



**KAPITEL 10 / CHAPTER 10<sup>10</sup>**  
**PERFECTION OF STAGES AND METHODS CONTENTS OF  
PRELIMINARY, SPECIAL BASE PREPARATION SPORTSMEN (8-10  
YEARS) IN TABLE TENNISE**

**DOI: 10.30890/2709-2313.2023-23-02-006**

## **Вступ**

Безперервне зростання майстерності у настільному тенісі обумовлює необхідність подальшого удосконалення системи підготовки спортсменів на основі використання сучасних засобів і методів тренування.

З метою досягнення найбільших успіхів при спеціалізованому тренуванні юні спортсмени повинні пройти попередню підготовку тривалістю 3-5 років (Ю.П. Байгулов, О.В. Матицін). При цьому, побудова тренувального процесу юних спортсменів повинна здійснюватися з врахуванням закономірностей розвитку їх організму, становлення різних сторін підготовленості, формування адаптаційних процесів у ведучих функціональних системах для даного виду спорту.

Побудова тренування на основі циклів (Л.П. Матвеев, Г.М. Арзютов, В.Н. Платонов) дає можливість систематизувати тренувальний процес і як найкраще вирішувати завдання функціональної адаптації, технічного і тактичного вдосконалення.

Методологічний підхід до проблеми оптимізації процесу вдосконалення техніко-тактичної майстерності викладено в основних положеннях теорії побудови рухів М.О.Бернштейна, теорії функціональних систем П.К. Анохіна, системного підходу В.М. Платонова, і методу термінової інформації В.С. Фарфеля. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності з використанням тренажерів у настільному тенісі забезпечує програмування та контроль цільової точності ігрових дій, яка дозволила би значно полегшити працю тренерів і скоротити терміни рухового вдосконалення. Здатність управляти різнойменно-направленими рухами рук і ніг удосконалюється з 7 до 12 років, з невеликим прискоренням у прирості цього показника у віці 9–10 років (Г.С. Захаров), просторова точність з віком поступово збільшується (Ю.П.Байгулов, И.Ж.

---

<sup>10</sup>*Authors: Zyuz Vladimir Nikolaevich*



Усмангалиев, О.В. Матицін).

У роботі аналізуються проблеми формування варіативної навички у юних спортсменів в настільному тенісі як вагомого показника функціонального стану спортсменів-тенісистів різних вікових груп на різних етапах багаторічної підготовки; виявлено, що використання тренажерів зі зміною довжини робочої зони столу є системостворюючим фактором оптимізації цільової точності навчання та вдосконалення технічних дій. Запропановано методика блочної побудови щорічного навчально-тренувального процесу в настільному тенісі з урахуванням освітньої діяльності загальноосвітньої школи, визначені оптимальні обсяги й інтенсивність тренувального навантаження для юних спортсменів на етапах попередньо-базової, спеціалізовано-базової підготовки.

Дана методика може бути використана в більшості спортивних ігор.

### **10.1. Теоретико-методичні основи підготовки юних спортсменів у настільному тенісі.**

Успіх у сучасному настільному тенісі, як відомо, визначається, перш за все, здатністю спортсмена демонструвати активний, наступальний, універсальний стиль гри, стабільно високу динаміку результативності, залежно від конкретної тактичної ситуації, варіюванням об'єму вживання і спрямованістю техніко-тактичних дій (Ормаи Л., Сюй Янь-шэн).

Для ефективного вдосконалення техніко-тактичної підготовки потрібна оперативна інформація про поточний стан спортсмена, а також раціональна модель педагогічного впливу. У даний час у спортивних іграх для удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів використовуються різні тренажери (Сингаевский С.Н., Имас Е.В.), що забезпечують програмування і контроль цільової точності ігрових дій, часу рухової реакції, швидкості польоту м'яча та ін. Їх застосування дозволяє значно полегшити працю тренерів і скоротити терміни рухового вдосконалення.

Побудова процесу підготовки юних спортсменів у різних структурних утвореннях, на думку фахівців (Алабин В.Г., Волков Л.В.), повинно здійснюватися з урахуванням вікових, анатомо-фізіологічних особливостей функціональних можливостей і рухових якостей. Формування і вдосконалення складної багатфакторної біологічної системи людини продовжується протягом



всього періоду життя, проте, найбільш чутливий до різних дій саме дитячо-юнацький організм (Барчукова Г. В., Ровний А.С. 1997, Матицін О.В.).

Техніко-тактична підготовка розглядалась як динамічна система, для ефективного вдосконалення якої потрібна оперативна інформація про поточний стан спортсмена, а також як раціональна модель педагогічного впливу. У даний час у спортивних іграх для удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів використовуються різні тренажери, що забезпечують програмування і контроль цільової точності ігрових дій, часу рухової реакції, швидкості польоту м'яча та ін. Їх застосування дозволяє полегшити працю тренерів і скоротити терміни рухового вдосконалення.

Структура підготовки протягом року обумовлена головним завданням, вирішенню якого присвячено тренування на даному етапі удосконалення. При цьому, найважливішою вимогою сучасної системи спортивного тренування є необхідність взаємозв'язку всіх її складників та елементів з необхідністю розвитку основних компонентів ефективної змагальної діяльності.

## **10.2. Формування структурної моделі побудови етапів навчально-тренувального процесу спортсменів у настільному тенісі.**

Організація поетапної підготовки спортсменів у настільному тенісі обґрунтована дидактичною концепцією оптимізації навчально-тренувального процесу та дозволила на теоретичному рівні виділити характерні ознаки, можливості та шляхи рішення вказаної проблеми.

Відсутність власне змагань (зрештою на які орієнтована вся система підготовки спортсменів) на етапі попередньої базової підготовки, постановка завдань, направлених на загальноосвітню й загальну фізичну підготовку, досягнення найближчих конкретних цілей, облік структури шкільного навчального року і зайнятість у ньому дітей – усе це призводить до необхідності побудови навчально-тренувального процесу в річних циклах за типом блокової системи, унаслідок чого оздоровчі завдання як у загальноосвітній, так і в ДЮСШ вирішуються на єдиній основі без розбіжностей в часі. Такий підхід найповніше відповідає вимогам часу, цілям і завданням підготовки юних спортсменів.

На етапах багаторічної підготовки тенісиста відбувається зміна системи знань, покладених в основу прогнозів (тобто зміна законів, закономірностей,



принципів та правил, що беруть пряму або непряму участь в управлінні підготовкою тенісиста). На етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки як основи для прогнозів виступають в основному загальнодидактичні принципи навчання й положення спортивної підготовки юних тенісистів (табл. 1).

На підставі результатів власних досліджень, ми пропонуємо етапи підготовки спортсменів у настільному тенісі з 8 до 14 років, коли закладається школа гри в настільний теніс. Сюди увійшли:

- етап “Попередньої базової підготовки спортсменів 8–10 років”;
- етап “Спеціалізованої базової підготовки спортсменів 10-14 років”:

(перша частина - технічна підготовка 10-12 років; друга частина - техніко-тактична підготовка 12-14 років).

**Таблиця 1 - Структура навчально-тренувальної програми підготовки спортсменів 8-14 років у настільному тенісі**

Етапи спортивної підготовки	Попередня базова	Спеціалізована базова	
		Перша частина (технічна)	Друга частина (техніко-тактична)
Вік	8-10 років	10-14 років	
		10-12 років	12-14 років
Цикл підготовки	2	3	
Тривалість етапу	2 роки	4 роки 2 роки – 2 роки	
Годин на рік	400	800	
Планування результату	II-й розряд	I-й розряд, КМС	МС

В подальшому, наші рекомендації стосуються етапу попередньої базової підготовки (8-10 років) у настільному тенісі, який характеризується створенням передумов для технічних дій, правильних уявлень про настільний теніс за рахунок використання засобів загальнофізичної підготовки.

У програмованому навчанні стало можливим виділити такі основні напрями: встановлення послідовності вивчення, спрямоване на швидше та якісніше оволодіння спеціальними навичками і контроль за їх виконанням (наявність зворотного зв'язку); дослідження психології мислення гравців настільного тенісу (фіксація часу, який спортсмен витрачає на обдумування, наприклад, ігрової ситуації і ухвалення рішення).



### **10.3. Розробка структури тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки спортсменів 8-10 років у настільному тенісі.**

Завдання етапу “Попередньої базової підготовки спортсменів 8–10 років” – зміцнення здоров'я й усесторонній фізичний розвиток підлітків; створення стійкого інтересу до цілеспрямованого спортивного тренування і міцного фундаменту технічної підготовленості; поступове підведення спортсменів до вищого рівня тренувальних навантажень. Створення "школи" техніки, визначення стилю гри в дитячому і юнацькому віці – одна з вирішальних проблем настільного тенісу.

При вивченні техніки гри у спортсмені треба:

- сформуванати загальне уявлення про прийом гри який вивчається;
- повідомити про основні знання закономірності рухів, що вивчаються;
- повідомити про способи тренування рухів і методи самоконтролю, правильність їх виконання.

Отже, етап попередньої базової підготовки спортсменів у настільному тенісі характеризується своєю спрямованістю на створення міцного фундаменту загальної фізичної підготовки за допомогою засобів, які мають широкий функціональний вплив на всі органи й системи організму, створенням передумов для технічних і тактичних дій, правильних уявлень про техніку настільного тенісу за рахунок використання засобів загальноосвітньої підготовки.

Методичною особливістю підготовки юних спортсменів-тенісистів на даному етапі є використання великої кількості тренувальних засобів різного характеру протягом року. Емоційне забарвлення, широка сфера рухової активності, розкутість і свобода дітей в іграх, максимальні прояви винахідливості в досягненні мети, визначеної в грі – усе це є рушійною силою, яка дозволить виробити стійкий стимул для регулярних занять фізичними вправами. Систематичні заняття стимулюють формування рухового аналізатора дітей, що сприяє до підвищення їх функціональних можливостей.

Треба продовжувати розпочату на попередньому етапі підготовки цілеспрямовану роботу з виховання фізичних якостей. У дітей 8-10 років є сприятливі передумови для виховання швидкісних якостей (частоти рухів і темпу бігу). У навчально-тренувальному процесі необхідно використовувати різні рухливі ігри зі спрощеними правилами, біг на короткі дистанції (10-15 метрів), естафети, стрибки, акробатика. Основні параметри навантаження на етапі



попередньої базової підготовки спортсменів-тенісистів вказані в табл. 2.

**Таблиця 2 - Структура програми тренувального процесу та критерії досягнення мети спортсменами 8-10 років у настільному тенісі, (етап попередньої базової підготовки)**

<b>Вік</b>	<b>8-9 років</b>	
Рік навчання	3-й рік	
Основні параметри навантажень	<i>Рази на тиждень</i>	3-4
	<i>Академічні години</i>	2
	<i>Годин на рік</i>	260-280
Основні завдання етапу	Використання вправ, спрямованих на формування простих технічних дій, формування спеціальних фізичних якостей; спритності, гнучкості і швидкості. Формування цільової точності технічних дій з використанням спеціалізованого тренажера (зі змінною довжиною столу).	
Основні цілі етапу	Виконання нормативів за СФП (спеціальній фізичній підготовці). Виконання 2-го юнацького розряду.	
<b>Вік</b>	<b>9-10 років</b>	
Рік навчання	4-й рік	
Основні параметри навантажень	<i>Рази на тиждень</i>	4-5
	<i>Академічні години</i>	2
	<i>Годин на рік</i>	320-350
Основні завдання етапу	Продовження вивчення технічних дій з настільного тенісу. Навчання цільової точності технічних дій з використанням спеціалізованого навчального тренажера (зі змінною довжиною столу). Оцінка технічної підготовленості та цільової точності спортсменів в умовах офіційних змагань.	
Основні цілі етапу	Виконання нормативів за СФП. Виконання 2-го розряду.	

У навчально-тренувальній програмі треба враховувати, що побудова спортивного тренування як у спортивній школі так і в загальноосвітній вирішуються на єдиній основі без розбіжностей у часі, за типом блокової системи з попереднім програмуванням найближчих цілей, завдань і засобів загальної підготовки, що найбільшою мірою відповідає структурі шкільного навчального року. Отже, річний цикл поділено на 5 блоків, (4 блоки базової підготовки та блок періодизації). Перші чотири блоки за тривалістю відповідають основним чвертям шкільного навчального року, а п'ятий - має тривалість літнього канікулярного відпочинку. П'ятий блок вирішує задачу зміцнення та поліпшення здоров'я.

Завдання блоків періодизації формулювалися нами з урахуванням педагогічної, фізіологічної і психологічної дії засобів тренування на організм юних спортсменів (табл. 3, 4.).



**Таблиця 3 - Структура навчально-тренувальної програми  
спортсменів 8–10 років у настільному тенісі  
на етапі попередньої базової підготовки, 1 рік**

Блоки підготовки	Місяці	Кількість тижнів; (годин)	Спрямованість підготовки	Об'єм засобів тренування
1-й блок	Вересень-Жовтень	8; (48)	Загальна фізична підготовка	ЗФП- 80%; СФП-20%.
Перехідний блок		1,5; (6)		
2-й блок	Листопад-Грудень	7; (40)	Загальна фізична підготовка	ЗФП-70%; СФП-30%.
Перехідний блок		2,5; (14)		
3-й блок	Січень-Березень	12; (100)	Спеціалізована фізична підготовки	СФП-50%; ЗФП-40%; ТехП-10%.
Перехідний блок		1,5; (10)		
4-й блок	Квітень-Травень	7; (56)	Сполучена підготовка	ОФП-30%; СФП-40%; ТехП-15%.
Перехідний блок		1; (8)		
5-й блок	Червень-Серпень	14	Активний відпочинок	ЗФП-100%.

Мета *першого року* навчально-тренувального процесу (етап попередньої базової підготовки) спортсменів 8-9 років полягає в тому, щоб у ході загальноосвітньої та загальнофізичної підготовки виробити стійку мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

**Таблиця 4 - Структура навчально-тренувальної програми  
спортсменів 8–10 років у настільному тенісі  
на етапі попередньої базової підготовки, 2 рік**

Блоки підготовки	Місяці	Кількість тижнів (годин)	Спрямованість підготовки	Співвідношення видів підготовки
1-й блок	Вересень-Жовтень	8; (64)	Технічна	ТехП – 50%; ЗФП – 20%; СФП – 30%
Перехідний блок		1,5; (14)		
2-й блок	Листопад-Грудень	7; (56)	Технічна	ТехП – 60%; ЗФП – 20%; СФП – 20%
Перехідний блок		2,5; (20)		
3-й блок	Січень-Березень	12; (120)	Об'єднана	ЗФП – 20%; СФП – 20%; ТехП – 40%; ТакП – 20%
Перехідний блок		1,5; (14)		
4-й блок	Квітень-Травень	7; (70)	Техніко-тактична	СФП – 40%; ТехП – 30%; ТакП – 30%
Перехідний блок		1; (10)		
5-й блок	Червень-Серпень	14	Активний відпочинок	ЗФП – 80%; СФП – 20%



На *другому році* програми продовжується вивчення простих технічних дій з настільного тенісу, освоєння спеціальної технічної підготовки, яка направлена на вивчення основ базової (стандартної) техніки з широким використанням простих тренажерів, полегшених м'ячів, ракеток, різноманітних пристосувань, спеціалізованого укороченого столу тощо. Кількість обмежена й вивчається в змішаній формі – ігровій та змагальній

#### **10.4. Вплив цільової точності ігрових дій, структури та змісту навчально-тренувального процесу на рівень майстерності спортсменів 8-10 років у настільному тенісі.**

Особливості етапу попередньо-базової підготовки спортсменів (8-10 років) у настільному тенісі характеризується створенням передумов для розвитку технічних та тактичних дій, правильних уявлень про настільний теніс за рахунок використання засобів загальноосвітньої підготовки, основне завдання якої полягало в навчанні та засвоєнні технічних дій у стандартних умовах. Специфіка етапу попередньої базової підготовки полягає в освоєнні юними тенісистами великої кількості ігрових дій при низькій цільовій точності та швидкості їх виконання. Це не лише ефективно покращує уміння управляти польотом м'яча, але й дозволяє удосконалювати уміння переміщатися залежно від польоту у відповідь м'яча.

Рухові якості слід розглядати як багаторівневі ієрархічні системи, інтеграція яких обумовлена вирішенням технічних завдань різної складності. При цьому формування технічної майстерності тенісистів супроводжується послідовним розвитком здатності спортсменів до виконання швидких точних дій спочатку в спрощених, потім у стандартних і ускладнених змагальних умовах. У процесі тренувальних занять та аналізу педагогічних спостережень, виявлено, що кожному з указаних рівнів освоєння здатності виконати рух відповідає певна середньостатистична кількість спроб повторень, різних для кожного з параметрів рухів.

Критерієм надійності навчання та освоєння техніки гри у настільний теніс на етапі попередньої базової підготовки спортсменів 8–10 років є цільова точність дій у стандартних умовах тренувальної діяльності.

Таким чином, нами був запропонований власний підхід у навчанні техніки



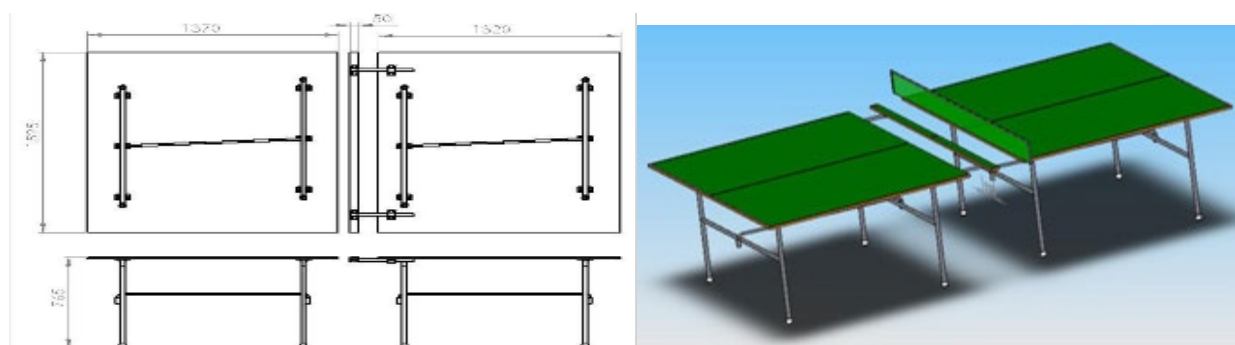


спортивних ігор при освоєнні рухового досвіду в процесі вирішення рухового завдання. Він полягає у формуванні запиту практики на глибину і ширину навчання. Практика може сформувати запит на будь-якому з чотирьох рівнів освоєння руху

Тобто, формуванню рухових навиків сприяє попередня робота, яка направлена на фізичний розвиток спортсменів і виховання фізичних якостей. Таким чином, для більшої ефективності технічної підготовки до оволодіння різноманітними технічними та тактичними діями спортсменами-тенісистами даного віку в часовій і змістовній структурі попередньо-базового етапу підготовки, для рухового навчання цільової точності ігрових дій необхідно використання спеціалізованого тренажера (зі змінною довжиною столу).

Приведено авторська програма навчально тренувального процесу, методики побудови навчання техніки настільного тенісу, яка підвищить цільову точність при застосуванні спеціалізованого тренажера зі змінною довжиною ігрового поля у процесі освоєння технічної та вдосконалення техніко-тактичної майстерності дій спортсменів 8–10 років у настільному тенісі на етапі попередньої базової підготовки.

Для навчання та удосконалення підвищення цільової точності ударів спортсменів, у навчально-тренувальному процесу в настільному тенісі, враховуючи просторовий і тимчасовий стан у процесі формування рухової функціональної системи тенісистів, пропонуємо спеціалізований навчальний тренажер, де одна з половинок столу зменшена на 10 см., і має змінні вставки 5 та 7 см., (для усунення погрішності необхідно зменшити робочу зону на довжину погрішності (помилки), що забезпечує програмування і контрольних найважливіших показників (рис.1).



**Рисунок 1 - Спеціалізований тренажер для покращення цільової точності ударів у настільному тенісі**



З цією метою в тренувальному процесі за допомогою спеціалізованого тренажера (з укороченою довжиною столу) треба моделювати прості ігрові ситуації. Тенісний м'яч подавати в різні зони столу з невеликим розкидом швидкостей при регулюванні темпу навчання залежно від індивідуальних пізнавальних здібностей спортсмена. При цьому необхідно враховувати, що традиційні прийоми гри пов'язані з виконанням у відповідь ударів по дальній від суперника частині тенісного столу.

Розробка періодизації загального об'єму тренувальних дій у системі підготовки юних спортсменів ґрунтується на даних щодо закономірностей вікового розвитку організму як цілісної системи.

Застосування спеціалізованого тренажера протягом 8-10 навчально-тренувальних занять, з оптимальною кількістю спроб 400-600 ударів в одному тренувальному занятті, дозволить підвищити цільову точність дій спортсменів у настільному тенісі без збільшення обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень. При цьому формування технічної майстерності тенісистів супроводжується послідовним розвитком здатності спортсменів до виконання швидких точних дій спочатку в спрощених, а потім в стандартних та ускладнених змагальних умовах.

Це обумовлено, перш за все, цілеспрямованим вдосконаленням у відповідь реакцій на стандартні ігрові ситуації. Це не лише ефективно покращує уміння управляти польотом м'яча, але й дозволяє удосконалювати уміння переміщатися залежно від відповідних дій суперника. При цьому, головна перевага методики, полягала в тому, що в її основу покладено об'єктивні дані про специфічні загальні та індивідуальні особливості формування техніко-тактичної майстерності тенісистів.

Використання спеціалізованого тренажера забезпечить відповідність педагогічних дій до етапів розвитку рухової функції спортсменів.

## **Висновки**

При створенні структури вдосконалення системи багаторічної поетапної підготовки спортсменів у настільному тенісі, на етапі попередньої базової (8-10 років), спортивної підготовки необхідно враховувати положення та технологічні алгоритми розв'язання стратегічних та етапних завдань щодо формування



спортивної майстерності, методології їх використання з урахуванням типологічних особливостей тенісистів, їх індивідуальних темпів вікового моторного, морфофункціонального і психологічного розвитку, методичні особливості підготовки спортсменів з типологічними характеристиками атлетів з акцентом на переважному розвитку тієї або іншої рухової якості; індивідуальні показники спортсменів на різних етапах багаторічного циклу підготовки.

Організація спортивного тренування на етапі попередньої базової 8–10 років за типом блокової системи з попереднім програмуванням найближчих цілей, завдань і засобів загальної підготовки, яка відповідає структурі шкільного навчального року, забезпечить оптимальне співвідношення та раціональну динаміку обсягів загальнорозвивальних вправ, а також навантажень, спрямованих переважно на розвиток загальних фізичних якостей.

Використання спеціалізованого тренажера забезпечить програмування та контроль за цільовою точністю стандартних ігрових дій з регулюванням темпу навчання відповідно до індивідуальних пізнавальних здібностей спортсменів, що сприяє значному підвищенню ефективності тренувального процесу за 8-10 навчально-тренувальних занять у настільному тенісі. Оптимальній обсяг тренувального навантаження на даному етапі складає 800-1000 спроб в одному занятті серіями по 50 ударів (20 серій), темп навчання – 20-30 уд./хв.

Запропанована структура тренувальних блоків для вирішення конкретних завдань спеціальної підготовки юних тенісистів на етапах багаторічного тренування в настільному тенісі та застосування спеціалізованого навчального тренажера удосконалює техніко-тактичну майстерність тенісистів яка сприяє підвищенню цільової точності ігрових дій без зниження швидкості у порівнянні з традиційною методикою навчання педагогічних дій.

Ці рекомендації мають велике значення для навчально-тренувального процесу спортсменів-тенісистів 8-10 років, оскільки саме у цей період забезпечено програмування і контроль найважливіших показників техніко-тактичної майстерності спортсмена, яка надалі впливає на спортивний результат.

Ця методика може бути використана у більшості ігрових видів спорту для навчання спортсменів-початківців і при читанні лекцій для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю.