

СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В УКРАЇНІ, КАНАДІ ТА ПОЛЬЩІ

Віктор Чиж¹

<https://orcid.org/0000-0002-1677-4399>

Ігор Однороченко²

<https://orcid.org/0000-0001-5061-0673>

Тетяна Курилло³

<https://orcid.org/0000-0001-8278-2621>

¹⁻³ Державний університет «Житомирська політехніка», Житомир, Україна

кореспондент-автор – В.Чиж: kfvs_chvv@ztu.edu.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2024-29(1).44-50

Актуальність теми дослідження: Спортивна підготовка є однією зі складових успіху досягнення високих результатів в настільному тенісі. Аналіз досвіду передових країн світу завжди є доброю практикою виявлення позитивних аспектів та впровадження їх в українську систему спортивної підготовки юних гравців в настільний теніс. Необхідність пошуку нових підходів, які б сприяли якісному оновленню засобів і методів удосконалення спортивної майстерності в настільному тенісі, посилює актуальність та своєчасність здійсненого дослідження в даній сфері. *Мета й методи дослідження:* Мета дослідження полягала у розкритті поетапної спортивної підготовки з настільного тенісу в країнах світу (зокрема, Канаді та Польщі) і в Україні. Для досягнення мети використано комплекс загальнонаукових методів дослідження: метод спостереження задля здійснення різнобічної характеристики широкого кола питань; метод критичного аналізу для дослідження різних джерел інформації; аналізу, синтезу, систематизації, узагальнення. *Результати роботи та ключові висновки:* В ході дослідження зроблено висновок, що в Україні процес навчання дітей настільному тенісу розпочинається у шкільному віці, натомість в Канаді та інших країнах, які використовують моделі довгострокового розвитку спортсмена, в дошкільному віці відбувається ознайомлення, заохочення та перші навчання базовим багатоспортивним навичкам. В Польщі схожа етапізація до України і передбачається, що на даному етапі навчання настільному тенісу у дітей повинен сформуватися інтерес до настільного тенісу, а завданням тренера є розвинути внутрішню мотивацію і дисципліну тренування. Враховуючи результати порівняння та аналізу, запропоновано переглянути процес навчання настільному тенісу в Україні та додати стартовий етап, який буде передбачати навчання основним руховим навичкам і здійснюватися в дошкільних закладах освіти у вигляді гри в безпечному, стимулюючому та веселому середовищі. В подальшому це полегшить відбір до початкових груп з навчання настільному тенісу та сформує спортивний інтерес дітей до даного виду спорту.

Ключові слова: настільний теніс, спортивна підготовка, юні спортсмени, модель довгострокового розвитку спортсмена, Україна, Канада, Польща.

Вступ

Протягом кількох років в Україні спостерігається збільшення кількості людей, які займаються настільним тенісом. На сьогодні у нашій країні за даними Федерації з настільного тенісу України [20] майже 16 тисяч осіб займаються настільним тенісом. Крім того, багато гравців є любителями та не беруть участь в різних змаганнях. Така велика кількість людей, які займаються згаданим видом спорту, ймовірно, пояснюється численними перевагами занять ним. Окрім найбільш

Chyzh Viktor, Odnorochenko Igor, Kuryllo Tetiana. Sports training of young table tennis athletes in Ukraine, Canada and Poland

Abstract. Relevance of the research topic: Sports training is one of the components of success in achieving high results in table tennis. Analyzing the experience of advanced countries of the world is always a good practice to identify positive aspects and introduce them into the Ukrainian system of sports training of young table tennis players. The need to find new approaches that would contribute to the qualitative renewal of means and methods of improving sportsmanship in table tennis strengthens the relevance and timeliness of the research in this field. Purpose and methods of the study: The purpose of the study was to reveal the step-by-step sports training in table tennis in the countries of the world (in particular, Canada and Poland) and in Ukraine. To achieve the goal, a complex of general scientific research methods was used: the observation method to carry out a versatile characterization of a wide range of issues; the method of critical analysis for the study of various sources of information; analysis, synthesis, systematization, generalization. Results of the work and key conclusions: During the study, it was concluded that in Ukraine the process of teaching children to play table tennis begins at school age, on the other hand, in Canada and other countries that use models of Long Term Athlete Development, familiarization, encouragement and the first basic training takes place at preschool age multi-sport skills. In Poland, phasing is similar to Ukraine, and it is assumed that at this stage of learning table tennis, children should develop an interest in table tennis, and the coach's task is to develop internal motivation and training discipline. Taking into account the results of the comparison and analysis, it is proposed to review the process of teaching table tennis in Ukraine and add a starting stage, which will involve teaching basic motor skills and be carried out in preschool educational institutions in the form of a game in a safe, stimulating and fun environment. In the future, this will facilitate the selection to the initial groups for teaching table tennis and will form the sports interest of children in this sport.

Key words: table tennis, sports training, young athletes, Long Term Athlete Development, Ukraine, Canada, Poland.

очевидних, таких як універсальний доступ чи простота правил, слід зазначити, що це фізична активність, яка не потребує спеціального обладнання та може практикуватися без обмежень за віком, статтю чи рівнем фізичної підготовленості. Також варто звернути увагу на позитивні аспекти впливу настільного тенісу на психічне здоров'я та якість життя. У настільному тенісі кожен може виробити свій індивідуальний стиль гри, в якому сильніші сторони домінують над слабшими. Крім того, настільний теніс стимулює роботу окремих частин мозку.

Е. Бернат, С. Бухольц та Й. Кшепота [26] здійснили дослідження мотивів, частоти та переваг, пов'язаних із любительськими заняттями настільним тенісом у вільний час. За даними дослідження, настільним тенісом займаються більше чоловіки, ніж жінки, і найбільшою популярністю він користується у людей до 20 років. Це обумовлює актуальність здійснення дослідження теоретико-методичних питань юних спортсменів з настільного тенісу.

В науковій сфері питання спортивної підготовки з настільного тенісу є предметом досліджень таких вчених, як: І. Бичук, Н. Грициєнко [3], В. Бабій, М. Маліков [1], О. Баканова [2], С. Білюк [4], О. Борисова [5], І. Бурлака [6], Н. Височіна, Т. Макуц [7], О. Гант [8], Г. Грибан [9], С. Жуков, А. Лукачіна [10], І. Євтиф'єва [11], Н. Кіченко [13], О. Крутих, Г. Петренко [15], А. Козак, М. Ібраїмова [14], О. Лазарчук [16; 17], Е. Лапковський, Я. Яців, В. Сарабай [18], В. Мулик, В. Лобода [19], М. Супруненко, О. Коломейцева [21], О. Ханюкова [22], О. Шевченко [23], В. Шевченко, О. Сотникова [24], М. Мерзлікін, Н. Чуча, [25], І. Євтиф'єва, В. Коробейник, А. Колісниченко [30].

Очевидно, що спортивна підготовка є важливою складовою успіху в настільному тенісі, тому дослідження в даній тематиці є актуальними та є необхідність пошуку нових підходів, які б сприяли якісному оновленню засобів і методів удосконалення спортивної майстерності в настільному тенісі.

Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження полягала у розкритті поетапної спортивної підготовки з настільного тенісу в країнах світу (зокрема, Канаді та Польщі) і в Україні. Для досягнення мети використано комплекс загальнонаукових методів дослідження. Передусім, застосовано метод спостереження задля здійснення різнобічної характеристики широкого кола питань. З метою забезпечення об'єктивності дослідження використано різні джерела інформації, перевага надавалася науковим періодичним виданням, застосовуючи метод критичного аналізу. Список літературних джерел сформовано на підставі використання наукометричних баз даних Google Scholar, Scopus, Web of Science. В ході дослідження використано ключові слова: спорт, спортсмени, настільний теніс, спортивна підготовка, а також відповідні їм комбінації. Враховано інформацію, що була пов'язана з різними аспектами здійснення спортивної підготовки в Канаді, Польщі та Україні, а також часовий аспект появи інформації з досліджуваної тематики. Для здійснення дослідження обрано понад 50 джерел інформації, проведено їх огляд та виокремлено 15, матеріали яких опрацьо-

вано загальнонауковими методами: аналізу, синтезу, систематизації, узагальнення. Наукові дослідження різних аспектів спортивної підготовки спортсменів в настільному тенісі стосуються питань особливостей початкової підготовки юних спортсменів в настільному тенісі та зазначають, що програма початкового навчання даному виду спорту, як і в усіх спортивних іграх, багатокomпонентна.

Результати дослідження

Спортивне тренування – це організована і цілеспрямована впорядкована процедура, метою якої є оптимізація стану підготовки для остаточної максимізації індивідуальних спортивних результатів і досягнень, відповідно до детермінант онтогенезу. Воно протікає в довгостроковому (перспективному) циклі, що складається поетапно. Навчально-виховна ефективність спорту дітей і підлітків визначається відповідними виховними заходами, які повинні бути адаптовані до етапів підготовки. Через ряд факторів важко визначити відповідний вік для входу в певні фази або їх тривалість. Настільний теніс є ранньою спеціалізацією спорту. Підготовка гравця до спортивної першості з настільного тенісу – процес тривалий і безперервний. Основою має бути прийнятий перспективний план, який разом із спостереженнями за юним спортсменом дозволяв би раціонально проводити навчання. У перспективному плані важливо розділити свій робочий час на етапи.

«Спортивна підготовка в настільному тенісі – річний, спеціально побудований процес розвитку, навчання та виховання дітей та підлітків, що займаються цим видом спорту» [10].

Модель довгострокового розвитку спортсмена (LTAD – Long Term Athlete Development) описує, що мають робити діти, підлітки та дорослі в певний час, щоб правильно розвинути свою фізичну форму [27]. Довгострокова прихильність до розвитку спортивних навичок має вирішальне значення для оптимізації спортивного потенціалу. Модель LTAD широко використовується в таких країнах як: Канада, США, Бразилія, Велика Британія, Ірландія, Португалія, Швеція, Нідерланди, Угорщина, Південна Африка, Австралія, Нова Зеландія. Вони адаптують і модифікують модель LTAD до програм розвитку настільного тенісу в їхній місцевості. Наведені приклади Канади (табл. 1) та Польщі (табл. 2).

Здійснено аналіз всіх етапів навчання в цих країнах і їх порівняння з етапами, що визначені в Україні. Детально описано етапи, які найбільше відповідають віковій групі людей, які беруть участь у дослідженні.

Таблиця 1 – Етапи настільного тенісу відповідно до моделі довгострокового розвитку спортсмена в Канаді [29]

Етапи	Місія тренера
Етап 1: «Активний старт» – вік 3-5 / 6 років	Навчіть основних рухових навичок і пов'яжіть їх із грою в безпечному, стимулюючому та веселому середовищі
Етап 2: «Основи» – 5 / 6-8 років.	Розвивайте основні рухові навички, формуйте загальні рухові навички (АВС) і навчайте основним спортивним навичкам шляхом активної участі у веселому та безпечному середовищі
Етап 3: «Вчимися тренуватися» – 8 / 9-11 / 12 років.	Розвивайте загальну фізичну підготовку, навчайте базових техніко-тактичних навичок і розвивайте основні розумові якості
Етап 4: «Тренування для тренування» – 11 / 12-15 / 16 років	Підвищити продуктивність спортсмена, підготувати його/її до виступу на визначених змаганнях і досягти найвищої результативності на вирішальних змаганнях року.
Етап 5: «Тренуйся, щоб змагатися» – 15 / 16-21 / 22 роки	Інтегруйте всі фактори продуктивності в складну та гармонійну суміш, щоб регулярно виступати на визначених, великих, внутрішніх і міжнародних заходах
Етап 6: «Тренуйся, щоб перемагати» – 18 / 19+ років	Відстежуйте всі аспекти продуктивності, щоб допомогти спортсмену досягти найвищих результатів у великих міжнародних змаганнях
7 етап: «Жити, щоб перемагати» – 24-25 років (пік продуктивності 25-35 років).	Детально відстежуйте всі аспекти виступу, щоб допомогти спортсмену піднятися на подіум у великих міжнародних змаганнях
Етап 8: «Активний протягом життя» – люди різного віку	Спортсмен вступає в цю стадію в момент виходу з змагань високого рівня з настільного тенісу.

Таблиця 3 – Етапи навчання настільному тенісу в Польщі відповідно до Національної програми розвитку настільного тенісу на 2018-2033 роки [28]

Етапи	Характеристика етапу
1) Етап комплексної підготовки: 6-8 років	Фізична підготовка повинна базуватися на комплексній руховій підготовці з акцентом на координацію рухів, вправи з імітації ударів, роботи ніг, пози підготовки. Технічна підготовка повинна визначати засвоєння правильної структури рухів в основних прийомах гри, досягнення регулярності рухів, можливість гри з однолітками
2) Фаза цільового навчання: 9-12 років	Фізична підготовка повинна базуватися на всебічному розвитку всього організму, розвитку рухових умінь і навичок, у тому числі швидкісних. Технічна підготовка повинна визначати всебічне оволодіння правильною технікою гри (одиночної та комплексної), розвиток якості гри, вивчення різноманітних прийомів індивідуального стилю
3) Фаза спеціальної підготовки: 13-16 років	Фізична підготовка повинна включати тренування динамічної сили, аеробної витривалості, швидкості та спритності. Технічна підготовка повинна визначати вдосконалення сильних сторін і розвиток універсальності, а тактична - оптимізацію власного стилю гри, розвиток варіативності гри і адаптацію до варіативності гри різних суперників. Психічна підготовка має стимулювати розвиток мотивації та вміння працювати над собою, навчання стану оптимальної готовності та позитивного мислення

Ці дослідження є єдиними в Польщі, опублікованими за останні десятки років і стосуються поступового впровадження процесу спортивної підготовки в настільному тенісі. У 2017 році Міністерство спорту і туризму Польщі у зв'язку із запровадженням Рамки галузевих кваліфікацій у спорті затвердило Національну програму розвитку настільного тенісу на 2018-2033 роки [28], в якій запропоновано розділити етапи навчання настільному тенісу. Відповідно до теорії та методики сучасного спорту в Україні сформовані вікові особливості фізичного розвитку людини і встановлена та обґрунтована багаторічна підготовка гравців, що специфічний розподіл на етапи [5]:

- I – етап початкової підготовки (7-9 років);
- II – етап попередньої базової підготовки (9-13 років);
- III – етап спеціалізованої базової підготовки (13-17 років);
- IV – етап підготовки до вищих досягнень (18 років і старші);
- VI – етап збереження спортивних досягнень (22-23 роки);
- VII – етап поступового зниження досягнень (24 роки і старші).

Як бачимо, в різних країнах процес навчання настільному тенісу дещо відрізняється, зокрема, за віковими групами та основними завданнями, які ставляться перед тренерами та спортсменами (табл. 4).

Таблиця 4 – Порівняння особливостей навчання настільному тенісу в Україні, Канаді та Польщі на початковому етапі

Порівняльна ознака	Україна	Канада		Польща
Назва етапу	Етап початкової підготовки	Етап 1: «Активний старт»	Етап 2: «Основи»	Етап комплексної підготовки
Вікові межі	7-9 років	3-5 / 6 років	5 / 6-8 років	6-8 років
Завдання тренера	Підготовка юних гравців у настільний теніс характеризується різноманітними методами та засобами, широким використанням різних видів спорту, рухливих ігор, сучасного підходу з використанням спеціального обладнання	Навчіть основних рухових навичок і пов'яжіть їх із грою в безпечному, стимулюючому та веселому середовищі	Розвивайте основні рухові навички, формуйте загальні рухові навички і навчайте основним спортивним навичкам шляхом активної участі у веселому та безпечному середовищі	Вивчення правил гри повинно дозволити стартувати в змаганнях, а вивчення основних тактичних правил – викликати інтерес до настільного тенісу, розвивати внутрішню мотивацію і дотримуватися дисципліни тренування
Фізична підготовка	вирішує завдання зміцнення здоров'я дітей, ліквідації недоліків у рівні їх фізичного розвитку, розвинення фізичних якостей, вивчення техніки й тактики настільного тенісу	Для цієї вікової категорії фізична активність є важливою для здорового розвитку. Ігри для маленьких дітей (3-4 роки) мають бути неконкурентними та орієнтованими на участь	Розвиток базових багатоспортивних навичок, що включають основні рухи (біг, стрибки, балансування, скручування, обертання, удари ногами, метання та ловіння) у різних середовищах (у приміщенні, у воді, на снігу, на льоду тощо).	Фізична підготовка повинна базуватися на комплексній руховій підготовці з акцентом на координацію рухів, вправи з імітації ударів, роботи ніг, пози підготовки
Технічна підготовка	Заняття носять переважно ігровий та змагальний характер, що дозволяє підтримувати позитивний емоційний фон та успішно боротись з монотонністю під час вивчення техніки й тактики настільного тенісу	Вдосконалення основних рухових навичок, таких як біг, стрибки, балансування, повороти, обертання, удари ногами, кидки та ловлі. Ознайомлення з координацією рук і очей, а точніше з іграми з ракетками	Навчання основним технічним ударам, правильному хвату ракетки. Щоб навчитися хорошій техніці, потрібне повторення коротких, цікавих вправ. Організовані заняття з настільного тенісу декілька разів на тиждень. Заохочення групових тренувань, а не приватних. Змагання мають бути орієнтованими на участь і залежати від віку	Технічна підготовка повинна визначати засвоєння правильної структури рухів в основних прийомах гри, досягнення регулярності рухів, можливість гри з однолітками

Джерело: узагальнено на підставі: [28], [29], [10]

Дискусія

В Україні процес навчання дітей настільному тенісу розпочинається у шкільному віці, натомість в Канаді та інших країнах, які використовують моделі довгострокового розвитку спортсмена, в дошкільному віці відбувається ознайомлення, заохочення та перші навчання базовим багатоспортивним навичкам. В Польщі схожа етапізація до України і передбачається, що на даному етапі навчання настільному тенісу у дітей повинен сформуватися інтерес до настільного тенісу, а завданням тренера є розвинути внутрішню мотивацію і дисципліну тренування.

Варто звернути увагу на основні аспекти спортивної підготовки юних спортсменів з настільного тенісу, на які вказують науковці. Зокрема, С. Жуков та А. Лукачіна звертають увагу на те, що високі результати у грі в теніс можна досягти лише при високому рівні технічної та тактичної підготовки. За дослідженнями І. Євтиф'єва, В. Коробейник, А. Колісниченко зазначають, що тактична підготовка вимагає здійснення аналізу особливостей змагань та складу суперників, а також розроблення тактики в змаганнях. Шевченко О. вважає, що фізична підготовка спортсменів повинна бути направлена на

зміцнення здоров'я, покращення функціонального стану та підвищення рівня розвитку фізичних якостей майбутніх тенісистів. О. Лазарчук, В. Бабій, М. Маліков, Е. Лапковський, Я. Яців, В. Сарабай, І. Бурлака прослідковують зв'язок між високим рівнем розвитку фізичних якостей тенісиста та його успіхами. Також Н. Кіченок вказує на тісний взаємозв'язок на етапі підготовки між спортивною технікою в тенісі і фізичною підготовкою гравця.

Н. Височіна, Т. Макуц, О. Гант вивчають особливості психологічної підготовки, та вважають її важливою складовою підготовки тенісистів. Адже, як зазначає В. В. Мулик, під час тренувального процесу варто враховувати психологічні особливості тенісистів.

І. Бичук та Н. Грициенко здійснили дослідження, які показують, що «фізична підготовленість дітей на початку занять тенісом перебуває на середньому рівні – швидкісно-силові здібності (75.2 %), нижчому за середній рівень – швидкості (64.5 %), спритності (57.1 %) та швидкісно-силових здібностей верхніх кінцівок (66.4 %) і низькому – гнучкості (77.5 %). Це можна пояснити тим, що для дітей, які не займаються жодним із видів спорту, переважно характерний невисокий рівень розвитку фізичних здібностей. Аналіз кореляційного взаємозв'язку між показниками фізичної підготовленості й спеціальних здібностей дасть можливість за допомогою фізичних вправ цілеспрямовано впливати на розвиток рухових здібностей, які характеризують рівень володіння м'ячем та фізичної підготовленості» [3].

Тому, на нашу думку, варто переглянути процес навчання настільному тенісу в Україні та додати стартовий етап, який буде передбачати навчання основним руховим навичкам і здійснюватися в дошкільних закладах освіти у вигляді гри в безпечному, стимулюючому та веселому середовищі. Таким чином, в подальшому це полегшить відбір до початкових груп з навчання настільному тенісу та сформує спортивний інтерес дітей до даного виду спорту.

Висновки

Спортивна підготовка є важливою складовою формування особистості спортсмена на етапі початкової підготовки. Здійснено порівняння етапів навчання настільному тенісу в різних країнах світу (зокрема, Канаді, Польщі та Україні) і виявлено відмінні і спільні ознаки. На етапі початкової підготовки, який є ключовим в даному дослідженні, діти повинні отримувати задоволення від повторення вправ і сформувати свій бажаний стиль навчання. Важливо пам'ятати, що діти вчаться не лише методом спроб та помилок, а навчання відбувається за допомогою вербальних, візуальних засобів. Тому тренеру варто забезпечити правильну демонстрацію основних спортивних навичок. Необхідно дозволяти дітям пограти і експериментувати. Метою початкового етапу є отримання технічної, тактичної, фізичної та психологічної готовності до участі у перших змаганнях. Але на цьому етапі не ставиться акцент на тому, щоб взяти участь у них якомога раніше та отримати «хороші результати».

Джерела та література

- Бабій В., Маліков М. Зміна адаптивних можливостей організму дітей середнього шкільного віку під впливом систематичних занять великим тенісом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. 1. 33–35. URL: <http://surl.li/oiiad>.
- Баканова О.Ф. Теоретичні та практичні види підготовки тенісистів: особливості та вплив на результативність гри. *Спортивні ігри*. 2024. №2(32). URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1908002>
- Бичук І., Грициенко Н. Характеристика фізичної підготовленості юних тенісистів. *Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки*; [редкол.: І. Я. Коцан та ін.]. Луцьк, 2013. Вип. 12. С. 66–68. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/6675/1/15.pdf>
- Білюк, С.П. Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. 25. 16–18. URL: <http://surl.li/oigai>.
- Борисова О. Сучасні підходи до підготовки тенісистів високого класу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. 3. 3–8. URL: <http://surl.li/oigar>.
- Бурлака І. В. Про теоретичну підготовку здобувач освіти тенісистів у вnz неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук: мат. III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 28–29 жовтня 2016 року): у 3-х ч. Херсон: Видавничий дім «Гельветика»*. 2015. 3. 65–67. URL: <http://surl.li/oigbr>

References

- Babii, V., & Malikov, M. (2010), „Zmina adaptivnykh mozhlyvostei orhanizmu ditei serednoho shkilnoho viku pid vplyvom systematichnykh zaniat velykym tenisom” [The changes in the adaptive capabilities of the organism of secondary school children under the influence of systematic tennis training]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. No 1, 33–35. URL: <http://surl.li/oiiad> [in Ukrainian].
- Bakanova, O. F. (2024), „Teoretychni ta praktychni vydy pidhotovky tenisystiv: osoblyvosti ta vplyv na rezultatyvnist hry” [Theoretical and practical types of training of tennis players: features and impact on game performance]. *Sportyvni ihry*. 2024. №2(32). URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1908002> [in Ukrainian].
- Bychuk, I., & Hrytsyienko, N. (2013), „Kharakterystyka fizychnoi pidhotovlenosti yunykh tenisystiv” [The characteristics of physical fitness of young tennis players]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk*. 66–68. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/6675/1/15.pdf> [in Ukrainian].
- Biliuk, S. P. (2013), „Psykhoholichni osoblyvosti tenisystiv na rannomu etapi pidhotovky (molodsha vikova katehoriia)” [The psychological characteristics of tennis players at the early stage of training (junior age group)]. *Naukovi zapysky. Seriya «Psykhoholiiia i pedahohika»*. no 25, 16–18. URL: <http://surl.li/oigai> [in Ukrainian].
- Borysova, O. (2013), „Suchasni pidkhody do pidhotovky tenisystiv vysokoho klasu” [The modern approaches to training high-class tennis players]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. no3, 3–8. URL: <http://surl.li/oigar> [in Ukrainian].

7. 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. 19. 8. 17–23. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0803>.
8. Гант О. Є. Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. 5. 1. 49–55. URL: <http://surl.li/oigcj>
9. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність здобувач освіти: монографія. Житомир: Рута, 2009. URL: <http://surl.li/oiia>
10. Гришко Л. Г., Гришко Ю. Ю., Ібраїмова М. В. Настільний теніс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: РНМК. 2013
11. Євтифєва І. І. Інтегральна підготовка тенісистів 10–12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій: дисертація. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. 2020. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b141ac37-b1de-4916-b0f2-009e965b501f/content>.
12. Жуков С. М., Лукачина А. В. Етапи технічної підготовки здобувач освіти у відділенні тенісу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр.* Чернігів : ЧНПУ. 2014. 112 (4). 112–114. URL: <http://surl.li/oigcx>.
13. Кіченко Н. В. Методика фізичної підготовки тенісистів до змагань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. 6 (137). 71–75. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).16).
14. Козак А., Ібраїмова М. Обґрунтування доцільності діагностики координаційних здібностей тенісистів на початковому етапі підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. 2. 19–22. URL: <http://surl.li/oigdj>.
15. Крутих О. В., Петренко Г. В. Удосконалення спеціальної швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих тенісистів. *Спорт та сучасне суспільство* : мат. XIV Міжнар. студ. наук. конф. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України. 2021. 39–43.
16. Лазарчук О. Визначення рівня спеціальних фізичних здібностей майбутніх тенісистів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. 3. 248–251. URL: <http://surl.li/oigdu>.
17. Лазарчук О. Методика побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. 2. 225–228. URL: <http://surl.li/oiicj>.
18. Лапковський Е., Яців Я., Сарабай В. Сучасні вимоги до фізичної підготовки тенісистів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. 18. 245–251. URL: <http://surl.li/oigej>.
19. Мулик В., Лобода В. Визначення взаємозв'язку морфологічних показників, окремих рухових якостей і вивчення елементів техніки юних тенісистів 6–8 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. 3 (19). 354–357. URL: <http://surl.li/oigew>
20. Офіційний сайт Федерації з настільного тенісу. URL: <https://www.ittf.com.ua>
6. Burlaka, I. V. (2015), „Pro teoretychnu pidhotovku studentiv tenisystiv u vnz nesportyvnoho profiliiu” [On the theoretical training of tennis students in non-sports universities]. *Aktualni problemy humanitarnykh ta pryrodnychkh nauk: mat. III Mizhnar. nauk.-prakt. konf.*, Vols., 65–67. Kherson: Vydavnychiy dim «Helvetyka». URL: <http://surl.li/oigbr> [in Ukrainian]
7. Vysochina, N. L., & Makuts, T. B. (2015), „Indyvidualizatsiia psykholohichnoi pidhotovky ta yii znachushchist na riznykh etapakh bahatorichnoho vdoskonalennia v tenisi” [The Individualisation of psychological training and its significance at different stages of longterm improvement in tennis]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 19 (8), 17–23. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0803> [in Ukrainian].
8. Hant, O. Ye. (2016), „Prohrama korektsii samoostinky yunykh 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*. no 5(1), 49–55. URL: <http://surl.li/oigcj> [in Ukrainian].
9. Hryban, H. P. (2009), „Zhyttiediialnist ta rukhova aktyvnist studentiv” [Life and physical activity of students]. *Zhytomyr: Ruta*. URL: <http://surl.li/oiia> [in Ukrainian].
10. Hryshko L. H., Hryshko Yu. Yu., Ibraimova M. V. (2013), „Nastilnyi tenis: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliiu” [Table tennis: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills and specialized educational institutions of the sports profile]. Kyiv: RNMK
11. Yevtyfiieva, I. I. (2020), „Intehralna pidhotovka tenisystiv 10–12 rokov 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]. *Kharkiv : Kharkivskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni H. S. Skovorody*. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b141ac37-b1de-4916-b0f2-009e965b501f/content> [in Ukrainian].
12. Zhukov, S. M., & Lukachina, A. V. (2014), „Etapy tekhnichnoi pidhotovky studentiv u viddilenni tenisu” [The stages of technical training of students in the tennis department]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii : Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport* [Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University]. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sport: zb. nauk. pr. (Vols. 112 (4)), 112–114. Chernihiv: ChNPU. URL: <http://surl.li/oigcx> [in Ukrainian].
13. Kichenok, N. V. (2021), „Metodyka fizychnoi pidhotovky tenisystiv do zmahan” [The methods of physical preparation of tennis players for competitions]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Vols. 6 (137), 71–75. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).16) [in Ukrainian].
14. Kozak, A., & Ibraimova, M. (2014), „Obgruntuvannia dotsilnosti diahnostyky koordynatsiinykh zdibnostei tenisystiv na pochatkovomu etapi pidhotovky” [The rationale for diagnosing tennis players' coordination abilities at the initial stage of training]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2, 19–22. URL: <http://surl.li/oigdj> [in Ukrainian].
15. Krutykh, O. V., & Petrenko, H. V. (2021), „Udoskonalennia spetsialnoi shvydkisno-sylovoi pidhotovky vysokokvalifikovanykh tenisystiv” [Improvement of special speed and power training of highly skilled tennis players]. *Sport ta suchasne suspilstvo: mat. XIV Mizhnar. stud. nauk. konf.*, 39–43. Kyiv : Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy [in Ukrainian].
16. Lazarchuk, O. (2008), „Vyznachennia rinvnia spetsialnykh fizychnykh zdibnostei maibutnykh tenisystiv” [The determining the level of special physical abilities of future tennis players]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. no 3, 248–251. URL: <http://surl.li/oigdu> [in Ukrainian].

21. 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. 6. (114) 19. 93–96. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26633/23.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
22. Ханюкова О. В. Аналіз впливу методики планування навчально-тренувального процесу на рівень фізичної підготовленості тенісистів першого року навчання. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : XV Міжнар. наук.-практ. конф. Харків: ХДАФК, 2015. 106–108. URL: https://journals.urau.ua/ksapc_conference/article/view/57698
23. Шевченко О. О., Шевченко В., Сотникова О. І. Характеристика прояву фізичних якостей у змагальній діяльності тенісистів. Спортивні ігри. 2015. № 11. С. 192–196.
24. Шевченко О. О. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних тенісисток на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. 6 (44). 126–128. DOI: <https://doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.024>.
25. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у здобувачів освіти спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*. 2020. 3 (17). 115–124. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/327226743.pdf>.
26. Biernat E., Buchholtz S., Krzepota J. Eye on the Ball: Table Tennis as a ProHealth Form of Leisure-Time Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. 15(4). 1-11.
27. Canadian Sport for Life (2016). Long-Term Athlete Development. *Canadian Sport Centres*. URL: https://athletics.ca/wp-content/uploads/2015/01/LTAD_EN.pdf
28. Narodowy Program Rozwoju Tenisa Stołowego 2018-33. Warszawa, 2017. URL: https://www.pzts.pl/files/www/PROGRAM_NARODOWY-.pdf
29. Table Tennis Canada Long Term Athlete Development Model Table Tennis 4 life. URL: http://www.mtta.ca/2015-2016-pdf/tableTen_eng_july16_LR.pdf
30. Yevtyfiieva I. I., Korobeinik V. A., Kolisnychenko A. O. The influence of training loads of technical and tactical training on the cardiovascular system of tennis players 10-12 years. *Health, sport, rehabilitation*. 2019. № 5(4). С. 23-32
17. Lazarchuk, O. (2010), „Metodyka pobudovy trenuvalnoho protsesu tenisystiv persoho roku navchannia v umovakh klubnoi systemy” [The methods of building the training process of tennis players of the first year of study in the conditions of the club system]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. no2, 225–228. URL: <http://surl.li/oiicj> [in Ukrainian].
18. 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*. 18, 245–251. URL: <http://surl.li/oiiej> [in Ukrainian].
19. Mulyk, V., & Loboda, V. (2012), „Vyznachennia vzaimozviazku morfolohichnykh pokaznykiv, okremykh rukhovyykh yakosteï i vykonannia elementiv tekhniky yunykh tenisystiv 6–8 rokiv” [The determination of interrelation of morphological indicators, separate motor qualities and performance of elements of technique of young tennis players of 6-8 years old]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. no 3 (19), 354–357. URL: <http://surl.li/oiweg> [in Ukrainian].
20. Ofitsiyniy sait Federatsii z nastilnoho tenisu. URL: <https://www.uttff.com.ua/>
21. Супруненко, М. В., & Коломейцева, О. М. (2019), „Osoblyvosti pochatkovoho navchannia z tenisu studentskoi molodi v universyteti nesportyvnoho profiliiu” [The Peculiarities of initial training in tennis for students at a university of non-sports profile]. O.V. Tymoshenko (Eds.), *Naukoviy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Vols. 6 (114) 19, 93–96. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26633/23.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [in Ukrainian].
22. Khaniukova, O. V. (2015), „Analiz vplyvu metodyky planuvannia navchalno-trenuvalnoho protsesu na riven fizychnoi pidhotovlenosti tenisystiv persoho roku navchannia” [The analysis of the influence of the methodology of planning the educational and training process on the level of physical fitness of tennis players of the first year of study]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia: XV Mizhnar. nauk.-prakt. konf.* 106–108. Kharkiv : KhDAFK. URL: https://journals.urau.ua/ksapc_conference/article/view/57698 [in Ukrainian]
23. Shevchenko, O. O., Shevchenko, V. O., Sotnykova, O. I. (2015), „Kharakterystyka proiavu fizychnykh yakosteï u zmahalnih diialnosti tenisystiv” [Characteristics of the manifestation of physical qualities in the competitive activity of tennis players]. *Sportyvni ihry*. № 11. S. 192–196.
24. Shevchenko, O. O. (2014), „Zminy pokaznykiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti yunykh tenisystok na etapi pochatkovoï pidhotovky” [The changes of indicators of special physical fitness of young tennis players at the stage of initial training]. *Slobozhanskyi naukovosporyvnyi visnyk*. no 6 (44), 126–128. DOI: <https://doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.024> [in Ukrainian].
25. Shevchenko, O. O., Merzlikin, M. V., & Chucha, N. I. (2020), „Porivnialnyi analiz pokaznykiv motornoi funktsionalnoi asymetriï u studentiv sportyvnoi spetsializatsii badminton, tenis” [The Comparative analysis of motor functional asymmetry indicators in students of sports specialisation badminton and tennis]. *Sportyvni ihry*. no 3 (17), 115–124. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/327226743.pdf> [in Ukrainian].
26. Biernat, E., Buchholtz, S., Krzepota, J. (2018), „Eye on the Ball: Table Tennis as a ProHealth Form of Leisure-Time Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 1-11
27. Canadian Sport for Life (2016). Long-Term Athlete Development. *Canadian Sport Centres*. URL: https://athletics.ca/wp-content/uploads/2015/01/LTAD_EN.pdf
28. Narodowy Program Rozwoju Tenisa Stołowego 2018-33. Warszawa, 2017. URL: https://www.pzts.pl/files/www/PROGRAM_NARODOWY-.pdf
29. Table Tennis Canada Long Term Athlete Development Model Table Tennis 4 life. URL: http://www.mtta.ca/2015-2016-pdf/tableTen_eng_july16_LR.pdf
30. Yevtyfiieva I. I., Korobeinik V. A., Kolisnychenko A. O. The influence of training loads of technical and tactical training on the cardiovascular system of tennis players 10-12 years. *Health, sport, rehabilitation*. 2019. № 5(4). С. 23-32