DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).17
УДК: 796. 015. 132:796. 342

Ковцун В.І.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-3323-5821,
Чаповський А.О.
аспірант кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Каратник І.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0001-5378-2956

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТЕНІСИСТІВ

Стаття присвячена визначенню вікових меж та особливостей підготовки юних тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (7–10 років) та підготовки до змагань (12–14 років). У науково-методичній літературі останніх десятиліть увага до системної фізичної та техніко-тактичної підготовки тенісистів молодшого шкільного віку є обмеженою. Водночас, в літературі за останні 10 років зазначається, що розмежування та різний підхід до тренувань у школярів з урахуванням вікового розмежування приносить кращі результати та дозволяє розвивати у учнів саме ті якості, які найбільше відповідають їх фізіологічним особливостям на різних етапах розвитку. Сучасна спортивна практика потребує розробки теоретично обґрунтованих і методично виважених програм фізичної підготовки юних тенісистів на етапах від 7–10 до 12–14 років для досягнення кращих результатів у кожній з вікових груп, що позитивно вплине на динаміку спортивних досягнень в тенісі. Авторами було проаналізовано сучасні наукові дослідження в області підготовки тенісистів молодшого та початкового підліткового шкільного віку та визначено, що адаптація кортів та спорядження для юних гравців відіграють значну роль у розвитку навичок та досягненню результатів на довгій дистанції. Установлено, що поєднання традиційних засобів тренування з інноваційними підходами (фітнес-технології, міні-теніс, ігрові методики) підвищує ефективність фізичної підготовки та сприяє формуванню стійкої мотивації до занять. Якість фізичної підготовки юних тенісистів визначається системним підходом до розвитку рухових якостей у віковій динаміці. Виявлено, що оптимальне поєднання засобів загальної та спеціальної підготовки дозволяє забезпечити гармонійний розвиток дітей і закласти фундамент для подальших спортивних досягнень.

Ключові слова: *фізична підготовка, юні тенісисти, вікова періодизація, координаційні здібності, рухові якості.*

Kovtsun Vasyl Ivanovich, Chapovsky Andriy Olegovich Theoretical and Methodological Aspects of Physical Training of Young Tennis Players*. The article is devoted to defining the age boundaries and specific features of training young tennis players at the stage of specialized basic training (ages 7–10) and competition preparation (ages 12–14). In the scientific and methodological literature of recent decades, attention to systematic physical and technical-tactical training of younger school-age tennis players has been limited. At the same time, over the last ten years, research indicates that differentiating training approaches among schoolchildren, taking age-specific characteristics into account, produces better results and allows for the development of qualities that correspond most closely to their physiological characteristics at different stages of growth.*

Modern sports practice requires the development of theoretically grounded and methodologically sound physical training programs for young tennis players in the 7–10 and 12–14 age groups, in order to achieve better results within each group, which in turn positively affects the overall dynamics of athletic performance in tennis. The authors analyzed current scientific studies in the field of training tennis players of younger and early adolescent school age and determined that at the ages of 7–10 the priority is the development of coordination abilities, speed, and flexibility, while at ages 12–14 the focus shifts to strength, endurance, and specialized speed-strength preparedness.

It has been established that combining traditional training methods with innovative approaches (fitness technologies, mini-tennis, and game-based techniques) increases the effectiveness of physical preparation and fosters stable motivation for regular practice. The quality of physical training of young tennis players is determined by a systematic approach to the development of motor abilities in accordance with age-related dynamics. It was revealed that the optimal combination of general and specialized training methods ensures the harmonious development of children and lays a solid foundation for future athletic achievements.

Keywords: *physical training, young tennis players, age periodization, coordination abilities, motor skills.*

Постановка проблеми. Зважаючи на зростаючу популярність юнацького спорту та акцентування уваги на підвищенні рівня фізичної підготовленості дітей, необхідно враховувати фізіологічні особливості їх росту та розвитку. Дітей та підлітків не можна розглядати як дорослих в мініатюрі. Збільшення та розвиток їхніх кісток, м'язів, нервів та органів багато у чому визначають їхні фізіологічні та фізичні здатності. В різні періоди онтогенезу ріст і розвиток організму проходять нерівномірно. Актуальним стає пошук форм та методів тренувань, які б найкраще могли розвивати спортивні навички юних тенісистів відповідно до їх можливостей, обумовлених періодами фізіологічного розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками все більше уваги приділяється віковим особливостям підготовки юних тенісистів, зокрема розвитку фізичних якостей та оволодінню техніко-тактичними навичками. Ряд досліджень наголошує на важливості масштабування обладнання, яке дозволяє адаптувати тренувальний процес до фізіологічних особливостей дітей. Так, Farrow & Reid (2010) довели, що використання спеціально адаптованого обладнання значно полегшує засвоєння навичок у початківців [3]. Аналогічно Larson & Guggenheimer (2013) показали, що змінені ракетки та м'ячі позитивно впливають на якість виконання удару справа у дітей [7]. Timmerman та ін. (2017) підтвердили важливість такого підходу, підкресливши його довготривалий вплив на спортивні результати [10].

Крім технічних аспектів, низка досліджень зосереджується на ролі фізичної підготовки. Ulbricht та ін. (2016) встановили, що фізичні характеристики, зокрема швидкість, спритність і сила, є ключовими чинниками успіху юних тенісистів [11].

Методологічні підходи до оцінки результатів також удосконалюються. Memmert & Harvey (2010) розглянули інструмент оцінки ігрової діяльності (GPAI), що може застосовуватися для аналізу тактичних і когнітивних навичок у дитячому спорті [8]. Міжнародна федерація тенісу (ITF) у своїх матеріалах наголошує на важливості засвоєння базових рухових навичок у гравців до 10 років як передумови ефективного оволодіння технікою та тактикою [5].

Ширший огляд процесів набуття навичок у тенісі подають Reid та ін. (2007), які підкреслюють взаємозв'язок технічного, тактичного і фізичного розвитку [9]. Fernandez-Fernandez, Ulbricht & Ferrauti (2014) акцентують увагу на цінності тестування фізичної підготовки для індивідуалізації тренувального процесу [4]. Нарешті, Kovacs (2007) у своєму узагальненому огляді тенісної фізіології доводить необхідність вікової періодизації та довготривалого планування тренувань [6].

Мета статті – теоретичне обґрунтування та методичне визначення принципів фізичної підготовки юних тенісистів віком 7–14 років з урахуванням вікової періодизації, впровадження інноваційних тренувальних засобів та оптимізації розвитку рухових якостей.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення,аналіз документальних матеріалів, порівняння, аналізу та синтезу.

Виклад основного матеріалу. Аналіз літератури свідчить, що вікове розмежування відіграє вирішальну роль у побудові тренувальної системи.

Міжнародні рекомендації LTAD (Long-Term Athlete Development) виділяють етапи: FUNdamentals (6–9 р.), Learn to Train (9–12 р.), Train to Train (12–16 р.) [1]. Для дітей 7–10 років першочерговими є розвиток координаційних здібностей, спритності та гнучкості, тоді як у віці 12–14 років акцент зміщується на розвиток сили, витривалості та швидкісно-силових якостей [6, 11].

Більш детально зупинимося на характеристиці LTAD. Отже це концепція, яка описує оптимальний шлях розвитку спортсмена від дитинства до зрілого віку. Вона базується на фізіологічних, психологічних та соціальних етапах розвитку людини і має на меті створити умови для максимальної реалізації спортивного потенціалу.

Модель LTAD була розроблена в Канаді, але її адаптували багато країн, зокрема Великобританія, Австралія, США, Нова Зеландія та інші. Міжнародні рекомендації LTAD містить основні принципи:

- розвиток відповідно до вікових особливостей спортсмена – тренування мають відповідати біологічному, а не лише хронологічному віку спортсмена;
- фокус на фундаментальні рухові навички — у ранньому віці важливо розвивати базові навички: біг, стрибки, метання, рівновагу тощо.
- періоди сприятливості до тренувальних навантажень— відомі «вікна можливостей», коли організм найкраще реагує на розвиток сили, витривалості, швидкості;
- безперервність і прогресивність –поступовий перехід від загальної фізичної підготовки до спеціалізованої підготовки спортсменів у тому чи іншому виді спорту.
- Психологічна та соціальна підтримка – врахувуання мотивації, емоційного стану, підтримки родини та тренера.

Серед теоретичних основ концепції LTAD виділяють етапи загальної структура:

1. Активний старт (0–6 років) – гра, рух, задоволення;
2. Фундаментальні навички (6–9 років) – розвиток базових рухів;
3. Навчання тренуванню (9–12 років) – формування техніки;
4. Тренування для тренування (12–16 років) – розвиток фізичних якостей;
5. Тренування для змагань (16–18 років) – спеціалізація;
6. Тренування для перемоги (18+) – максимізація результатів;
7. Активне життя (будь-який вік) – спорт для здоров'я.

Ключовими перевагами LTAD називають:

- зменшення ризику травм через адаптоване навантаження;

- підвищення мотивації та задоволення від спорту;
- створення умов для довготривалої спортивної кар'єри;
- залучення більшої кількості дітей до активного способу життя.

Україна поступово адаптує міжнародні рекомендації LTAD у своїй спортивній системі. Зокрема, у рамках реформ фізичного виховання та дитячо-юнацького спорту, LTAD використовується для розробки навчальних програм, тренерських курсів та спортивної стратегії.

У таблиці 1 наведено узагальнені етапи LTAD у підготовці юних тенісистів.

Таблиця 1

Узагальнені етапи підготовки юних тенісистів

Вік (роки)	Основні завдання підготовки	Орієнтовні результати
7–10	Загальна фізична підготовка, координація, базові удари	Формування базових рухових і технічних навичок
11–12	Розвиток швидкості реакції, спеціальна витривалість, техніка ударів	Підвищення точності та швидкості виконання основних ударів
13–14	Ігрова тактика, комплексна фізична підготовка	Покращення техніко-тактичної майстерності, участь у змаганнях

Масштабування спортивного спорядження відповідно до фізичного розвитку дітей дозволяє успішніше розвивати рухові навички та використовувати більш бажані моделі рухів. Дослідження Buszard та ін. (2016) доводить, що масштабоване спорядження призвело до кращої точності удару та більшої часової стабільності замаху порівняно з повнорозмірним спорядженням. Масштабоване спорядження також забезпечило появу функціонального зв'язку між варіабельністю рухів плеча та передпліччя, що допомагало регулювати відстань між плечем та ракеткою [2].

Використання адаптованого обладнання (зменшені ракетки, знижена висота сітки, полегшені м'ячі) полегшує технічне навчання і підвищує мотивацію дітей [3; 10]. Цей підхід відповідає рекомендаціям ITF для категорії "10 & under"[5].

Впровадження інноваційних методів тренувань – фітнес-технологій, міні-тенісу, ігрових методик – сприяє не лише фізичному розвитку, але й формуванню стійкої мотивації [8].

Отже, ефективна система підготовки має базуватися на системному поєднанні загальної фізичної підготовки та спеціалізованих тенісних вправ. Такий підхід забезпечує гармонійний розвиток дітей і формує фундамент для майбутніх спортивних досягнень.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що ефективна фізична підготовка юних тенісистів повинна передбачати:

- вікову періодизацію фізичних навантажень.
- використання адаптованого обладнання для полегшення оволодіння технікою.
- раціональне поєднання загальної фізичної та спеціальної підготовки.
- впровадження інноваційних ігрових та мотиваційних методів у тренувальний процес.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку довготривалих моделей фізичної підготовки, що відслідковують динаміку розвитку рухових якостей на різних етапах. Перспективним є вивчення психологічних аспектів мотивації у поєднанні з фізичною підготовкою. Важливим напрямом є також інтеграція технологічних засобів моніторингу (носимі сенсори, цифровий аналіз навантажень) для індивідуалізації тренувальних програм у дитячому тенісі.

References

1.Arslan, Murat & Bayraktar, Işık. (2020). An examination of tennis according to long-term athlete development model. The Online Journal of Recreation and Sport. 9. 19-28. https://doi.org/10.22282/ojrs.2020.73

2.Buszard T, Reid M, Masters RS, Farrow D. Scaling Tennis Racquets During PE in Primary School to Enhance Motor Skill Acquisition. Res Q Exerc Sport. 2016 Dec;87(4):414-420. doi: 10.1080/02701367.2016.1216653. Epub 2016 Sep 1. PMID: 27586426.

3.Farrow, D., & Reid, M. (2010). The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. *Journal of Sports Sciences, 28*(7), 723–732. https://doi.org/10.1080/02640411003770238

4.Fernandez-Fernandez, J., Ulbricht, A., & Ferrauti, A. (2014). Fitness testing of tennis players: How valuable is it? *British Journal of Sports Medicine, 48*(1), i22–i31. https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093152

5.International Tennis Federation (ITF). (2012). Fundamental motor skills for 10 & under tennis players. *ITF Coaching and Sport Science Review, 56*(20), 6–8. https://www.itftennis.com

6.Kovacs, M. (2007). Tennis physiology: Training the competitive athlete. *Sports Medicine, 37*(3), 189–198. https://doi.org/10.2165/00007256-200737030-00001

7.Larson, E. J., & Guggenheimer, J. D. (2013). The effects of scaling tennis equipment on the forehand groundstroke performance of children. *Journal of Sports Science and Medicine, 12*(2), 323–331. https://www.jssm.org

8.Memmert, D., & Harvey, S. (2010). The game performance assessment instrument (GPAI): Some concerns and solutions for further development. *Journal of Teaching in Physical Education, 29*(3), 266–273. https://doi.org/10.1123/jtpe.29.3.266

9.Reid, M., Crespo, M., Lay, B., & Berry, J. (2007). Skill acquisition in tennis: Research and current practice. *Journal*

of Science and Medicine in Sport, 10(1), 1–10. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.05.011

10. Timmerman, E., Savelsbergh, G. J. P., & Farrow, D. (2017). The effect of equipment scaling on children's sport performance: The case for tennis. *Journal of Sports Sciences, 35*(8), 812–820. https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1194526

11. Ulbricht, A., Fernandez-Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A., & Ferrauti, A. (2016). Impact of fitness characteristics on tennis performance in elite junior tennis players. *Journal of Strength and Conditioning Research, 30*(4), 989–998. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001181

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).18
УДК: 159.91:355.318.1(477) (043.5)

Крижановський В.О.
доктор філософії, викладач кафедри фізичної підготовки і спорту
Національної академії Національної гвардії України, м. Харків
ORCID 0000-0002-5358-9758

ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ

Анотація. У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження професійно-важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України та обґрунтовано технологію їх розвитку засобами спорту і фізичної підготовки. В умовах повномасштабної війни, зростання інтенсивності та небезпеки службово-бойових завдань, питання формування психофізичної готовності військовослужбовців набуває особливої актуальності.

Метою роботи є удосконалення психофізичної підготовки особового складу Національної гвардії України шляхом виокремлення провідних професійно-важливих якостей, оцінювання їхнього фактичного рівня та розроблення технології розвитку цих якостей засобами фізичної підготовки та спорту.

У дослідженні застосовано аналіз наукової літератури, анкетування (n=168), тестування фізичної та психофізичної підготовленості (n=266), психодіагностику (n=282), факторний і кластерний аналіз, метод експертних оцінок (Delphi Method), методи математичної статистики. Встановлено, що попри загалом задовільний рівень розвитку більшості фізичних якостей, спостерігається недостатній рівень спритності, високі показники тривожності, низький рівень контролю емоцій та знижена задоволеність життям курсантів. Показано, що спритність має виражені зв'язки з когнітивними показниками, морально-психологічними якостями та компонентами професійної готовності.

На основі кластерного аналізу виокремлено п'ять типів курсантів із різними психофізичними профілями, що дозволило індивідуалізувати підходи до фізичної підготовки. Розроблено технологію розвитку професійно-важливих якостей, що включає цільовий, організаційно-змістовний, результативно-контрольний та аналітичний блоки і орієнтована на інтегрований розвиток когнітивних, лідерських, морально-вольових, емоційно-інтелектуальних і фізичних якостей. Експертна оцінка продемонструвала високу прогностичну ефективність запропонованої технології.

Ключові слова: *професійно-важливі якості, психофізична підготовка, фізична підготовка, спритність, когнітивні якості, емоційна регуляція, технологія підготовки, Національна гвардія України.*

Kryzhanovskyi V.O. Psychophysical training of cadets of the national guard of ukraine as a factor in the development of professionally important qualities.

The article presents the results of a theoretical and empirical study of professionally important psychophysical qualities of the personnel of the National Guard of Ukraine and substantiates a technology for their development through sports and physical training. Under the conditions of full-scale war and the increasing intensity and danger of service and combat tasks, the issue of forming psychophysical readiness of military personnel becomes especially relevant.

The aim of the study is to improve the psychophysical training of the personnel of the National Guard of Ukraine by identifying key professionally important qualities, assessing their actual level, and developing a technology for enhancing these qualities through physical training and sports.

The research methods included analysis of scientific literature, questionnaires (n=168), physical and psychophysical testing (n=266), psychodiagnostic assessment (n=282), factor and cluster analysis, the Delphi expert method, and statistical analysis. The results show that, despite generally satisfactory development of most physical qualities, cadets demonstrate insufficient agility, high anxiety, low emotional control, and reduced life satisfaction. Agility was found to be strongly associated with cognitive indicators, moral and psychological characteristics, and components of professional readiness.

Cluster analysis identified five types of cadets with distinct psychophysical profiles, which made it possible to individualize approaches to physical training. A technology for developing professionally important qualities was designed, comprising target, organizational-content, result-control and analytical blocks, aimed at the integrated development of cognitive, leadership, moral-volitional, emotional-intelligence, and physical qualities. Expert evaluation confirmed the high predictive effectiveness of the proposed technology.