

Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі

Височіна Н.Л., Макуц Т.Б.

Національний університет фізичного виховання і спорту
Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

Мета: визначити значущість індивідуалізованого підходу під час психологічної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі. Завданнями досліджень було дослідження ролі і місця психологічної складової в загальній системі спортивної підготовки тенісистів. Встановлення особливостей використання індивідуалізованого підходу під час психологічної підготовки тенісистів 14-15 років та гравців високого класу. **Матеріал:** в дослідженнях прийняли участь 24 експерти, тренери збірних команд та клубів, гравці високого класу. **Результати:** Визначена роль психологічної підготовки в загальній системі багаторічного вдосконалення. Встановлено, що питанням індивідуалізації психологічної підготовки у сучасному тенісі приділяється не достатньо уваги. Більшість опитаних респондентів вказала, що така підготовка переважно проводиться зі спортсменами високого класу (42%). Лише 14% вказали, що індивідуальна психологічна підготовка проводиться на базових етапах багаторічного вдосконалення. **Висновки:** Принцип індивідуалізації є визначальним під час підготовки спортсменів на етапах багаторічного підготовки. Понад 86% експертів підкреслили значущість використання індивідуалізованого підходу під час роботи з тенісистами. Врахування індивідуальних особливостей тенісистів під час здійснення психологічної підготовки є обов'язковим напрямком підвищення ефективності навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Ключові слова:

індивідуалізація, психологія, тренування, система, змагання.

Высочина Н.Л., Макуц Т.Б. Индивидуализация психологической подготовки и ее значимость на разных этапах многолетнего совершенствования в теннисе. Цель: определить значимость индивидуализированного подхода в процессе психологической подготовки на разных этапах многолетнего совершенствования. Задачами исследований было исследование роли и места психологической составляющей в общей системе спортивной подготовки теннисистов. Установление особенностей использования индивидуализированного подхода в процессе психологической подготовки теннисистов 14-15 лет и игроков высокого класса. **Материал:** в исследованиях приняли участие 24 эксперта, тренеры сборных команд и клубов, игроки высокого класса. **Результаты:** Определена роль психологической подготовки в общей системе многолетнего совершенствования. Установлено, что вопросам индивидуализации психологической подготовки в современном теннисе уделяется недостаточно внимания. Большинство опрошенных респондентов указало, что такая подготовка преимущественно проводится со спортсменами высокого класса (42%). Только 14% указали, на то, что индивидуальная психологическая подготовка проводится на базовых этапах многолетнего совершенствования. **Выводы:** Принцип индивидуализации является определяющим во время подготовки спортсменов на этапах многолетней подготовки. Более чем 86% экспертов подчеркнули значимость использования индивидуализированного подхода во время работы с теннисистами. Учет индивидуальных особенностей теннисистов во время проведения психологической подготовки является обязательным направлением повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

индивидуализация, психология, тренировка, система, соревнования.

Высочина Н.Л., Макуц Т.Б. Individualization of psychological training and its importance at different stages of many years' perfection in tennis. Purpose: to determine significance of individualized approach during psychological training at different stages of many years' perfection in tennis. The tasks of the research were studying of place and role of psychological component in general system of tennis players' sport training as well as determination of specificities of individualized approach during 14-15 years old and elite tennis players' psychological training. **Material:** In the research 24 experts, coaches of combined teams and clubs, elite tennis players took part. **Results:** Role of psychological training in general system of many years' perfection has been determined. We also found out that individualization of psychological training in modern tennis is not paid sufficient attention to at present. Most of the questioned respondents pointed, that such training is conducted mainly with elite sportsmen (42%). Only 14% noted that individual psychological training is carried out at basic stages of many years' perfection. **Conclusions:** Principle of individualization is a determining one in the course of sportsmen's training at stages of many years' perfection. About 86% of experts stressed on significance of application of individualized approach in work with tennis players. Consideration of tennis players' individual features during psychological training is a compulsory matter in increasing of effectiveness of sportsmen's training and competition functioning.

individualization, psychology, training, system, competition.

Вступ.

В основі раціональної побудови багаторічної підготовки тенісистів повинно лежати прагнення до забезпечення умов для прояву максимально можливого результату, що впливає з природних задатків і розвинутого на їх основі широкого кола здібностей спортсмена. Реалізація цього прагнення може бути забезпечена виключно планомірною і тривалою підготовкою, яка враховує особливості розвитку організму спортсменів та їх індивідуальні можливості [1-3, 5, 18, 19, 24, 30, 35, 39-41].

Встановлено, що врахування індивідуальних особливостей спортсменів у тренувальному процесі сприяє більш якісному розкриттю їх здібностей, ефективному оволодінню техніко-тактичними навичками та зростанню спортивної майстерності. Таким

чином, один із шляхів оптимізації процесу підготовки у будь-якому виді спорту – використання індивідуального підходу до побудови тренувальних занять [4, 6, 7, 9-12, 19, 26-29].

На думку вчених, використання представленого вище арсеналу ознак дозволило б застосувати диференційований підхід до побудови занять і здійснити якісну індивідуалізацію підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації [2, 5, 8, 20-24, 31-34, 36-38, 42-43]. Як свідчать дані у більшості видів спорту індивідуальний підхід використовується переважно при підготовці висококваліфікованих спортсменів. І пов'язують цей підхід із врахуванням техніки виконання вправ, вибору структури змагальної діяльності, режимів тренування та ін. У зв'язку з цим, актуальними питаннями є дослідження особливостей індивідуалізації психологічної підготовки тенісистів та визначення її ролі на етапах багаторічного вдосконалення.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – визначити значущість індивідуалізованого підходу під час психологічної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі.

Завданнями досліджень було дослідження ролі і місця психологічної складової в загальній системі спортивної підготовки тенісистів. Встановлення особливостей використання індивідуалізованого підходу під час психологічної підготовки тенісистів 14-15 років та гравців високого класу.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, опитування, метод експертних оцінок, педагогічне спостереження, методи математичної статистики, аналіз даних Internet.

Результати досліджень.

Психологічна підготовка є важливою складовою спортивного вдосконалення в різних видах спорту. Напружена тренувальна і змагальна діяльність потребують від спортсмена прояву різноманітних психологічних якостей і властивостей особистості, які гармонічно поєднуються з іншими сторонами підготовленості, забезпечують розкриття існуючого рухового потенціалу і демонстрацію найвищих результатів у найбільш відповідальних змаганнях періоду підготовки чи спортивної кар'єри гравця.

Попри безсумнівну значущість психологічної підготовки у спорті на сьогоднішній день цим актуальним питанням приділяється не достатньо уваги. Не виключенням є і теніс. Практично всі опитані нами експерти (94%, рис.1.) вказують на важливість психологічної підготовки у тенісі. Однак, аналіз кількості наукових праць з різних складових підготовленості у тенісі (технічної, тактичної, фізичної та ін.) вказує, що психологічна підготовка займає ледве не останнє місце.

Недостатня кількість досліджень за проблематикою психологічної підготовки у тенісі може бути обумовлена рядом причин. По-перше, вивчення психологічних можливостей спортсменів потребує певного рівня додаткових знань (теоретичної і практичної бази, методик діагностування, тощо), що може лімітувати кількість кваліфікованих фахівців та спектр досліджуваних питань. По-друге, досліджуваний об'єкт (психологічні можливості спортсмена) є вкрай склад-

ним утворенням, який потребує врахування багатьох складових та закономірностей. Отримані під час літературного огляду дані показують, що значна кількість праць присвячена вивченню лише окремих проблем підготовки спортсменів (психічних якостей або властивостей спортсменів). Це не дозволяє створити системне уявлення про особливості і значущість психічної діяльності в тренувальній і змагальній діяльності тенісистів.

Крім того експерти відмічають на важливість психологічної підготовки тенісистів на різних етапах багаторічного вдосконалення. Але така робота проводиться найчастіше лише зі спортсменами високого класу, які претендують на успіх в крупних міжнародних турнірах (рис.2.). Переважна більшість опитаних експертів (62%) вказує, що психологічна підготовка на сьогоднішній день проводиться зі спортсменами високого класу. Лише 32 % експертів вказали, що психологічна підготовка використовується в тренувальному процесі тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Цілком зрозумілим є те, що така диференціація засобів психологічної підготовки не є прийнятною. Адже становлення індивідуального стилю психічної регуляції діяльності потребує етапності та довготривалого періоду часу.

Рання діагностика психологічних особливостей юних спортсменів, дозволить не лише визначити перспективи їх подальшого спортивного вдосконалення, але й зробити правильний вибір методів і засобів спортивного тренування, вибрати предмет майбутньої спеціалізації, визначити манеру ведення змагальної діяльності та ін.

Одним із актуальних напрямів вдосконалення тренувального процесу є максимальна орієнтація на індивідуальні задатки та здібності спортсмена під час побудови тренувального процесу та вибору індивідуальної структури змагальної діяльності. Особливість спортивної діяльності полягає в тому, що з кожним етапом багаторічного вдосконалення перед спортсменами ставляться нові, більш вагомим завдання. Далі поступово збільшується кількість тренувальних і змагальних навантажень, посилюється конкурентне середовище. Кожен спортсмен в таких умовах обирає для себе власний шлях подолання перешкод, знаходить мотивацію для подальшої боротьби і досягнення

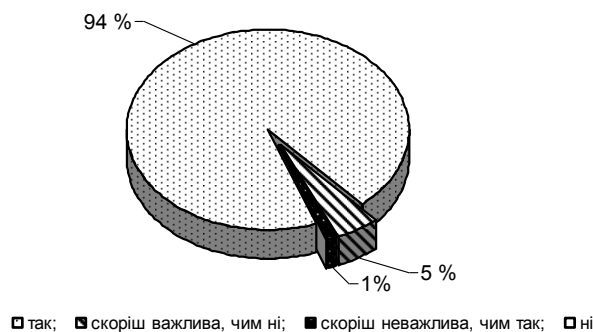


Рис. 1. Значущість психологічної підготовки у тенісі за даними експертного опитування (n=24):

майбутніх спортивних звершень. Звісно, що кваліфікована допомога фахівців зі спортивної психології зможе значно підвищити ефективність цього процесу, а використання засобів психологічної підготовки не повинно обмежуватись лише спортом вищих досягнень. Тому принцип індивідуалізації є визначальним під час підготовки спортсменів на всіх етапах багаторічного вдосконалення (рис.3). Саме такої думки притримуються опитані нами експерти (86%), які переважною кількістю своїх відповідей підкреслили значущість використання індивідуалізованого підходу під час роботи з тенісистами.

Також, було проведено опитування експертів на предмет використання індивідуалізованого підходу під час психологічної підготовки та роботи з тенісистами на різних етапах багаторічного вдосконалення (рис.4). Аналіз отриманих даних показує, що під час роботи зі спортсменами високого класу (на відміну від юних тенісистів), індивідуалізований підхід використовується значно частіше (у 46% випадків).

Слід зазначити, що й такий відсоток є також не зовсім прийнятним: лише з кожним другим тенісистом високого класу проводиться індивідуалізована психологічна підготовка. У випадку із юними теніс-

тами на етапі спеціалізованої базової підготовки цей відсоток є набагато нижчим – 16%. Четверть опитаних експертів вказала, що індивідуалізований підхід при роботі з юними тенісистами не використовується. Ще четверть – відповіла, що така підготовка скоріш не проводиться ніж проводиться (див. рис.4.).

Важливим питанням дослідження було визначення найбільш сприятливого віку, з якого слід починати проводити цілеспрямовану психологічну підготовку з урахуванням індивідуальних особливостей тенісистів. Враховуючи при цьому той факт, що тенісом починають займатися у досить ранньому віці – 4-5 років. Звісно, що настільки рання психологічна підготовка може бути малоефективною і не відповідати завданням вікового періоду. Відповідаючи на поставлене запитання думки експертів розійшлися (рис. 5.).

Так, 30% експертів, вважають, що вік 14-15 років є найбільш сприятливим для використання засобів індивідуальної психологічної підготовки. 26% - назвали вік 16-17 років, 21% - 12-13 років, 12% - 10-11 років, 6% - 8-9 років, 5 % - інший вік (у тому числі і нижче за 7 років).

Дискусія.

В результаті проведених досліджень були під-

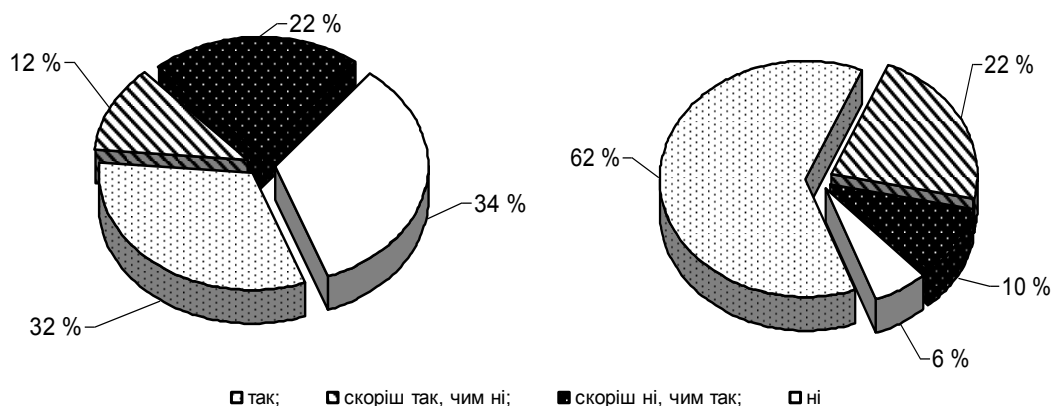


Рис.2. Використання засобів психологічної підготовки під час навчального-тренувального процесу з тенісистами різного класу (за даними експертів, n=24): а) спортсмени 14-15 років; б) спортсмени високого класу.

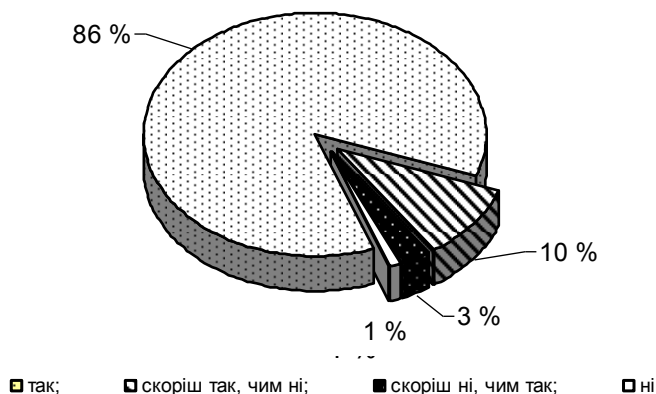


Рис. 3. Значущість використання індивідуалізованого підходу під час підготовки тенісистів (за даними експертного опитування, n=24)

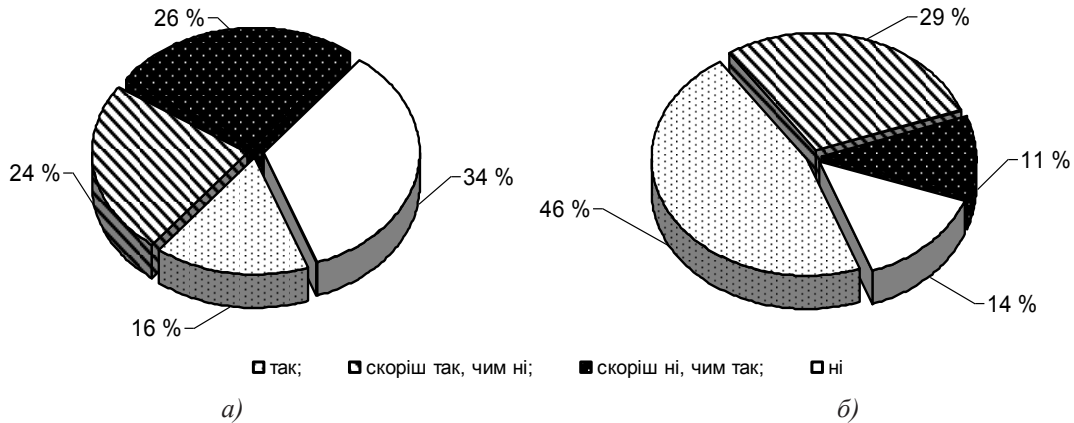


Рис. 4. Використання індивідуалізованого підходу під час психологічної підготовки у навчально-тренувальному процесі тенісистів різного класу (за даними експертів, n=24):
а) спортсмени 14-15 років; б) спортсмени високого класу.

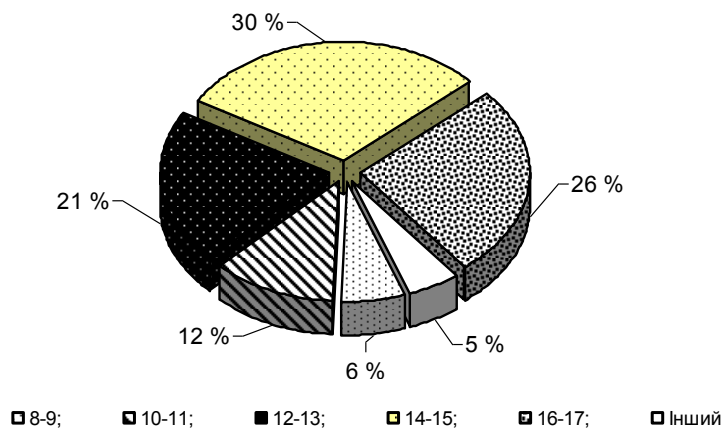


Рис. 5. Найбільш сприятливий вік початку індивідуалізованої психологічної підготовки тенісистів (за даними експертного опитування n=24).

тверджені думки спеціалістів {Бриль М.С., 2001 [1]; Козіна Ж.Л., 2010 [9]; Bane M.K., Reid M., Morgan S., 2014 [13]; Borisova O. V., 2011, 2012 [14-16]; Buszard T., 2014 [17]; Jagiello Marina, Jagiello Wladyslaw, 2014 [25] та інші}, щодо значущості використання індивідуалізованого підходу в процесі тренувальної і змагальної діяльності в ігрових видах спорту.

Особливої гостроти ця проблема набуває під час індивідуалізації психологічної підготовки в тенісі. Вперше, було показано відношення тренерів та гравців високого класу до використання засобів індивідуальної психологічної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Отримані результати дозволили констатувати недостатній рівень проведення індивідуальної підготовки з тенісистами 14-15 років та говорити про необхідність подальшого провадження на практиці спеціалізованих програм психологічної підготовки.

Висновки:

1. Проведене опитування показало, що переважна більшість фахівців вважають психологічну підготовку важливою складовою загальної системи багаторічної підготовки тенісистів (94%). При цьому, більшість опитаних експертів (62%) вказує, що

психологічна підготовка проводиться зазвичай із спортсменам високого класу. Лише 32% експертів вказали, що психологічна підготовка використовується в тренувальному процесі тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки

2. Принцип індивідуалізації є визначальним під час підготовки спортсменів на всіх етапах багаторічного вдосконалення. Понад 86% експертів підкреслили значущість використання індивідуалізованого підходу під час роботи з тенісистами.
3. Аналіз отриманих даних показав, що під час роботи зі спортсменами високого класу (на відміну від юних тенісистів) індивідуалізований підхід використовується значно частіше (у 46% випадків). Лише 14% опитаних респондентів вказали, що індивідуальний підхід використовується під час психологічної підготовки тенісистів на базових етапах багаторічного вдосконалення.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із впровадженням у навчально-тренувальний процес тенісистів 14-15 років спеціалізованих програм, що спрямовані на корекцію психологічної підготовленості спортсменів з урахуванням їх індивідуальних властивостей.

Вдячності

Дослідження виконано відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.4 «Теоретико-методичні основи та індивідуалізація навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту».

Конфлікт інтересів.

Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література:

1. Бриль М.С. Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт, перспективы / М.С. Бриль // Теория и практика физической культуры. – 2001. №5 С. 32-33.
2. Васина Е.В. Соревновательная деятельность теннисистов / Е.В. Васина // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 45-49.
3. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин // М., Физкультура и Спорт. – 2009. – 276 с.
4. Емшанова Ю.А. Индивидуально-типологические особенности теннисистов и их влияние на соревновательную деятельность / Ю.А. Емшанова // Физическое воспитание студентов. – 2011. - №5. – С. 22-25.
5. Запорожанов В.А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений / В.А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. – 2002. № 7. – С. 62-63.
6. Ибраимова М.В. Построение тренировочного процесса юных теннисистов с учетом специфики развития и контроля их координационных способностей / А.М. Козак, М.В. Ибраимова // Физическое воспитание студентов. – 2014. - №6. – С. 17-23.
7. Иванова Т.С. Отбор перспективных юных теннисистов и индивидуализация их спортивной подготовки // Т.С. Иванова, Л.П. Краснова, Л.Ю. Иванов, А.В. Пикалова. М.: Физкультура, образование и наука. - 1998. Т.2. - С. 14-18.
8. Иванова Т.С. Использование зарубежного опыта психологической подготовки в тренировке юных теннисистов / Иванова Т.С., Иванов Л.Ю. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М., 1998. - Т. 3. - С. 120-121.
9. Козина Ж.Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта : дис... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01 / Ж.Л. Козина; Харьковский НПУ им. Г.С. Сковороды. – Харьков, 2010. – 648 с.
10. Маркелов В.В. Психолого-педагогические аспекты интегративного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена / В.В. Маркелов // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 2. – С. 24-26.
11. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
12. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 286 с.
13. Bane M.K., Reid M., Morgan S. Has player development in men's tennis really changed? An historical rankings perspective // Journal of Sports Sciences. 2014. Vol. 32, № 15. P. 1477–1484.
14. Borisova O. V. Tennis: history and the present // Pedagogics,

References:

1. Bril' MS. Individualizaciia v sportivnykh igrakh [Individualization in sport games], *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* 2001;5:32-33. (in Russian)
2. Vasina EV. Sorevnovatel'naia deiatel'nost' tennisistov [Competition functioning of tennis players]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* 2008;5:45-49. (in Russian)
3. Guba VP, Kvashuk PV, Nikitushkin VG. *Individualizaciia podgotovki iunykh sportsmenov* [Individualization of junior sportsmen's training], Moscow: Physical Culture and Sport; 2009. (in Russian)
4. Emshanova IuA. Individual'no-tipologicheskie osobennosti tennisistov i ikh vliianie na sorevnovatel'niui deiatel'nost' [Individual-typological peculiarities of tennis players and their influence on competition functioning]. *Physical Education of Students* 2011;5:22-25. (in Russian)
5. Zaporozhanov VA. Individualizaciia – vazhnejshaia problema sporta vysshikh dostizhenij [Individualization – as the most important problem of elite sports]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* 2002;7:62-63. (in Russian)
6. Kozak AM, Ibraimova MV. Construction of training process of tennis players aged 5-6 years, taking into account the specifics of the development and control of their coordination skills. *Physical Education of Students* 2014;6:17-23. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2014.0604>
7. Ivanova TS, Krasnova LP, Ivanov Llu, Pikalova AB. Otkor perspektivnykh iunykh tennisistov i individualizaciia ikh sportivnoj podgotovki [Selection of promising junior tennis players and individualization of their sport training]. *Fizkul'tura, obrazovanie i nauka* 1998;2:14-18. (in Russian)
8. Ivanova TS, Ivanov Llu. Ispol'zovanie zarubezhnogo opyta psikhologicheskoi podgotovki v trenirovke iunykh tennisistov [Application of foreign experience of psychological training in junior tennis players' training]. *Sbornik trudov uchenykh RGAFK* 1998;3:120-121. (in Russian)
9. Kozina ZhL. *Teoretiko-metodicheskie osnovy individualizacii uchebno-trenirovochnogo processa sportsmenov v igrovyykh vidakh sporta. Dokt. Diss.* [Theoretical-methodic principles of individualization of sportsmen's training in game kinds of sports. Dokt. Diss.], Kharkov; 2010. (in Russian)
10. Markelov VV. Psikhologo-pedagogicheskie aspekty integrativnogo podkhoda k upravleniiu razvitiem individual'nosti sportsmena [Psychological-pedagogic aspects of integrative approach to control over development of sportsman's individuality]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* 2006;2:24-26. (in Russian)
11. Platonov VN. *Periodizaciia sportivnoj trenirovki* [Periodizing of sport training], Kiev: Olympic Literature; 2013. (in Russian)
12. Puni AC. *Problema lichnosti v psikhologii sporta* [Problem of personality in psychology of sports], Moscow: Physical Culture and Sport; 1984. (in Russian)
13. Bane MK, Reid M, Morgan S. Has player development in men's tennis really changed? An historical rankings perspective. *Journal of Sports Sciences*. 2014;32(15):1477–84.
14. Borisova OV. Tennis: history and the present. *Pedagogics,*

- Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2012, vol.11, pp. 119 - 124. doi:10.6084/m9.figshare.97379
15. Borisova O.V. Michuda Y.P. Tennis as a kind of sports-commercial activity. // *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2011, vol.3, pp. 20 - 25.
 16. Borisova O.V. Labour market in modern tennis: features of functioning // *Physical Education of Students*. 2012, vol.6, pp. 25 - 29. doi:10.6084/m9.figshare.96563
 17. Buszard T. Modifying Equipment in Early Skill Development: A Tennis Perspective // *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2014. Vol. 85, № 2. P. 218–225.
 18. Crespo M. Tennis Psychology / M. Crespo, M. Reid, A. Quinn. – ITF, 2009. – 242 p.
 19. Elliot B. Technique development in tennis stroke production / B Elliot, M. Reid, M. Crespo. – ITF. 2009. – 162 p.
 20. Emshanova Y.O., Comparative analysis of individual peculiarities for tennis players of different qualification. *Physical Education of Students*, 2013, vol.4, pp. 23-26. doi:10.6084/m9.figshare.662589
 21. Farrow D., Reid M. The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players // *Journal of Sports Sciences*. 2010. Vol. 28, № 7. P. 723–732.
 22. Ferrauti A., Kinner V., Fernandez-Fernandez J. The Hit & Turn Tennis Test: An acoustically controlled endurance test for tennis players // *Journal of Sports Sciences*. 2011. Vol. 29, № 5. P. 485–494.
 23. Ghazal Mohamadi, Masoome Shojaee, Afkham Daneshfar, Zahra Nili Ahmadabad Impact of shift in focus of attention on learning table tennis backhand with self-talk in high school females students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.11, pp. 66-73. doi:10.15561/18189172.2014.1112
 24. Girod A. Tennis and neurolinguistic programming / A. Girod // ITF, 2005. - № 37. – P. 11-12.
 25. Jagiello Marina, Jagiello Wladyslaw. Final preparations to the girls' tennis Europe Junior Masters. *Physical Education of Students*, 2014, vol.5, pp. 59-64. doi:10.15561/20755279.2014.0511
 26. Kachel K., Buszard T., Reid M. The effect of ball compression on the match-play characteristics of elite junior tennis players // *Journal of Sports Sciences*. 2015. Vol. 33, № 3. P. 320–326.
 27. Kay J. Grass Roots: The Development of Tennis in Britain, 1918–1978 // *The International Journal of the History of Sport*. 2012. Vol. 29, № 18. P. 2532–2550.
 28. Khan F. Anyone for Tennis? Conversations with black women involved in tennis during the apartheid era // *Agenda*. 2010;24(85):76–84.
 29. Molina I. Match analysis and evaluation. *ITF: Coaching and Sport Science Review*. 2004;38:3-4.
 30. Moran A. The psychology of concentration in tennis. *Coaches review* 2005;5:7-8.
 31. Reid M, Giblin G, Whiteside D. A kinematic comparison of the overhand throw and tennis serve in tennis players: How similar are they really? *Journal of Sports Sciences*. 2014;1:1-11.
 32. Reid M, Morgan S, Churchill T, Bane MK. Rankings in professional men's tennis: a rich but underutilized source of information. *Journal of Sports Sciences*. 2014;32(10):986–92.
 33. Reid M, Morris C. Ranking benchmarks of top 100 players in men's professional tennis. *European Journal of Sport Science*. 2013;13(4):350–5.
 34. Reid M, Whiteside D, Elliott B. Effect of skill decomposition on racket and ball kinematics of the elite junior tennis serve. *Sports Biomechanics*. 2010;9(4):296–303.
 35. Roetert EP, El-lenbecker TS. Biomechanics of Movement in Tennis. *ITF Coaching & Sports Science Review*. 2001;24:15
- psychology, medical-biological problems of physical training and sports* 2012;11:119 - 124. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.97379>

35. Roetert E.P. Biomechanics of Movement in Tennis / E.P. Roetert, T.S. E1-lenbecker // *ITF Coaching & Sports Science Review*. 2001. — Iss. 24. — P. 15 — 16.
36. Shalar O.G., Strikalenko E.A., Ivaschenko A.N. Individual properties of personality as criterion of choice of style of game of tennis players. *Physical Education of Students*, 2013, vol.2, pp. 69-73. doi:10.6084/m9.figshare.156384
37. Timmerman E. et al. The effect of equipment scaling on children's sport performance: the case for tennis // *Journal of Sports Sciences*. 2014. P. 1–8.
38. Torres-Luque G. et al. An analysis of competition in young tennis players // *European Journal of Sport Science*. 2011. Vol. 11, № 1. P. 39–43.
39. Van Aken I. Mental skills to teach at young age 12 / I. Van Aken // *ITF Asian Coaches Workshop*. Delhi, India, 2004. - № 11. - P. 12-16.
40. Woods R.B. Children development: Its impact on the young tennis player/ R.B. Woods // *In USA Tennis Parents Guide USTA*. Key Biscayne, Fl. – 2001. P. 16-22.
41. Yakubovskiy V.S. Psychology of junior tennis player: tennis confidence and psychological advantage / V.S. Yakubovskiy, G.S. Yakubovskiy // *RSUPESY&T*. – M., 2010. – P. 51-53.
42. Yuan Zhaohui; Weihai Qiong. Factors affecting interest in training children tennis Enlightenment Training // *Wuhan Institute of Physical Education Journal* 2011;01:5-8.
43. Zhang Hailong, Lv Huimin, Cui Lei. Research on the theory and methods of teaching and training of children's tennis// *Friends of Science* 2011;18: 7-9.
- 16.
36. Shalar OG, Strikalenko EA, Ivaschenko AN. Individual properties of personality as criterion of choice of style of game of tennis players. *Physical Education of Students* 2013;2:69-73. doi:10.6084/m9.figshare.156384
37. Timmerman E, de Water J, Kachel K, Reid M, Farrow D, Savelsbergh G. The effect of equipment scaling on children's sport performance: the case for tennis. *Journal of Sports Sciences*. 2014;1–8.
38. Torres-Luque G, Cabello-Manrique D, Hernández-García R, Garatachea N. An analysis of competition in young tennis players. *European Journal of Sport Science*. 2011;11(1):39–43.
39. Van Aken I. Mental skills to teach at young age 12. *ITF Asian Coaches Workshop* 2004;11:12-16.
40. Woods RB. Children development: Its impact on the young tennis player. In: *USA Tennis Parents Guide USTA*. Key Biscayne, Fl; 2001.
41. Yakubovskiy VS, Yakubovskiy GS. *Psychology of junior tennis player: tennis confidence and psychological advantage*. RSUPESY&T; 2010..
42. Yuan Zhaohui; Weihai Qiong, Factors affecting interest in training children tennis Enlightenment Training. *Wuhan Institute of Physical Education Journal* 2011;1:5-8.
43. Zhang Hailong, Lv Huimin, Cui Lei. Research on the theory and methods of teaching and training of children's tennis. *Friends of Science* 2011;18:7-9.

Информация об авторах:

Высочина Надежда Леонидовна: <http://orcid.org/0000-0001-6098-9699>; naspa2@yandex.ua; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Макуц Тарас Богданович: <http://orcid.org/0000-0002-2329-7527>; tmakuts@mail.ru; Львовский государственный университет физической культуры; Ул. Костюшко 11, г. Львов, 79007, Украина.

Цитируйте эту статью как: Височина 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. – № 8. – С. 17-23. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0803>

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под термином Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 05.07.2015

Принята: 15.07.2015; Опубликована: 20.07.2015

Information about the authors:

Vysochina N.L.: <http://orcid.org/0000-0001-6098-9699>; naspa2@yandex.ua; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Makuts T.B.: <http://orcid.org/0000-0002-2329-7527>; tmakuts@mail.ru; Lvov State University of Physical Culture; Kostyushko str. 11, Lvov, 79007, Ukraine.

Cite this article as: Vysochina N.L., Makuts T.B. Individualization of psychological training and its importance at different stages of many years' perfection in tennis. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015;8:17-23. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0803>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 05.07.2015

Accepted: 15.07.2015; Published: 20.07.2015