижніх обертань. Усі удари виконуються строго вздовж білої центральної лінії столу, а м'яч має приземлятися у вузькому коридорі завширшки не більше двадцяти-тридцяти сантиметрів від цієї лінії. Гравці намагаються повністю виключити кутові удари та утримують м'яч у такому монотонному ритмі якомога довше, прагнучи досягти великої кількості безперервних передач без помилок.

- динамічна вправа «Зміна темпу та сили», спортсмени починають розіграш м'яча у комфортному, помірному та передбачуваному темпі, виконуючи серійні накати в одну й ту саму зону. Після п'яти або семи таких однотипних ударів перший гравець без будь-якого попередження різко змінює характер своїх дій: замість звичного накату він виконує або м'який укорочений удар під сітку, або потужний швидкий удар у протилежний кут столу. Другий спортсмен повинен миттєво зреагувати на зміну швидкості чи траєкторії, наздогнати м'яч і повернути його на бік суперника. Після цього успішного повернення гравці одразу ж повертаються до початкового спокійного темпу гри до наступного несподіваного прискорення

Блок 3. Вправи на стійкість до помилок та на пристосування до змагального тиску.

У межах цього блоку тренер включає до тренувального процесу спеціальні ігрові завдання, які моделюють складні ситуації матчу. Вправи виконуються під час навчальних партій, контрольних матчів, внутрішніх мінітурнірів та окремих ігрових епізодів.

До змісту блоку входять такі завдання:

- швидкісна гра, під час гри спортсмени не роблять паузи між розіграшами, не коментує власні дії, не обговорює помилку, не демонструє роздратування. Як тільки один розіграш закінчується, один з гравців має майже одразу ввести наступний м'яч у гру.

- гра на рахунок з ускладненням – з форою (завдання спортсмену який програє в рахунок наздогнати та виграти партію);

– гра на рахунок з ускладненням – «кінець сету»;

– гра з обнуленням рахунку.

Спортсмени ведуть вільний розіграш м'яча на рахунок до десяти очок за особливим регламентом. Гравці виконують звичні техніко-тактичні дії, проте якщо один із них припускається грубої або неаргументованої помилки (наприклад, подача в сітку, невимушений виліт м'яча за межі столу при простій підставці), усі раніше набрані ним очка повністю анулюються, і його рахунок повертається до нуля.

Блок 4. Розвиток впевненості у собі шляхом ведення спортивного щоденника

Експериментальна та регулярно ведуть щоденники самоконтролю, у яких після кожного тренування фіксують основний зміст заняття, власне самопочуття, оцінку тренування та цілі на наступне заняття. В рамках експериментальної програми до стандартного заповнення спортивного щоденника для експериментальної групи додатково було додано психологічні завдання, спрямовані на формування впевненості у собі.

Завдання змінюються залежно від етапу підготовки та психологічного стану спортсменів. Після завершення тренування

тренер пропонує одне із наведених нижче завдань для письмового виконання:

– записати три найбільш успішні дії, які вдалося виконати під час тренування;

– визначити власну найкращу дію або момент тренування та пояснити, чому вона була успішною;

– скласти перелік своїх сильних сторін як спортсмена;

– записати нову навичку або вміння, яке вдалося покращити за останній тиждень;

– описати складну ситуацію на тренуванні та пояснити, як вдалося з нею впоратися;

– визначити головний привід пишатися собою як спортсменом;

– описати свою найкращу гру або найкращий розіграш за останній час;

– записати позитивний відгук або пораду тренера, яку вдалося успішно реалізувати;

– сформулювати три позитивні установки перед наступним тренуванням;

– визначити головну особисту перевагу над самим собою в минулому;

– описати ситуацію, у якій спортсмен зміг перевершити власні очікування;

– записати одну мету на наступне тренування та причини, чому її вдасться досягти.

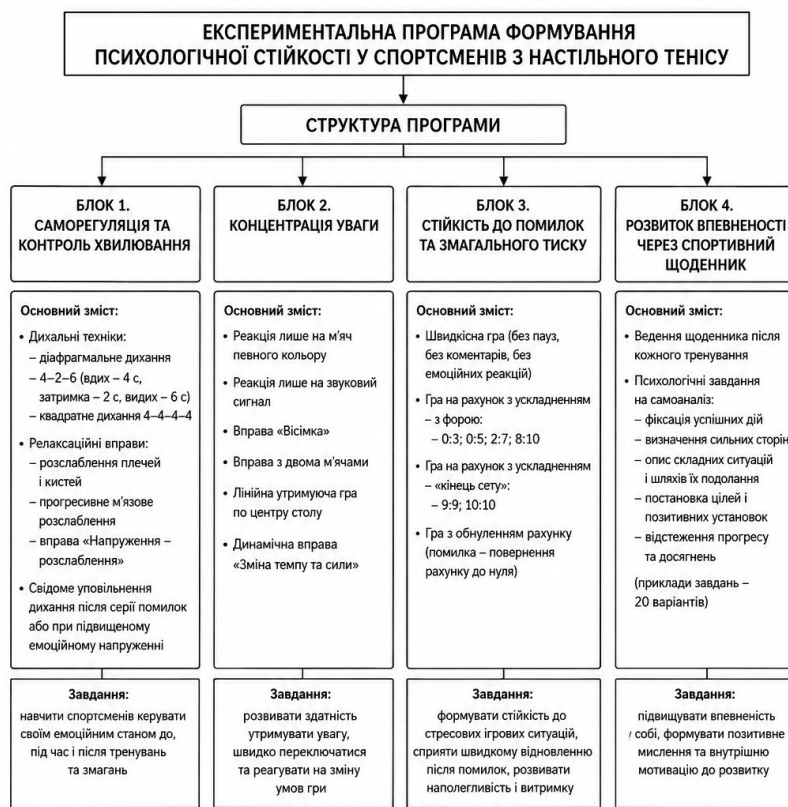


Рис. 1 План-схема експериментальної програми формування психологічної стійкості тенісистів

Програма реалізовувалася послідовно та передбачала використання комплексу спеціально підібраних вправ і завдань, спрямованих на розвиток стійкості до змагального стресу, підвищення рівня концентрації уваги, формування навичок емоційного контролю, впевненості у власних можливостях та здатності ефективно діяти в напружених ігрових ситуаціях (рис. 1). Вправи виконувалися як у підготовчій частині заняття, так і безпосередньо під час ігрової діяльності, що сприяло перенесенню

сформованих психологічних навичок у змагальну практику.

Для оцінки ефективності розробленої експериментальної програми формування психологічної стійкості тенісистів було проведено порівняльний аналіз показників когнітивної тривожності, соматичної тривожності та впевненості у собі до та після завершення педагогічного експерименту (табл. 2). Для визначення статистичної значущості змін у зв'язаній вибірці ($n = 12$) використовувався Т-критерій Вілкоксона (Z).

Таблиця 2

Результати опитування рівня когнітивної, соматичної тривожності та впевненості у собі тенісистів до та після експерименту за критерієм Вілкоксона ($n = 12$)

Шкала	До експ-ту $\bar{x}$	До експ-ту S	Після експ-ту $\bar{x}$	Після експ-ту S	Z	p
Когнітивна тривожність	24,42	2,54	19,17	1,75	-3,082 ^a	0,002
Соматична тривожність	22,17	2,33	18,67	2,15	-3,086 ^a	0,002
Впевненість у собі	23,00	2,41	27,17	1,99	-3,108 ^b	0,002

a - на основі позитивних рангів.

b - за підсумками негативних рангів.

Упродовж експерименту спостерігалось статистично значуще зниження середнього рівня когнітивної тривожності спортсменів ($p < 0,002$). Отримані дані свідчать про те, що спортсмени експериментальної групи навчилися краще контролювати негативні думки, сумніви щодо успішності власної виступу та побоювання припуститися помилки безпосередньо перед змаганнями та під час них. Динаміка показників соматичної тривожності продемонструвала аналогічну позитивну тенденцію: ($p < 0,002$), що вказує на істотне зменшення суб'єктивного відчуття фізичних симптомів передзмагального стресу (м'язового напруження, прискореного серцебиття, "тремору", поверхневого дихання). На нашу думку, це є результатом цілеспрямованого засвоєння спортсменами вправ Блоку 1 (техніки діафрагмального й «квадратного» дихання, прогресивної м'язової релаксації). На противагу показникам тривожності, рівень самооцінки та впевненості спортсменів у власних силах виявив статистично надійне зростання ($p < 0,002$). Таке зростання підтверджує високу ефективність впровадження Блоку 4 (системне ведення спортивного щоденника з

психологічними завданнями на рефлексію успішних дій) та Блоку 3 (моделювання змагальних ситуацій під тиском). Тенісисти сформували стійку орієнтацію на власні сильні сторони та навчилися ефективніше адаптуватися до складних ігрових епізодів.

Таким чином можна сказати, що інтеграція розробленої методики формування психологічної стійкості у навчально-тренувальний процес спортсменів із настільного тенісу сприяє якісній перебудові їхньої емоційно-вольової сфери, перерозподілу психологічних ресурсів від деструктивного змагального хвилювання (когнітивного й соматичного) до продуктивного стану оптимальної психологічної стійкості та впевненості у своїх силах.

6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Розроблено та експериментально перевірено методику формування психологічної стійкості юних тенісистів, яка включала комплекси дихальних,

релаксаційних, когнітивних вправ, вправи на утримання концентрації уваги, спеціальні ігрові завдання, які моделюють складні ситуації матчу, ведення спортивного щоденника. Виявлено статистично достовірні позитивні зрушення за всіма субшкалами опитувальника CSAI-2, а саме суттєве зниження когнітивної тривожності (стабілізація мисленнєвої діяльності та нейтралізація сумнівів) і соматичної тривожності (оптимізація вегетативних реакцій та м'язового тону), а також виражене зростання впевненості у собі як активного внутрішнього ресурсу.

Запропонована програма має практичну значущість для тренерів ДЮСШ та спортивних клубів, адже комплекс вправ легко інтегрується у навчально-тренувальний процес з настільного тенісу без порушення обсягу фізичної й техніко-тактичної підготовки, слугуючи дієвим інструментом профілактики передзмагального стресу та підвищення стабільності виступів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні осучаснених засобів удосконалення психологічної підготовки кваліфікованих тенісистів.

Література

1. Бегеза Л. Є., Гречко Ю. Л. Особливості психологічної підготовки спортсменів у передзмагальний період. Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму. Серія: Економіка, психологія та управління. 2024. №1. С. 12-18. <https://doi.org/10.54929/alsrt-economics-2024-01-02-03>
2. Коробейніков Г.В. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів. Спортивна медицина. 2006. № 1. С. 65-68.
3. Курдибаха О. М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності. Габітус, 2020. №18(2). С. 72-76. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.13>
4. Кушнерчук С. О., Прокопенко А. О., Константиновська Н. О. Особливості формування психологічної стійкості до змагальної діяльності у тенісистів груп спеціалізованої підготовки. Спорт та сучасне суспільство: Збірник тез доповідей XVIII Міжнародної студентської наукової конференції. 2025. С. 16-17.
5. Наконечний І. Особливості психологічної стійкості у процесі спортивних тренувань і змагань з панкратіону. Physical culture and sport: scientific perspective, 2025. №1(1). С. 350-356. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).47](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).47)
6. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ; 2020. 240 с.
7. Прокопенко А., Копил О., Назаренко Л. Особливості психологічного забезпечення підготовки тенісистів 14-16 років. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: мат. V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю, НУФВСУ. Київ. 2022. С. 44-45.
8. Рядова Л. Психологічна підготовка гравців в індивідуальних спортивних іграх. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласників у закладах вищої освіти*. 2025. №1, 164-172. <https://journals.urau.ua/pprsievnz/article/view/321651>
9. Сліпчук О.Ю. Тренування психологічної підготовки як спосіб підвищення результативності студентів-спортсменів в ігрових видах спорту Електронний архів ХНУ. 2022. 76 с. <https://elar.khmnmu.edu.ua/items/debe916d-4c13-4f23-a5b5-f45f7e1fdcb4>
10. Солодовніков М. Д. Психологічна стійкість: методи боротьби з тиском та поліпшення морального стану. Академічні візії, 2026. 51. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18841526>
11. Собко І., Собко Я., Баламутова Н., Курило І. Формування мотивації юних спортсменів до занять плаванням у дистанційному тренувальному процесі. Physical culture and sport: scientific perspective. 2024. №3. С.103-113. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.17>
12. Чиченьова О. М., Новікова І. В., & Ганул О. В. Внутрішня інтуїція і її значення під час навчання технічних ударів гри в настільний теніс та змагань студентів. Наукові часописи Університету. 2022. №85. С. 223-227. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.85.47>
13. Diver Gerald. Psychological resilience as a key factor in sports success. Visnyk of Zaporizhzhya National University Physical education and Sports. 2025. С. 72-76. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-2-09>
14. Kurdybakha O.M. Psychological features training of athletes on competitive activity. Topical issues of the development of modern science : 10th International scientific and practical conference Sofia, Bolgariya : Publishing House "ACCENT". 2020. P. 55-57.
15. Martens R., Burton D., Vealey R. S., Bump L. A., Smith D. E. Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Human Kinetics Competitive anxiety in sport. 1998. pp. 117-190.
16. Sobko I.M., Chucha Y.I., Podmaryova I.A., Nagovitsyna O.P., Zhuravlova I.M. Application of the video-tutorial "Challenge for Referees" in sports training of young basketball referees for the game season. Health, Sport, Rehabilitation, 2021. № 7(1). P. 42-53 <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.01.04>

Reference

1. Beheza L. Ye., Hrechko Yu. L. Osoblyvosti psykholohichnoi pidhotovky sportsmeniv u peredzmahalniyi period. Visnyk Akademii pratsi, sotsialnykh vidnosyn i turyzmu. Seriya: Ekonomika, psykholohiia ta upravlinnia. 2024. №1. S. 12-18. <https://doi.org/10.54929/alsrt-economics-2024-01-02-03>
2. Korobeinikov H.V. Diahnostyka psykhoemotsiinykh staniv u sportsmeniv. Sportyvna medytsyna. 2006. № 1. – S. 65-68.
3. Kurdybakha O. M. Psykholohichna pidhotovka sportsmeniv u sportyvni diialnosti. Habitus, 2020. №18(2). S. 72–76. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.13>
4. Kushnerchuk S. O., Prokopenko A. O., Konstantynovska N. O. Osoblyvosti formuvannia psykholohichnoi stiikosti do zmahalnoi diialnosti u tenisystiv hrup spetsializovanoi pidhotovky. Sport ta suchasne suspilstvo: Zbirnyk tez dopovidei XVIII Mizhnarodnoi studentskoi naukovo konferentsii. 2025. S. 16-17.
5. Nakonechnyi I. Osoblyvosti psykholohichnoi stiikosti u protsesi sportyvnykh trenuvan i zmahan z pankrationu. Physical culture and sport: scientific perspective, 2025. №1(1). S. 350-356. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).47](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).47)
6. Oliinyk N. A., Voitenko S. M. Psykholohichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti: monohrafiia. Vinnytsia: VNAU; 2020. 240 s.
7. Prokopenko A., Kopyl O., Nazarenko L. Osoblyvosti psykholohichnogo zabezpechennia pidhotovky tenisystiv 14-16 rokiv. Aktualni problemy psykholoho-pedahohichnogo suprovodu ta rozvytku subiektiv sportyvnoi diialnosti: mat. V Vseukr. nauk. elektron. konf. z mizhnar. uchastiu, NUFVSU. Kyiv. 2022. S. 44–45.
8. Riadova L. Psykholohichna pidhotovka hravtsiv v individualnykh sportyvnykh ihrakh. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladyakh vyshchoi osvity. 2025. №1, 164-172. <https://journals.urau.ua/pprsievnz/article/view/321651>
9. Slipchuk O.Yu. Trenuvannia psykholohichnoi pidhotovky yak sposib pidvyshchennia rezultatyvnosti studentiv-sportsmeniv v iohrovykh vyдах sportu Elektronnyi arkhiv KhNU. 2022. 76 s. <https://elar.khmnu.edu.ua/items/debe916d-4c13-4f23-a5b5-f45f7e1fdecb4>
10. Solodovnikov M. D. Psykholohichna stiikist: metody borotby z tyskom ta polipshennia moralnogo stanu. Akademichni vizii, 2026. 51. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18841526>
11. Sobko I., Sobko Ya., Balamutova N., Kurylo I. Formuvannia motyvatsii yunych sportsmeniv do zaniat plavanniam u dystantsiinomu trenuvalnomu protsesi. Physical culture and sport: scientific perspective. 2024. №3. S.103–113. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.17>
12. Chychenova O. M., Novikova I. V., & Hanul O. V. Vnutrishnia intuitsiia i yii znachennia pid chas navchannia tekhnichnykh udariv hry v nastilnyi tenis ta zmahan studentiv. Naukovi chasopysy Universytetu. 2022. №85. S. 223-227. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.85.47>
13. Diver Gerald. Psychological resilience as a key factor in sports success. Visnyk of Zaporizhzhya National University Physical education and Sports. 2025. C. 72-76. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-2-09>
14. Kurdybakha O.M. Psychological features training of athletes on competitive activity. Topical issues of the development of modern science : 10th International scientific and practical conference Sofia, Bulgariya : Publishing House "ACCENT". 2020. P. 55–57.
15. Martens R., Burton D., Vealey R. S., Bump L. A., Smith D. E. Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Human Kinetics Competitive anxiety in sport. 1998. pp. 117–190.
16. Sobko I.M., Chucha Y.I., Podmaryova I.A., Nagovitsyna O.P., Zhuravlova I.M. Application of the video-tutorial "Challenge for Referees" in sports training of young basketball referees for the game season. Health, Sport, Rehabilitation, 2021. № 7(1). P. 42-53 <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.01.04>

Abstract

SOBKO Iryna, SHUMAKOVA Polina

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

IMPROVING THE PSYCHOLOGICAL RESISTANCE OF TABLE TENNIS ATHLETES AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING

The relevance of the study is due to the need to increase the psychological resilience of table tennis athletes as an important prerequisite for successful competitive activity and achieving high sports results. The purpose of the study is to develop and experimentally verify the effectiveness of a set of tools and methods aimed at forming and increasing the level of psychological resilience of young tennis players to the influence of competitive stress. Participants: 12 tennis players aged 15-16 (boys) who were engaged in table tennis in the city of Kharkiv. Research methods: analysis and systematization of scientific literature; questionnaires before and after the experiment using the CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) questionnaire; methods of mathematical statistics using SPSS Statistics 26 software. The experimental program for increasing psychological resilience was implemented consistently and involved the use of a set of specially selected exercises and tasks aimed at developing resilience to competitive stress, increasing the level of concentration of attention, forming emotional self-regulation skills, confidence in one's own capabilities and the ability to act effectively in tense game situations. The exercises were performed both in the preparatory part of the lesson and directly during the game activity, which contributed to the transfer of the formed psychological self-regulation skills to competitive practice. After

the implementation of the program, a statistically significant decrease in the levels of cognitive and somatic anxiety and an increase in self-confidence were established ($p < 0.002$). The effectiveness of the method for increasing the psychological resilience of young tennis players at the stage of specialized basic training, which is based on a complex combination of exercises on psycho-emotional self-regulation, the development of concentration of attention, adaptation to competitive pressure and the formation of self-confidence, has been shown.

Keywords: table tennis, psychological stability, questionnaire, young athletes, competitive activity, young tennis players.
