

<b>Султанова Ірина Дмитрівна</b> – кандидат біологічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна) irynasultanova@gmail.com <a href="http://orcid.org/0000-0003-2298-359X">http://orcid.org/0000-0003-2298-359X</a>	<b>Sultanova Iryna Dmytrivna</b> – Candidate of Science (Biology), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)
<b>Іванишин Ірина Мирославівна</b> – кандидат хімічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна) e-mail: Iraivan68@gmail.com <a href="https://orcid.org/0000-0003-1765-8311">https://orcid.org/0000-0003-1765-8311</a>	<b>Ivanishyn Iryna Myroslavivna</b> – Candidate of Science (Chemistry), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 796.386+796.05

doi: 10.15330/fcult.33.182-187

Геннадій Кучеренко

## ДО ПИТАННЯ ПРО ТЕХНІКО-ТАКТИЧНУ ПІДГОТОВКУ ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИОМУ ТЕНІСІ (теоретична стаття)

**Мета.** Теоретично узагальнити основні засади техніко-тактичної підготовки гравців у настільний теніс. **Методи.** Для досягнення поставленої мети були застосовані аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. **Результати.** Встановлено, що під час техніко-тактичної підготовки гравець повинен послідовно опанувати такі складові: оволодіти виконанням технічних елементів; розуміти способи застосування вивчених технічних елементів у грі; вивчити загальні положення тактики гри у настільний теніс; вивчити закономірності проведення змагальних ігор; досконало знати способи, засоби й можливості тактики; вивчити тактичний досвід найсильніших гравців у настільний теніс; мати навички практичної реалізації елементів, способів, прийомів, варіантів тактики в умовах тренувальних занять і змагань; вивчити вірогідні дії можливого суперника – його тактичну, фізичну й вольову підготовленість, набір техніко-тактичних дій, що може використати суперник впродовж гри; вміти розробляти тактичні дії до майбутньої гри з врахуванням знань умов змагань, сил і можливостей майбутніх суперників; проводити аналіз проведення ігор у минулих змаганнях й ефективність обраних техніко-тактичних дій. **Висновок.** Основними завданнями техніко-тактичної підготовки тенісистів можна вважати наступні: розвиток рухових здібностей, головна увага приділяється засвоєнню спеціальних рухових здібностей; вдосконалення дій в атаці, захисних та контр атакувальних дій, опрацювання комбінацій у різних ігрових ситуаціях; одержання спеціальних тактичних знань, що пов'язані з власними індивідуальними діями й діями суперника в різні фази зустрічі; формування психологічного й морального "обличчя" студента-тенісиста, свідомого ставлення до навчально-тренувального процесу.

**Ключові слова:** настільний теніс, техніко-тактична підготовка, студенти.

*At the present stage of development of table tennis players began to use complex protective, attacking and counterattacking actions more often, in particular, technical elements with various rotations. As the analysis of international competitions shows, players who use technical elements with various rotations (filing and strikes), as a rule, win the game.*

*The growth of training and competitive loads in modern table tennis requires students of high level of preparedness: physical, technical, tactical and psychological. At the same time, students are forced to perform various technical techniques aimed at solving concrete tactical tasks against a background of high competitive intensity of the game for a minimum short period of time. It should be emphasized that creativity or improvisation of student tennis players in gaming activities and their skill lies in a certain level of training, which allows varying tactical models in order to increase the number of unpredictable situations for an opponent and reduce such situations from an opponent. Various variants of previously modeled technical and tactical actions should create an opportunity to exit any, even the most difficult situation with minimal losses. Tactical effectiveness of the game is directly dependent on the player's ability to assess the situation and find the right decision in a specific game moment. This, ultimately, is determined by the state of preparedness of students-tennis players, which is the result of genetic giftedness and the cumulative effect of the training process of various types of training. The level of perfection of performance of technical and tactical actions is no less*

*important aspect of technical and tactical readiness. It depends on the effectiveness of the implementation of technical elements, the skillful combination of refined tactical schemes for competitive struggle with the use of non-standard moves and the use of player's individual capabilities to achieve the final result depends on the efficiency of the game in table tennis.*

**Key words:** table tennis, technical and tactical preparation, students.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** На сучасному етапі розвитку настільного тенісу гравці стали частіше застосовувати складні захисні, атакуючі й контр атакуючі дії, зокрема, технічні елементи із різноманітними обертаннями. Як свідчить аналіз міжнародних змагань, гравці, які застосовують технічні елементи з різноманітними обертаннями (подачі й удари), як правило, виграють гру [1].

Виконання технічних елементів із різноманітними обертаннями відноситься до одних із самих складних й ефектних ігрових дій – дослідження змагальної діяльності показує, що використання технічних елементів із різноманітними обертаннями робить гру більш динамічною й видовишною, однак, багато гравців ще недостатньо застосовують такі технічні елементи впродовж гри: причиною цього є той факт, що багато тренерів дотримуються старої методики навчання настільному тенісу, без обліку зрослої складності динамічних ситуацій, що складаються впродовж ігор. Тому керування тактичною підготовкою гравця й більш широке використання різноманітних технічних елементів у реалізації техніко-тактичних завдань, на сьогоднішній день, є актуальним, і проблема техніко-тактичної підготовки гравця – є одєю з найважливіших й актуальних у теорії й практиці настільного тенісу [1, 2].

Разом з тим, процесу підготовки тенісистів властиві наступні основні протиріччя між такими складовими:

- необхідністю постійного підвищення спортивної майстерності гравців й неможливістю відповідного збільшення тренувальних занять, через недосконалість тренувального процесу;
- вимогами підвищення інтенсивності й якості виконання технічних прийомів і недоліком методик, які моделюють змагальну рухову діяльність й виконання технічних елементів в умовах проведення різних тактичних дій;
- великим об'ємом технічних прийомів й відсутністю часу на їхнє ефективне відпрацювання при методичних обмеженнях, що властиві настільному тенісу й процесу підготовки спортсменів закладі вищої освіти.

Настільний теніс – масовий, захоплюючий і видовищний вид спорту з більш ніж віковою історією, не потребує складних спортивних споруджень, дорогого обладнання й інвентарю. Настільний теніс відноситься до числа найпопулярніших спортивних ігор, для якого характерний цілий ряд ігрових елементів, виконання яких вимагає належної фізичної підготовленості [3].

На відміну від більшості інших ігрових видів спорту настільний теніс не вимагає складної організації й матеріально-технічного оснащення. Грати у настільний теніс можна як в закритих приміщеннях, так і на повітрі, інвентар доступний, основи й правила гри теж (тому настільний теніс отримав свій розвиток в учнівському й студентському середовищі й включений в програми з фізичного виховання у багатьох навчальних закладах. Також необхідно відзначити, що для проведення як навчально-тренувальних занять, так і змагань з настільного тенісу, зовсім не обов'язково мати у розпорядженні великий і сучасний спортивний зал, можуть бути використані приміщення невеликих об'ємів, що дає можливість проведення ігор у настільний теніс, як у великих коридорах навчальних корпусів, так і в гуртожитках.

Настільний теніс включає різноманітні форми рухової діяльності, розвиває точність й швидкість рухів, сприяє розвитку серцево-судинної, нервової і дихальної сис-

тем, поліпшенню обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату, а також характеризується безперервною зміною ігрової обстановки і допомагає розвинути просторово-часові відчуття [2].

При систематичних тренувальних заняттях в організмі відбуваються морфологічні й фізіологічні зміни, які дозволяють розширювати функціональні можливості практично всіх органів і систем, вдосконалювати регуляторні механізми фізіологічних процесів. Впродовж тренування можна легко регулювати фізичні і психічні навантаження, визначати кожному для себе, залежно від підготовленості й стану здоров'я, ступінь інтенсивності занять, їх тривалість і частоту.

Доступна, проста й одночасно азартна спортивна гра поступово з розваги перетворилася у вид спорту із різноманітною технікою, великою кількістю тактичних варіантів, різними ігровими комбінаціями, що вимагає високого рівня всіх видів підготовки й, особливо, техніко-тактичної підготовки.

Зростання тренувальних і змагальних навантажень в сучасному настільному тенісі вимагає від спортсменів високого рівня підготовленості: фізичної, технічної, тактичної й психологічної. При цьому вони змушені за мінімально короткий проміжок часу виконувати різноманітні технічні прийоми, які спрямовані на вирішення конкретних тактичних завдань на фоні високої змагальної інтенсивності гри.

**Мета дослідження** – теоретично узагальнити основні засади техніко-тактичної підготовки гравців у настільний теніс.

**Методи й організація дослідження.** Для досягнення поставленої мети були застосовані аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати і дискусія.** Необхідно підкреслити, що творчість чи імпровізація студентів-тенісистів в ігровій діяльності й їх майстерність полягає в певному рівні тренуваності, який дозволяє варіювати тактичними моделями з метою збільшення кількості непередбачуваних ситуацій для суперника й зменшення таких ситуацій від суперника. Різні варіанти раніше змодельованих техніко-тактичних дій повинні створити можливість вийти з будь-якої, навіть, найскладнішої ситуації з мінімальними втратами. Тактична ефективність ведення гри знаходиться у прямій залежності від вміння гравця оцінювати ситуацію й знаходити правильне рішення в конкретному ігровому моменті. Це, у кінцевому підсумку, визначається станом підготовленості студентів-тенісистів, що є результатом генетичної обдарованості й кумулятивного ефекту навчально-тренувального процесу різних видів підготовки [4]. Рівень досконалості виконання техніко-тактичних дій є не менш важливою стороною технічної й тактичної підготовленості. Саме від ефективності виконання технічних елементів, вмілого поєднання відшліфованих тактичних схем ведення змагальної боротьби з використанням нестандартних ходів та використання індивідуальних можливостей гравця для досягнення кінцевого результату, залежить ефективність ведення гри у настільному тенісі.

Гравець у настільний теніс повинен мати розвиненими всі основні фізичні якості, однак, розвиток фізичних якостей є генетично детермінований, тобто межі їх розвитку є спадково обумовлені, при цьому слід зазначити, що наполегливий розвиток деяких з них обмежує можливість вдосконалення інших (наприклад, занадто розвинена м'язова сила може негативно впливати на розвиток витривалості й гнучкості). Щодо техніко-тактичного вдосконалення гравця у настільному тенісі, то його межі є достатньо широкими.

Гравець повинен вміти логічно й швидко мислити, щоб скласти правильний тактичний план ведення ігрових дій (вибір найбільш раціональної технічної дії) із суперником й вчасно приймати необхідні рішення. У навчально-тренувальній роботі розвитку цих якостей у гравців необхідно приділяти багато уваги. При підготовці грав-

ців недостатньо лише орієнтуватись тільки на певний рівень їх фізичної й психологічної підготовленості, необхідно вести пошук шляхів підвищення результатів у настільному тенісі за рахунок раціонального використання технічної майстерності на базі високої тактичної підготовки гравця, тому що вона відіграє значну роль у досягненні перемоги, дозволяє більш раціонально розподіляти сили під час гри й на більш якісній основі виконувати свої технічні прийоми, що, в остаточному підсумку, дає можливість правильно вирішувати завдання досягнення високих спортивних результатів [3, 4].

Техніко-тактична підготовка у настільному тенісі являє собою процес оволодіння спеціальними руховими навиками у поєднанні з розвитком тактичного мислення і використанням творчих компетенцій гравця.

У процесі оволодіння техніко-тактичними діями гравець звикає аналізувати рухи, при цьому в корі великих півкуль головного мозку утворюються нові тимчасові нервові зв'язки, що є однією із фізіологічних основ розвитку моторики взагалі і спритності зокрема. Це означає, що гравець розвиває вміння корегувати свої дії з врахуванням зміни динамічної ігрової ситуації, яка складається під час проведення гри. Крім того, в більшості випадків лише гравець, що розвивав спритність у дитячому і юнацькому віці, здатен у подальшому освоювати нові технічні елементи і їх комбінації, тільки при систематичній техніко-тактичній підготовці розширюється технічний арсенал спортсмена.

При систематичному вдосконаленні виконання тактико-технічних дій, у гравця розвивається здатність “розуміти” початок атакуючої дії суперника – передбачити напрямок, швидкість й спрямованість виконання дій, а також вдосконалюється здатність до варіативного сприйняття ритму структурного рисунку виконання технічного прийому (дії) і його просторово-часових характеристик. Всі ці аспекти моторної діяльності гравця, синтезуються у конкретний тактико-технічний комплекс рухів й реалізуються через його сенсорну й рухову чутливість, значно покращуючи потужність його м'язових зусиль, тим самим істотно підвищуючи результативність технічної дії, що виконується [1, 3].

Суть всієї техніко-тактичної підготовки гравця у настільному тенісі полягає у формуванні здатності вести гру на основі розважливого визначення стратегії ведення поєдинку з різними суперниками, швидко оцінювати ігрову обстановку, приймати й виконувати правильні ігрові “рішення” для досягнення перемоги. У цілому, техніко-тактична майстерність гравця у настільному тенісі ґрунтується на багатому запасі спеціальних знань і навиків, що дозволяють точно виконувати попередньо складений план проведення гри, а у випадку очікуваних або непередбачених відхилень оперативно оцінювати сформовану динамічну ситуацію і знайти найбільш ефективне рішення.

Під час техніко-тактичної підготовки гравець повинен послідовно опанувати такі складові:

- оволодіти виконанням технічних елементів;
- розучити способи застосування вивчених технічних елементів у гри;
- вивчити загальні положення тактики гри у настільний теніс;
- вивчити закономірності проведення змагальних ігор;
- досконало знати способи, засоби й можливості тактики;
- вивчити тактичний досвід найсильніших гравців у настільний теніс;
- мати навик практичної реалізації елементів, способів, прийомів, варіантів тактики в умовах тренувальних занять і змагань;
- вивчити вірогідні дії можливого суперника – його тактичну, фізичну й вольову підготовленість, набір техніко-тактичних дій, що може використати суперник впродовж гри;

- вміти розробляти тактичні дії до майбутньої гри з врахуванням знань умов змагань, сил і можливостей майбутніх суперників;
- проводити аналіз проведення ігор у минулих змаганнях й ефективність обраних техніко-тактичних дій.

Рівень техніко-тактичної підготовленості тенісистів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами й способами їх виконання), видами спортивної тактики (атакуюча, захисна, контр атакуюча) і формами спортивної тактики (індивідуальною, парною). У структурі техніко-тактичної підготовленості тенісистів необхідно виділяти такі спеціалізовані поняття, як тактичні знання, тактичні вміння, тактичні навички й тактичне мислення:

- тактичні знання – це сукупність уявлень про засоби, види й форми спортивної тактики та особливості їх застосування у тренувальній і змагальній діяльності;
- тактичні вміння можна уявити як форму прояву свідомості юних спортсменів, яка відображає дії студентів-тенісистів на основі тактичних знань, опираючись на висвітлене вище, можна виділяти вміння розгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, змінювати власну тактикові тощо;
- тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінаційне мереживо індивідуальних і парних тактичних дій, тактичні навички завжди проявляються у вигляді цілісної тактичної дії в конкретній тренувальній або змагальній ситуації;
- тактичне мислення – це здатність тенісиста у процесі спортивної діяльності в умовах гострого дефіциту часу та психічного напруження ефективно вирішувати конкретні тактичні завдання.

Структура тактичної підготовленості базується на характері стратегічних завдань, що визначають основні напрямки спортивної боротьби. Ці завдання можуть бути пов'язані з участю тенісистів у тренувальних іграх з метою підготовки та успішного виступу в головних змаганнях. Дані завдання можуть також бути й локальними, пов'язаними з участю в окремих змаганнях або в конкретній зустрічі [4].

Основу тактичної підготовленості тенісистів у цілому складають:

- наявність у техніко-тактичному арсеналі сучасних засобів, форм і видів ведення спортивної боротьби;
- відповідність тактики щодо рівня розвитку сучасного настільного тенісу з оптимальною структурою змагальної діяльності;
- відповідність тактичного плану щодо особливостей конкретної зустрічі;
- зв'язок тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості – технічної, фізичної, психологічної.

При розробці тактичного плану необхідно враховувати техніко-тактичні й функціональні можливості гравця, а також досвід в організації тактичних дій проти суперника, його технічні й фізичні можливості, психологічну підготовленість, варіативність техніко-тактичних дій. Крім того, складність виконання техніко-тактичних дій у настільному тенісі для тенісистів визначається значними труднощами, які виникають при сприйнятті ігрових ситуацій, прийнятті рішень та їх реалізації у зв'язку з частою зміною ігрових ситуацій, дефіцитом часу, обмеженим простором, маскуванням суперником своїх справжніх намірів тощо. Потрібна увага приділяється засвоєнню спеціальних ігрових дій з урахуванням особливостей спортивної підготовки тенісистів.

Необхідно зазначити, що прийняття рішень у змагальній діяльності тенісистів має певні специфічні особливості, а саме: діяльність в умовах гострого ліміту часу: незалежно від “правильності” будь-якої ігрової дії, вона має тактичну цінність тільки при оперативному здійсненні й у повній відповідності до ігрової ситуації, що склалася впродовж зустрічі; не визначено-послідовний характер у прийнятті певних рішень:

після техніко-тактичної дії ігрова ситуація змінюється й вимагає вже іншого вирішення, яку дуже часто кардинально відрізняється від попереднього; сприйняття великої кількості елементів тактичної ситуації, що поєднується в динамічну систему у відповідності з прогнозованим й найбільш імовірним подальшим розвитком тактичної ситуації; вибір раціонального техніко-тактичного рішення з кількох варіантів, досить близьких за формою та змістом, і здатність “здійснити стрибок” через проміжні та несуттєві варіанти; панорамне орієнтування на всьому полі зору, при якому студент-тенісист логічно пов’язує такі елементи розвитку ігрової ситуації, які є зовсім несхожими або мало подібними за зовнішніми ознаками; утримання в оперативній пам’яті та уявне ранжування елементів тактичного завдання, зміна плану його вирішення безпосередньо у процесі тактичної дії.

### Висновки.

1. Отже, метою техніко-тактичної підготовки, виходячи із всього сказаного вище, є навчання тенісистів раціональному вирішенню тактичних завдань, які виникають впродовж зустрічі. Здійснення цієї мети досягається за допомогою реалізації спеціальних вправ техніко-тактичного характеру, які визначають ефективність вирішення даних завдань.

2. Основними завданнями техніко-тактичної підготовки тенісистів можна вважати наступні: розвиток рухових здібностей, головна увага приділяється засвоєнню спеціальних рухових здібностей; вдосконалення дій в атаці, захисних та контр атакуювальних дій, опрацювання комбінацій у різних ігрових ситуаціях; одержання спеціальних тактичних знань, що пов’язані з власними індивідуальними діями й діями суперника в різні фазах зустрічі; формування психологічного й морального “обличчя” студента-тенісиста, свідомого ставлення до навчально-тренувального процесу.

1. Барчукова ГВ, Мизин АН. Настольный теннис: учебное пособие для студентов. М.: ТВТ Дивизион, 2008. 188 с.
2. Валетов МР, Наумова НП, Смородин ВВ. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов: методические рекомендации. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. 26 с.
3. Конев ЕВ. Спортивные игры: правила, тактика, техника. Ростов н/Д.: Издательство “Феникс”, 2004. 448 с.
4. Барчукова ГВ, Богущас ВМ, Матыцин ОВ. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Г. В. Барчуковой. М.: Издательский центр “Академия”, 2006. 528 с.

### References

1. Barchukova GV, Mizin AN. Nastolnyiy tennis: uchebnoe posobie dlya studentov. M.: TVT Divizion, 2008. 188 s.
2. Valetov MR, Naumova NP, Smorodin VV. Nastolnyiy tennis v praktike fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov: metodicheskie rekomendatsii. Orenburg: GOU OGU, 2005. 26 s.
3. Konev EV. Sportivnyie igryi: pravila, taktika, tehnika. Rostov n/D.: Izdatelstvo “Feniks”, 2004. 448 s.
4. Barchukova GV, Bogushas VM, Matyitsin OV. Teoriya i metodika nastolnogo tennisa: uchebnik dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / podred. G. V. Barchukovoy. M.: Izdatelskiytsentr “Akademiya”, 2006. 528 s.

### Цитування на цю статтю:

Кучеренко ГВ. Основні засади техніко-тактичної підготовки гравців у настільний теніс. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 182-187

### Відомості про автора:

*Кучеренко Геннадій Васильович* – кандидат педагогічних наук, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського (Одеса, Україна)

e-mail: sofia.burd@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2054-8455>

### Information about the author:

*Kucherenko Hennadii Vasylovych* – Candidate of Science (Education), South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Odesa, Ukraine)