

#### Reference

1. Imas Ye. V. Ekolohiia sportu monografia /Ye. V. Imas, O. I. Tsyhanenko, S. M. Futorny, O. V. Yarmoliuk. – K.: Olimpiiska literatura, 2018. – 256 s.
2. Klymenko M. O. Metolohiia orhanizatstiiia naukovykh doslidzhen (ekolohiia): pidruchn. / M. O. Klymenko, V. H. Petruk, M. B. Mokin, N. M. Vozniuk. - Kherson: Oldi plus, 2012. – 474 s.
3. Kotelnikov A. A. Metodzi pozytivniya motyvaichiya ohrani okruzaucheiy sredzi/ A. A. Kotelnikov// Vestnyk TGU. - Vip. 4(108). – 2012. – S. 71-76.
4. Shevchenko A. A. Anketyroveniia kak tehnologiya korporativnih metropriyatiya/ A. A. Shevchenko// Molodoiia ucheniia. – 2015. - №8(88). – S.698 – 701.
5. Berdus M.G. Sports ecological education and ecological sports / M.G. Berdus // Modern Olympic sport for all. - Warsaw, 2002. - P. 236-237.
6. Deble M. Yee Age-Related Differences in Motivational Integration and Cognitive Control / Deble M. Yee, Sarah Adams, Asad Beck, Todd S. Braver Cognitive, Affective // J. Behavioral Neuroscience. - 2019 - February. - P.1-23.
7. Casper J. M. Sport Management and Natural Environments: Theory and Practice / J. M. Casper, M. E. Pfahl. - Routledge, 2015. - 268 p.
8. Gandidzanwa Srectntia. Coming Full Circle: How Health Worker's Motivation and Performance in Results-Based Financing Arrangements Hinges on Strong and Adaptive Health Systems / Crectntia Gandidzanwa, Ronald Mutasa, Irene Moyo, Chenieri Sismayi // International Journal of Health Policy and Management - Article 5. - Vol. 8. - Issue 2. - February. - 2019. - P.101-111.
9. Herberg F. One more time: How do you motivate employees? / F. Herberg // Harvard Rusiness Reviev. - 2003 - January. - P. 87 - 96.

Чехівська Ю. С.,

асистент

Гуренко О. А.,

старший викладач

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

#### РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТУ ПІД ЧАС ВИБОРУ ТАКТИКИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

*В статті розглянуто та проаналізовано основні типи темпераменту. Міцність нервових процесів є показником працездатності нервових клітин і нервової системи в цілому, що є важливим фактором для тенісиста. Проведений аналіз досліджень за допомогою темпінг-тесту та тесту на визначенні темпераменту за методикою Айзенка. У тестуванні взяли участь 20 спортсменів-тенісистів (I розряд), за результатами проведеного порівняльного аналізу відповідності результатів темпінг-тесту до типу темпераменту спортсмена. Особливості врахування психофізичних якостей спортсмена відповідно до темпераменту під час гри в настільний теніс. Також врахування індивідуальних особливостей, які дають перевагу над суперником. Надаються рекомендації, що веденням та контролем над гри відповідно до темпераменту гравця. Прийоми, які може використовувати тренер під час тренувального процесу з урахуванням особливостей темпераменту спортсмена.*

**Ключові слова:** настільний теніс, темперамент, тактика, спортивна підготовка.

**Чеховская Ю. С., Гуренко А. А. Роль темперамента во время выбора тактики игры в настольный теннис.** *В статье рассмотрены и проанализированы основные типы темперамента. Прочность нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом, что является важным фактором для теннисиста. Проведенный анализ исследований с помощью темпинг-теста и теста на определении темперамента по методике Айзенка. В тестировании приняли участие 20 спортсменов-теннисистов (I разряд), по результатам проведен сравнительный анализ соответствия результатов темпинг-теста к типу темперамента спортсмена. Особенности учета психофизических качеств спортсмена в соответствии с темпераментом во время игры в настольный теннис. Также учета индивидуальных особенностей, которые дают преимущество над соперником. Предоставляются рекомендации, ведением и контролем над игрой в соответствии с темпераментом игрока. Приемы, которые может использовать тренер во время тренировочного процесса с учетом особенностей темперамента спортсмена.*

**Ключевые слова:** настольный теннис, темперамент, тактика, спортивная подготовка.

**Chekhivska I., Hurenko O. The role of temperament when selecting the tactic in playing table tennis.** *The article reviewed and analyzed the main types of temperament. The strength of nerve processes is an indicator of the efficiency of nerve cells and the nervous system as a whole, which is an important factor for a tennis player. The analysis of research using the Temping test and the test for the determination of temperament according to the method of Eysenck. 20 tennis players (I rank) took part in the testing; according to the results, a comparative analysis of the compliance of the results of the Tempo test to the type of temperament of the athlete was carried out. Features of accounting psychophysical qualities of an athlete in accordance with the temperament while playing table tennis. Also taking into account the individual characteristics that give an advantage over the opponent. Provides guidance, management and control of the game in accordance with the temperament of the player. Receptions that the trainer can use during the training process, taking into account the characteristics of the athlete's temperament.*

**Keywords:** table tennis, temperament, tactics, sports training.

**Постановка проблеми.** На перший погляд найбільше значення для спортсмена є технічна і тактична підготовка, ніж психологічна. Проте це лише на перший погляд. Який сенс мати супер «тренувальний» топ-спін і не взмозі застосувати його на змаганнях через те, що переповноє «мандраж»? Чи пристосуватись до тактики ведення гри суперника і використати його прийоми, проти нього самого. Більш того, 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. Безумовну важливу роль має характер та темперамент, оскільки характер можна «відкорегувати», то темперамент - це генетично запрограмована форма поведінки, характеристика особистості, що передається спадковим шляхом з покоління в покоління і мало що змінюється протягом життя людини. Звідси випливає, що значення темпераменту має дещо більший вплив на особливості тренувального процесу та ведення гри. Особливості темпераменту потрібно враховувати в спортивній підготовці. Він визначає індивідуальний стиль діяльності і найбільш яскраво проявляється в складних змагальних умовах. На початкових етапах навчання роль темпераменту не так помітна, але з підвищенням спортивної майстерності його значення все більше зростає [1, с. 54; 3, с. 28].

**Аналіз літературних джерел.** Вивченням психологічних аспектів різних видів спорту займалися Гогунов Е, Мартянов Б. (2000). Вони зазначають необхідність і обов'язковість врахування психології у спортсменів не лише високого класу, але і спортсменів-початківців. Правильне розуміння та використання психологічних прийомів прискорить процес досягнення вищих результатів. Диференціально-психофізіологічними і психологічними дослідженнями темпераменту в структурі індивідуальності особистості займався Русалов В (2018). Велику увагу психологічним проблемам тенісистів приділив Федоришин О. (2004). Серова Л. (2019), Чиченьова О. (2017) більш глибоко досліджували та вивчали психологічні аспекти гравців у настільний теніс, особливості темпераменту та його вплив на хід гри, особливості тактичного підходу.

**Мета:** дослідити особливості вибору тактики гри у настільний теніс відповідно до темпераменту спортсмена.

**Завдання:** з'ясувати психофізіологічні особливості чотирьох типів темпераменту; визначити основні технічні прийоми під час гри з урахуванням типу темпераменту спортсмена.

**Методи дослідження:** порівняльний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, інтернет-ресурсів, темпінг-тест, анкета Айзенка.

**Викладення основного матеріалу дослідження.** Настільний теніс широко поширений в системі фізичного виховання в нашій країні. Засоби настільного тенісу застосовуються для зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості в дитячих садах, школах, коледжах, вузах, на підприємствах, в будинках відпочинку, санаторіях та інших установах [8, с. 259].

Дослідниками відзначено, що в екстремальних умовах людина діє не стільки в силу виховання, скільки в силу темпераменту. 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. Сила нервової системи визначає витривалість нервових клітин, їх працездатність. Рухливість нервових процесів характеризує швидкість зміни процесів збудження і гальмування і навпаки. Врівноваженість нервової системи виявляє відповідність сили збудження нервових клітин кори головного мозку і сили гальмування [7, с. 158]. На основі цих властивостей нервової системи виявлено чотири основні типи темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік [3, с.105-106]. Розглядаючи ігри, зокрема настільний теніс в системі педагогічних засобів, зауважимо, що для ігрової діяльності характерно повільне згасання мотивації і регулярна зміна ситуації, що підтримують домінують орієнтовного рефлексу [2, с. 148].

Люди, і зокрема спортсмени, найчастіше належать до змішаних типів темпераменту, але все ж якийсь тип темпераменту у них переважає.

У фахівців настільного тенісу поки немає єдиної думки з приводу темпераменту, що відповідає даному виду спорту.

Сангвінік - життєрадісна, рухлива людина, кмітлива, але непосидюча, легко змінює прихильності, звички, швидко змінює настрої. Сангвінік - сильний, врівноважений, рухливий тип. Це живий темперамент. Має швидку реакцію, але увагу нестабільну. Сангвініки швидко і легко переключаються на інші справи. Ініціативний, товариський, життєрадісний. Вони охоче беруться за цікаву справу, здатні до захоплення, люблять новизну, різноманітність ситуацій, зміну місць. Продуктивний в роботі, коли вона їм цікава. Легко переживають невдачі. Однак, якщо справа вимагає терпіння, можуть відступити [1, с. 108-110; 3, с. 34; 4, с. 23]. Якщо гравець сангвінік, то рекомендується в наступальній манері, необхідно розширити арсенал технічних прийомів, максимально урізноманітнити свою гру, прагнути до швидкого розіграшу очка.

Холерик - це людина з різко вираженими емоціями, частіше негативними, дуже рухливий, енергійний і рішучий, запальний, хоча і швидко відходить, радість їй прикроці переживає бурхливо і глибоко. Холерик - це сильний, рухливий, неврівноважений чоловік. Він запальний, агресивний, новий теж час ініціативний. Рухи швидкі і різкі. Для нього характерна різка зміна емоцій. Схильний переоцінювати свої сили і недооцінювати перешкоди на шляху до мети. Уповільнений і спокійний темп діяльності для холериків мало підходить. Для них найбільше прийнятна робота, що вимагає швидкого виконання [1, с. 108-110; 3, с. 33; 4, с. 22].

Для людей з холеричним темпераментом рекомендується швидкий атакуючий і контратакуючий стиль гри з чітко визначеними техніко-тактичними діями і тактичними комбінаціями. Необхідно особливу увагу приділити контролю за своїми емоціями як на заняттях, так і, особливо, в іграх на рахунок. Від цього багато в чому залежить успіх гри спортсмена.

Флегматик. Особливістю, цього типу темпераменту є мала рухливість нервових процесів, слабка емоційна

збудливість. Таку людину відрізняє рівне і незворушне ставлення до дійсності, звички і навички у нього постійні і змінюються з великими труднощами. Флегматик - сильний, урівноважений, інертний людина. Флегматик грає неквапливо, ритмічно. Увага у нього стійке, перемикає увагу уповільнено. Зовні почуття практично не демонструє, емоційна збудливість слабка.

Для флегматиків найбільш прийнятна гра в захисті, довгий розіграш очка, точність тактичних комбінацій і, безумовно, завзятість в боротьбі. Проте не виключена вдала гра і в нападі [1, с. 108-110; 4, с. 22; 6, с. 83].

Меланхолік - швидко стомлюється і перестає реагувати на занадто сильні або тривалі подразники. Відрізняється високою емоційною і руховою чутливістю, підвищеною ранимою. Невдачі пригнічують його, всі переживання протікають повільно, але досить глибоко, а психіка легко вразлива. Це найменш поширений тип людей.

Меланхолік. Людина з таким типом темпераменту в більшості млявий і пасивний. Він майже завжди похмурий. Невдачі пригнічують його, всі переживання протікають повільно, але досить глибоко, психіка легко вразлива.

Важлива якість гравця в настільний теніс - це розумові здібності. В тактичній підготовці гравця вони мають важливе значення. Адже вміння точно оцінити ігрову ситуацію, швидко і правильно вибрати тактичний варіант, - все це залежить від інтелектуальних здібностей. Вони визначають чіткість і логічність техніко-тактичних дій, більш організоване поведінка гравця під час гри на рахунок [5, с. 41; 6, с. 85].

Спортсмен має грати не тільки швидко, але максимально точно. Для визначення показника швидкості рухів і точності відтворення просторових відрізків проведено темпінг-тест з інтервалом 1-12 год. після змагань. В дослідженні приймало участь 20 спортсменів (таб. 1). Даний тест служить індикатором активності та лабільності нервової системи.

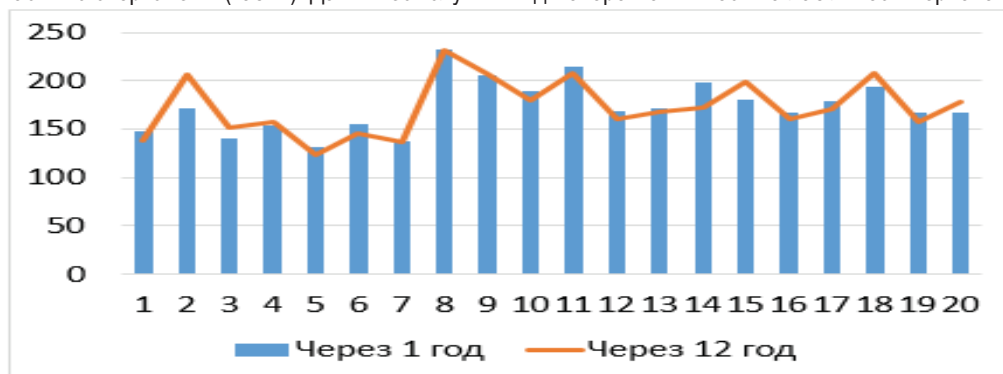


Рис. 1. Результати темпінг-тесту через 1 год та 12 год після змагань

Для виявлення типів темпераменту тих самих 20 спортсменів було використано опитувальник за методикою Айзенка. За даним тестом на основі первинних даних екстравертності і нейротизму шляхом факторного аналізу визначався тип темпераменту. В результаті тестування можемо побачити, що у тенісистів присутні всі типи темпераменту, також змішані типи в тому числі. Але переважає холеричний тип темпераменту 10 чоловік - 50 %, сангвініків 6 – 30%, меланхоліків і флегматиків по 2, що становить по 10 % відповідно.

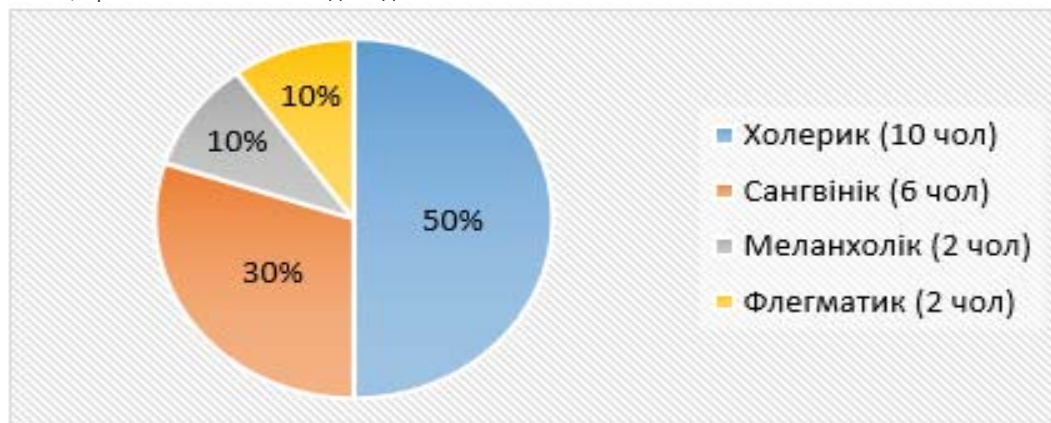


Рис. 2 Відсоткове співвідношення спортсменів-тенісистів за типом темпераменту

Провівши порівняння темпінг-тесту відповідно до типу темпераменту опитаних спортсменів, ми побачили, що холерики після першої години показали вищий результат, чим після 12 години відпочинку; сангвініки в більшості показали навпаки кращий результат після 12 години; у меланхоліків були нижчі показники після 1 години, після 12 – стали протилежними в обох учасників; у флегматиків практично без значних відхилень. Що свідчить про особливості типу темпераменту. Холерики найбільш емоційні після змагань і ще заведені, сангвініки теж, але дещо спокійніший стан. Так як флегматики найбільш урівноважений і спокійний тип, тому у них стабільні показники. Щодо меланхоліків – вони більш пасивні і швидко стомлюються, тому і результати відповідно нижчі, а після тривалого відпочинку можуть відхилитись як у сторону незначного збільшення, так і зменшення.

У тренувальному процесі, також необхідно враховувати тип темпераменту тенісиста.

Холерикам достатня мале тренувальне навантаження. Напруга різко зростає і настільки ж швидко знижується, а

після короткої фази відновлення настає суперкомпенсація. Тому для тенісистів цього типу необхідний багатофазовий тренувальний процес зі змінною інтенсивністю.

Сангвініку рекомендується давати великі навантаження, так як тільки вони можуть викликати функціональні зрушення в організмі, фаза відновлення буває короткою, а суперкомпенсація настає також досить скоро.

Холеріку і сангвініку властиво спонтанне відновлення. Флегматик (також, як і сангвінік) вимагає значного навантаження, однак, відновлення і суперкомпенсація більш тривалі за часом. Меланхолікові досить малої навантаження, щоб настала фаза відновлення суперкомпенсації. Їм не рекомендується багато тренуватися. Флегматик і меланхолік повинні приділяти більшу увагу відновлювальним заходам. Відмінності спостерігаються і в проведенні розминки. Сангвінік і флегматик розминаються триваліше, ніж холерик і меланхолік.

**Висновки.** Таким чином, ефективність спортивної діяльності тенісистів залежить від особливостей їх темпераменту. Облік темпераменту і особистісних особливостей тенісиста, дозволить створити умови для оптимізації його психічного стану під час змагальної діяльності і, як результат, підвищить ефективність його гри.

Особливо важливо знати темперамент гравців тренеру – так він точніше зможе прогнозувати їх поведінку. Але і для тенісистів корисно це знати, щоб краще розуміти себе і знаючи свої сильні і слабкі сторони, сконцентруватися на розвитку сильних якостей, а також зрозуміти яким чином компенсувати свої недоліки.

#### Література

1. Гогунів Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
2. Гринчук А. Застосування інноваційних технологій як засіб підвищення мотивації в студентів до занять фізичним вихованням / А. Гринчук, Ю. Чехівська // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету / А. Гринчук, Ю. Чехівська., 2018. – С. 145–150.
3. Русалов В. Темперамент в структуре индивидуальности человека. Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования / В. Русалов. – Москва: Институт психологии РАН, 2018. – 77 с.
4. Серова Л. Темперамент игрока настольного тенниса / Л. Серова, С. Крекина // Наука спорту: настольный теннис / Л. Серова, С. Крекина. – Подольск, 2004. – С. 22–23.
5. Федоришин, О.В. Проблемы психологической готовности гравців у настільний теніс / О.В. Федоришин // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей I Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 17-18 квітня 2014 р. / Відп. за вип. В.М. Сергієнко. - Суми: СумДУ, 2014. - С. 40-41.
6. Чиченьова О. М. Класифікація психоемоційного стану студента, який виникає під час участі у змаганнях різного рівня з настільного тенісу / О. М. Чиченьова // Актуальные научные исследования в современном мире: сборник научных трудов / О. М. Чиченьова. – Переяслав-Хмельницький: iScience, 2017. – №. 3(23). – с. 81-86.
7. Серова Л. К. Психология отбора в спортивных играх / Л. К. Серова. – Москва: Спорт, 2019. – 240 с.
8. Чехівська Ю. Настільний теніс як засіб фізичного виховання для занять студентів спеціальної медичної групи / Ю. Чехівська // Молодий учений / Ю. Чехівська., 2019. – С. 259–262.

#### Reference

1. Gogunov E.N., Martyanov B.I. (2000) Psychology of Physical Education and Sports. Moscow: Akademiya Publ. 288 p.
2. Hrinchuk Anna, Chekhivska Yuliia (2018) Application of innovative technologies as a measure for improving motivation of students in physical education. Bogdan Khmelnytsky Melitopol state pedagogical university. Vol. 1(20), pp. 145-150.
3. Rusalov V. (2018) Temperament in the structure of human individuality. Differential-physiological and psychological research. Moscow: Publ. Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, 77 p.
4. Serova L. Krekina S. 2004 Temperament of a Table Tennis Player. Science of Sport: Table Tennis. Podolsk. pp. 22-23.
5. Fedorishin O. (2014) Problems of psychological readiness of players in table tennis. Innovative technologies in the system of professional development of specialists in physical education and sports. Sumy, pp. 40-41.
6. Chicheneva Oksana (2017) Classification of psucho-emotional state of a student, which occurs during the participation in the competitions in table tennis. Actual scientific research in the modern world: a collection of scientific papers. Pereyaslav-Khmelnytsky, Publ. iScience, no. 3 (23), pp 81-86.
7. Serova L. ( 2019) Psychology of selection in sports games. Moscow, Publ. Sport, 240 p.
8. Chekhivska luliia (2019) Table tennis as a means of physical education for students special medical group. Young Scientist. Vol. 3(67), pp. 259-262.

**Чуча Н.І., ст. викладач,  
Помещикова І.П., к. фіз. вих., доцент,  
зав. каф. спортивних та рухливих ігор,  
Ляхова Т.П., ст. викладач**

**Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків**

### **ЕФЕКТИВНІСТЬ КИДКІВ М'ЯЧА У КОШИК КОМАНДИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ НА ЗМАГАННЯХ ЮНАЦЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ ЛІГИ**

У статті аналізуються командні показники результативності кидків м'яча у кошик з різної дистанції баскетболістів збірної команди Харківської області у першому етапі змагань ВЮБЛ серед гравців 16-17 років. **Мета:** визначити результативність кидків м'яча у кошик баскетболістів 16-17 років на першому етапі змагань сезону 2018-19