

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).25
УДК 796.322:37.091.33

Стасюк Р. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Сумський державний університет
Остапенко Ю. О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач, Сумський державний університет,
Бурла А.О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач, Сумський державний університет
Сірик А.Є.,
старший викладач, Сумський державний університет
Самокиш К. О.,
аспірант, Сумський державний університет

ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС НА ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ

У статті розглянуто питання, щодо вдосконалення системи спортивної підготовки гравців у настільний теніс. Враховуючи сучасні тенденції розвитку настільного тенісу, заняття у більшості випадків мають динамічний та інтенсивний характер зі значними навантаженнями, які можуть негативно вплинути на стан здоров'я людини та викликати фізіологічні зміни. Саме тому під час організації занять необхідно оцінювати ризики виникнення побічних ефектів та диференціювати фізичні навантаження.

У настільному тенісі техніко-тактичне тренування обов'язково повинно мати спеціальну спрямованість, тобто виконання багаторазових повторень певних техніко-тактичних прийомів з невеликими інтервалами відпочинку. У випадку збільшення інтервалів тренування набуває оздоровчої спрямованості і не дає тренувального ефекту. Даний тип тренувань характерний для людей, які грають у настільний теніс для задоволення. Зміст тренувань та його структура повинні змінюватися за принципом циклічності, який передбачає у проведенні тренувань два періоди: підготовчий та змагальний.

Головним завданням підготовчого періоду є робота над витривалістю і розвитком швидкісно-силових здібностей гравця. Для цього доцільно використовувати тренажери та різні пристосування.

Ключові слова: тренування, методи навчання, настільний теніс.

Stasyuk Roman, Ostapenko Yurii, Burla Artem, Sirik Antonina, Samokish Kiril. Improving sportsmanship in table tennis at the preparatory stage. The article considers the issue of improving the system of sports training of players in table tennis. Given the current trends in the development of table tennis, classes in most cases are dynamic and intense with significant loads that can adversely affect human health and cause physiological changes. That is why during the organization of classes it is necessary to assess the risks of side effects and differentiate physical activity.

In table tennis, technical and tactical training must have a special focus, ie the performance of multiple repetitions of certain technical and tactical techniques with short intervals of rest. In the case of increasing training intervals acquires a health-improving focus and does not give a training effect. This type of training is typical for people who play table tennis for fun. The content of training and its structure should change according to the principle of cyclicality, which provides for two periods in training: preparatory and competitive.

The main task of the preparatory period is to work on endurance and development of speed and strength abilities of the player. To do this, it is advisable to use simulators and various devices.

Key words: training, training methods, floor tennis.

Постановка проблеми. Однією з найулюбленіших і найдоступніших спортивних ігор сьогодення вважається настільний теніс, оскільки це різноманітна, захоплююча і доступна гра для людей різного віку. Вона дає можливість забезпечити організм необхідним фізичним і психологічним навантаженням, тримати його у постійному тонусі та приносити позитивні емоції і покращення самопочуття у цілому [4; 6].

Систематичні заняття настільним тенісом покращують фізичну підготовленість людей та позитивно впливають на гармонійний розвиток особистості. Також вони сприяють вихованню таких рис характеру як рішучість, зібраність, відповідальність, уважність, наполегливість, що є вкрай необхідними для життя у сучасному світі.

Під час організації і проведенні занять з настільного тенісу обов'язково потрібно дозувати фізичні навантаження відповідно до техніки та тактики гри, фізичної підготовки людини, що у свою чергу забезпечить максимальний корисний вплив на організм спортсмена [1; 3].

До найбільших проблем сучасності відносять малорухливий спосіб життя та постійне перебування організму у стресових ситуаціях, що негативно впливає на якість життя людей.

Дослідження науковців свідчать про те, що регулярні заняття настільним тенісом дають можливість вирішити цю проблему, оскільки фізичне навантаження на організм збільшується поступово і розвивається не лише спритність, координація рухів, швидкість, гнучкість, а й емоційна стійкість, увага, мислення [2; 5].

У зв'язку з цим, актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю вивчення вдосконалення спортивної майстерності на початковому етапі у настільному тенісі.

Дослідження проводилося відповідно до теми науково дослідної роботи Сумського державного університету, кафедри фізичного виховання і спорту «Біосоціокультурні аспекти підготовки студентів на сучасному етапі розвитку

спорту 0121U113654).

Аналіз останніх досліджень і публікацій дає підставу зробити висновок, що на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту особливо необхідні фундаментальні знання змісту гри, системи підготовки, різноманітні, гнучкі і високоавтоматизовані навички і досконала діяльність функціональних систем організму [3; 5].

Настільний теніс є одним з найпопулярніших видів спортивних ігор у сучасному світі, а тому для успішної гри лише фізичної підготовки недостатньо. Аналіз науково-методичної літератури показав, що з кожним роком зростає актуальність дослідження проблеми техніко-тактичної підготовки тенісистів на різних етапах багаторічної підготовки з метою успішної діяльності у настільному тенісі [2; 4; 6].

Під час цього дослідники звертають увагу на те, що специфіка умов ефективності занять настільним тенісом полягає у необхідності демонстрації стійкого рівня емоційно-вольових та поведінкових реакцій, цінності окремої техніко-тактичної дії для успіху в цілому, постійному пошукові неординарних засобів та методів реалізації ініціативи в екстремальній ситуації, умінні від початку та до кінця партії перебувати в стані мобілізації з метою обмежити вплив негативних емоційних і психологічних змагальних факторів на результат діяльності [5].

Стрімкий розвиток ери техніко-тактичної підготовки розпочався з 1952 року після перемоги японських тенісистів на Чемпіонаті світі з настільного тенісу. З цього часу значно розширився арсенал технічних прийомів, зокрема різних видів подач та топ-спін, гравці почали відпрацьовувати вміння використовувати переваги хватки відповідно до своїх індивідуальних особливостей. Під час цього використовуючи два основних види хватки (горизонтальну чи вертикальну) переможцями ставали представники як європейських, так і азіатських країн, що підтверджувало необмежені можливості вдосконалення і пошуку оптимального варіанту техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих тенісистів [2].

Мета роботи – вдосконалення спортивної майстерності гравців у настільний теніс на підготовчому етапі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основною особливістю гри у настільний теніс є те, що у межах установлених правил гравець може побудувати свою гру відповідно до індивідуального стилю та технічних особливостей, відповідно до своєї індивідуальної комплекції і здібностей створювати техніку.

У професійному настільному тенісі структура та зміст змагальної діяльності ставить перед спортсменами високі вимоги до рівня техніко-тактичної майстерності гравців, що визначає необхідність вивчення особливостей його формування на різних етапах багаторічного тренування, виявлення основних чинників оптимізації техніки ігрових дій [6].

Розглянемо етапи процесу формування техніко-тактичної майстерності спортсменів, які зумовлені специфікою рухової діяльності на різних вікових етапах розвитку.

Перший етап - 8-10 років. Характерною особливістю є вдосконалення техніки ігрових дій, підвищення їх цільової точності та швидкості у спрощених умовах тренувальної діяльності. Наприклад: відсутності відволікаючих чинників, обмеженості часу для прийняття рішень.

Другий етап - 10-14 років та старше. Характеризується підвищенням цільової точності ігрових дій у стандартних умовах діяльності. На даному етапі збільшується число ігрових прийомів, а також підвищується їх цільова точність та швидкість виконання в стандартних умовах діяльності на змаганнях [1].

Третій етап - 14-16 років і старше. Характеризується розвитком здатності спортсменів до ефективного виконання ігрових дій у ускладнених умовах діяльності змагання (нетрадиційні дії суперника, наявність сторонніх чинників). До відмітних особливостей даного етапу слід віднести збільшення пристосованої варіативності ігрових дій, що забезпечує високий рівень і надійність діяльності змагання.

Таким чином, процес багаторічної підготовки спортсмена у спортивних іграх організовується на базі переходу кількості спроб виконання вправ у якість його виконання на різних рівнях – знання, уміння, навик, виконання «коронного» руху. Це один з прикладів роботи загального закону діалектики «переходу кількості у якість» [1].

До важливих засобів тренування у настільному тенісі належать вправи: без партнера, з партнером на тренажерах. На заняттях найпопулярнішими стали такі тренажери, як «щит – відбивач», «обтяжена ракетка», «велоколесо», «м'яч на спиці», «вудка», «м'яч на штоку», «сітка – мішень», як допоміжний засіб - «дзеркало», «робот-тренажер», який вистрілює м'ячі. Дані тренажери використовують з метою засвоєння і закріплення технічних навичок.

Аналіз досвіду роботи провідних теренів з настільного тенісу дав можливість встановити, що використання на практиці спеціальної методики удосконалення техніко-тактичних дій тенісистів відіграє вирішальне значення у розвитку і становленні тенісиста, як професійного гравця. Технічні дії гравця визначають форму руху, структуру та тимчасову організацію під час ведення гри [2; 4; 6].

До основних елементів техніки настільного тенісу відносять:

1. основну стійку та вихідне положення;
2. роботу тулуба;
3. роботу ніг;
4. рух плеча, передпліччя, кисті і пальців рук;
5. рух верхнього плечового поясу;
6. траєкторію руху ракетки і її положення.

Також особливу увагу приділяють навчанню та удосконаленню техніки вправ, оскільки від ступеня технічної підготовки залежить майстерність тенісиста. Під час гри тенісист повинен діяти у різних ситуаціях, які швидко та раптово змінюються, а тому у процесі підготовки до гри йому необхідно багато разів виконувати різноманітні ігрові вправи, що включають значну кількість тактичних прийомів. Під час цього варто звернути увагу, що для кращого закріплення окремих тактичних прийомів необхідно час від часу проводити ігри з різними обумовленими діями [2].

Отже, для удосконалення тактики гри необхідно:

1. добре орієнтуватися у практичному вирішенні тактичних завдань;
2. вміти обирати вправи для моделювання техніко-тактичних варіантів гри;
3. постійно змінювати тактичні комбінації і варіанти гри;
4. під час тренувань використовувати вправи, які характерні для змагальної діяльності;
5. добирати вправи, з метою індивідуалізації тренувального процесу.

Під час закріплення засвоєного і вдосконаленні основних технічних прийомів, необхідно постійно контролювати свою основну позицію, положення тулуба, перенос центра маси тіла у напрямку удару, роботу рук, ніг тощо, оскільки удосконалення техніки та тактики гри у тренувальному процесі гравців із настільного тенісу є одним з найважливіших процесів. Це пов'язано з тим, що на початкових етапах процесу багаторічної техніко-тактичної підготовки закладається підґрунтя подальших успіхів гравців, які займаються у спортивній секції з настільного тенісу [6].

Таким чином, рівень техніко-тактичної підготовленості тенісистів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики, а саме технічними прийомами та способами їх виконання, видами спортивної тактики, зокрема атакуючої, захисної, контр атакуючої та формами спортивної тактики – індивідуальною та парною.

У структурі техніко-тактичної підготовленості тенісистів необхідно виділяти такі спеціалізовані поняття, як тактичні знання, тактичні вміння, тактичні навички, тактичне мислення. Структура повинна базуватися на характері стратегічних завдань, які визначають основні напрямки спортивної боротьби. Як правило, ці завдання можуть бути пов'язані з участю спортсменів у тренувальних іграх з метою підготовки і успішного виступу у головних змаганнях, мати локальний характер.

Експериментальне дослідження полягало у використанні методів та засобів, які б підвищували розвиток фізичної, тактичної і технічної підготовки, їх комбіноване використання під час тренувань. Методи та засоби, які використовувались під час тренувань наведені вище.

Педагогічне спостереження експериментальної групи показало, що імітація пересування у стійці тенісиста у 3-метровій зоні за схемою «вісімка» результати збільшувалися поступово у залежності від інтенсивності та фізичного навантаження (рис. 1).

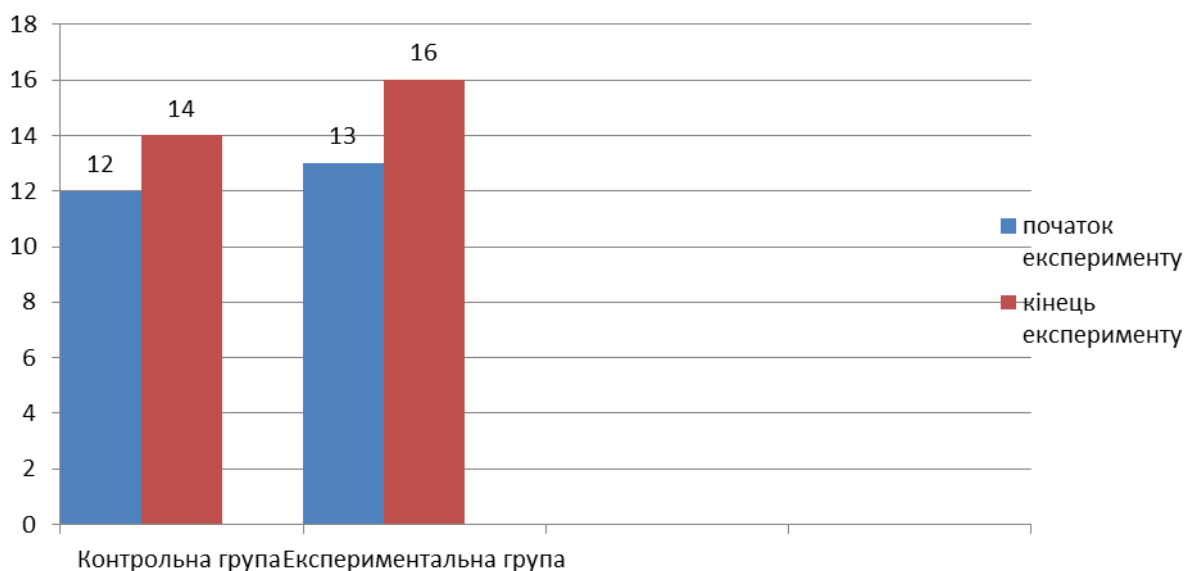


рис.1. Динаміка результатів імітації пересування у стійці тенісиста у 3-метровій зоні за схемою «вісімка» за 2 хв. (кількість разів).

Порівняння середніх даних показників у групах на початку та у кінці експерименту показало незначну різницю між початковими і кінцевими результатами, оскільки дослідження було короткотривалим. Це дає можливість зробити висновок про те, що під час подальшого дотримання такого підходу проведення тренувань результати фізичної підготовки тенісистів будуть поступово збільшуватися і через тривалий проміжок часу матимуть суттєву відмінність від початкових.

Освоєння навичок гри у настільний теніс у експериментальній групі включав у себе вивчення технічних елементів і їх комбінацій, ряд спеціальних вправ, а також вправи, розвиваючі спеціальні рухові здібності.

Рівень технічної підготовленості дітей експериментальної групи на прикленці педагогічного експерименту оцінювався за допомогою спеціальних контрольних вправ на стабільне виконання того чи іншого технічного елементу певну кількість разів. Під час цього фіксувався максимальний результат, він був «достатній» для освоєння того чи іншого технічного елементу.

Результати виконання контрольних технічних вправ свідчать, що всі учасники експериментальної групи освоїли жонглювання м'яча ракеткою, а також відбивання зліва і справа. Більш складні технічні елементи – накати праворуч і ліворуч освоїли 80% цієї групи. Накати праворуч і ліворуч впевнено освоїли 7 з 10 хлопчиків цієї групи. З огляду на такі позитивні чиники, як низька травматичність, розвиток у процесі гри у настільний теніс дрібної моторики, висока емоційність і захопливість занять, доводять необхідність включення спеціальних засобів настільного тенісу у

тренувальну програму з настільного тенісу (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл часу у контрольній і експериментальній групі з розділу програмного матеріалу (сітка годин 3-х разових тренувань).

№ з/п	Програмний матеріал	КГ	ЕГ
	Базова частина		
I	Система знань	4	4
II	Система умінь і навичок	16	14
1	Легкоатлетичні вправи	14	12
2	Гімнастичні вправи	14	12
3	Рухливі ігри	24	10
	Варіативна частина		
III	Система рухових здібностей	10	
1	Елементи аеробіки	20	
2	Вправи на розвиток фізичних здібностей		30
3	Навчання техніці		20
	ВСЬОГО	102	102

Висновки. Результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок, що особливості техніко-тактичної підготовки спортсменів у настільному тенісі полягають у спеціальній спрямованості тренувань, опанування навичок раціонального вирішення тактичних завдань, покращення рівня фізичної підготовки. До основних завдань техніко-тактичної підготовки відносять розвиток рухових здібностей, вдосконалення дій у атаці, захисних і контр атакуючих дій, опрацювання комбінацій у різних ігрових ситуаціях, одержання спеціальних тактичних знань, що пов'язані з власними індивідуальними діями та діями суперника у різні фазах зустрічі, формування психологічного та морального стану тенісиста, свідомого ставлення до навчально-тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з питанням впливу настільного тенісу на прояв загальної витривалості, що вимагає спеціальних додаткових досліджень і розробки у перспективі більш досконалих методик.

Література.

1. Бомпа Т., Буццичелли К. Периодизация спортивной тренировки. - М.: Спорт, 2016. - 384 с.
2. Векслер В. А. Интерактивные тренажеры и их значение в учебном процессе / В. А. Векслер, Л. Б. Рейдель // NovalInfo.Ru. 2016. Т. 1. №4 (1-1). С. 206–211.
3. Герич Л. Становлення та розвиток настільного тенісу як олімпійського виду спорту / Л. Герич, А. Сова, С. Ковальчук // Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. – Львів, 2016. – С. 9–13.
4. Гук Г. Розвиток спеціалізації настільний теніс у ЛДУФК (на прикладі науково-методичного забезпечення) / Г. Гук, А. Сова // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали III Всеукр. студент. наук. інтернет-конф. – Харків, 8–9 грудня 2016 р. – С. 18–20.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2015. — Кн. 1. - 2015. - 680 с.
6. Стасюк Р.М., Остапенко Ю. О., Сибірська Е. О. Діяльність спортсмена у настільному тенісі, як об'єкт програмування. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 4 (134). - С. 101-106.

Reference

1. Bompa T., Buzzicelli K. (2016), Periodization of sports training. - M.: Sport, 384 p.
2. Veksler V. A. Interactive simulators and their importance in the educational process / V. A. Veksler, L. B. Reidel // NovalInfo.Ru. 2016. Т. 1. №4 (1-1). -WITH. P. 206–211.
3. Gerich L. (2016), Formation and development of table tennis as an Olympic sport / L. Gerich, A. Sova, S. Kovalchuk // Theoretical and methodological principles of sports and recreational games: collection. Science. Art. - Lviv. - P. 9–13.
4. Huk G. (2016), Development of specialization of table tennis in LDUFK (on the example of scientific and methodical support) / G. Huk, A. Sova // Physical culture, sport and health: materials III All-Ukrainian. student. Science. internet conference – Kharkiv. P. 18-20.
5. Platonov V.N. (2015), The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook [for trainers]: in 2 kn. / V.N. Platonov. - K.: Olymp. lit., - Book. 1. - 680 p.
6. Stasiuk R. M., Ostapenko Y. O., Simbirskaya E. O. Activities of an athlete in table tennis as an object of programming. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. 2021. Issue. 4 (134). P. 101-106.