

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ТА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОГО
ТРЕНУВАННЯ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ**

УДК 796.342.015-053.6

Г. М. Арзютов

*доктор педагогічних наук, професор, Національний педагогічний
університет імені М.П. Драгоманова*

М. Б. Гуска

*старший викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

В. М. Зюзь

викладач, Приазовський державний технічний університет

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ЕТАПУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (10-14 р.) У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ**

У роботі аналізуються результати дослідження проблеми формування варіативної навички у юних спортсменів (10-14 р.) в настільному тенісі з використанням тренажерів зі зміною довжини робочої зони столу, що є системостворюючим фактором оптимізації цільової точності нападаючого удару «топ-спіну».

Ключові слова: Настільний теніс, цільова точність, швидкість польоту, спеціалізована базова підготовка, під етапи техніко-тактичної і тактико-технічної підготовки.

Вступ. Сучасний настільний теніс – активна, атлетична, переважно нападаюча і контрнападаюча універсальна гра з широким використанням могутніх, точних варіативних дій. Тенденція до скорочення кількості ударів в одному розигранні і підвищення потужності атакуючих дій не тільки завершуючих, але і перших.

Успіх в 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, варіювати об'єм застосування і спрямованість техніко-тактичних дій. Спортсмени частіше перемагають не за допомогою уміння створення тактики активних подач, і реалізації переваги при виконанні подачі, а стратегії прийому подачі додавати контр нападаючий характер, а також тривалим розиграшем, виграшу очка точними і надійними діями.

Робота виконана за планом НДР Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Формулювання цілей роботи. *Мета роботи* – дослідити ефективність методики вдосконалення техніко-тактичної майстерності тенісистів на етапі спеціалізовано-базової підготовки спортсменів у віці 10-14 років на основі використання навчального тренажера.

Методологія дослідження. Методологічний підхід до дослідження проблеми удосконалення техніко-тактичної майстерності тенісистів базувався на основних положеннях теорії побудови рухів М.О. Бернштейна, теорії функціональних систем П.К. Анохіна, методу термінової інформації В.С. Фарфеля, а також системному підході до дослідження проблем спортивного тренування В.М. Платонова.

Результати дослідження. Слід звернути увагу на те, що мета навчально-тренувального процесу на цьому етапі полягає в забезпеченні фундаментальної техніко-тактичної й тактико-технічної підготовки на основі широкої загальнофізичної і спеціальної фізичної підготовки. Основні завдання, які вирішуються на цьому етапі, наступні:

- здійснення лікарського контролю і самоконтролю на заняттях;
- освоєння і закріплення широкого кола технічних, тактичних, техніко-тактичних і тактико-технічних дій і їх комбінацій;
- широкий вплив на виховання фізичних якостей;
- виховання працьовитості і наполегливості в досягненні мети, рис спортивної вдачі, бійцівських якостей;
- підготовка і виконання нормативів першого розряду, кандидата в майстри спорту, майстра спорту.

Для досягнення вказаної мети і рішення вказаних завдань доцільно використовувати широкий спектр засобів педагогічного впливу.

Зокрема, доцільно широко використовувати біг, ходьбу на лижах, плавання, елементи акробатики, подолання лінії перешкод, естафети. Важливе місце при цьому займають різні рухливі ігри і особливо спортивні (ручний м'яч, баскетбол, футбол, волейбол), використовуються також різні види єдиноборства. Основне місце займають технічні і тактичні дії настільного тенісу. У літній і зимовий час необхідно використовувати оздоровчі сили природи і процедури ґартування.

Успішному рішення педагогічних завдань на етапі спеціалізованої базової підготовки сприяють відповідні методи.

Так, при освоєнні техніко-тактичних дій застосовуються наступні методи: словесної і наочної дії; розчленованої, цілісної і аналогічної вправи, термінової інформації; ігровий; змагальний.

При вихованні фізичних якостей доцільними є методи: строго регламентованої вправи; різні модифікації колового тренування; ігровий метод (*табл. 1*).

Етап спеціалізованої базової підготовки (10-14) років характеризується вдосконаленням техніко-тактичної майстерності тенісистів в стандартних (традиційних) умовах діяльності змагання. На даному етапі у тенісистів наголошується збільшення числа ігрових прийомів, а також підвищенні їх цільової точності і швидкості виконання в стандартних умовах діяльності змагання. При цьому провідна роль в управлінні рухами переходить до верхнього підрівня просторового поля МС2М, що забезпечує фінальну точність ігрових дій – парку заданої зони тенісного столу.

Таблиця 1

Основні параметри навантаження та критерії досягнення мети на етапі спеціалізованої базової підготовки (10-14 років)

Рік, рік навчання	Основні параметри навантаження			Основними критеріями досягнення	Основне завдання етапу
	рази на тиждень	академічних годинах	годин на рік		
10-11 років 3 рік	4-5 рази	2 години	400 годин	Поступово притягуються до рейтингової змагальної діяльності	Закріплюються і удосконалюються раніше вивчені технічні дії та освоюються нові. Спеціальна підготовка
11-12 років 4 рік	4 рази	3 години	600 годин	Виконують нормативи І розряду і кандидата в майстри спорту, участь в офіційних змаганнях	Засвоєння техніко-тактичних комбінацій. Виховання специфічних фізичних якостей. Тактична підготовка.
12-13 років 5 рік	5 рази	3 години	760 годин	Істотного значення набуває змагальна практика. Виступають в класифікаційних змаганнях. Виконуються норматив «кандидат в майстри спорту»	Вдосконалення техніки, тактики і тактико-технічної підготовки, загальної фізичної і спеціальної фізичної підготовки
13-14 років 6 рік	5-6 рази	3 години	840-900 годин	Виконуються нормативи «кандидат в майстри спорту» і «майстер спорту України». Розосередження в переважачою спрямованості тренувальних вимог	Вдосконалення техніки, тактики і тактико-технічної підготовки. Значна частина часу – на загальну фізичну підготовку і спеціальну фізичну підготовку

У ході експериментальних досліджень було встановлено, що критерієм надійності освоєння техніки гри в настільний теніс на етапі поглибленого тренування (10-14 років.) – цільова точність дій в стандартних умовах змагальної діяльності (тренувальної) в межах 50-55%. Специфіка даного етапу полягає в освоєнні юними тенісистами великої кількості ігрових дій при достатньо високій цільовій точності і швидкості їх виконання. Це не лише ефективно покращує уміння управляти польотом м'яча, але і дозволяє удосконалювати уміння переміщатися залежно від польоту у відповідь м'яча.

Проведені дослідження свідчать про те, що рухові якості слід розглядати як багаторівневі ієрархічні системи, інтеграція яких обумовлена вирішенням техніко-тактичних завдань різної складності. При цьому формування техніко-тактичної майстерності тенісистів супроводжується послідовним розвитком здатності спортсменів до виконання швидких точних дій спочатку в спрощених, потім в стандартних і ускладнених умовах змагання.

Основне завдання техніко-тактичної підготовки (10-12 років) полягало у вдосконаленні захисно-атакуючих дій в стандартних умовах змагальної діяльності. З цією метою в тренувальному процесі за допомогою спеціального тренажера (зі змінною довжиною столу) моделювалися традиційні ігрові ситуації діяльності змагання (рис. 1).

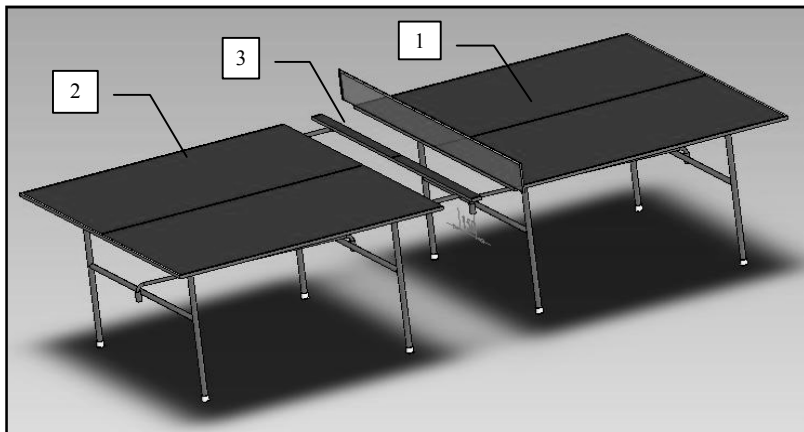


Рис. 1. Спеціалізований тренажер для покращення цільової точності ударів в настільному тенісі. 1 – столешниця велика (1 шт.); 2 – столешниця мала (1 шт.); 3 – змінні вставки

У даному випадку тенісний м'яч подавався в різні зони столу з укороченою довжиною з невеликим розкидом швидкостей при регулюванні темпу навчання в залежності від індивідуальних пізнавальних здібностей спортсмена, при цьому прийоми гри пов'язані з виконанням у відповідь ударів по дальній від суперника частині тенісного столу.

У дослідженні взяли участь 32 тенісиста (хлопці, 10-12 років), з яких були утворені контрольна і експериментальна групи. Спортсмени контрольних і експериментальних груп істотно не відрізнялися за основними показниками технічною та спеціальною фізичною підготовленості ($P > 0,05$). У кожному тренувальному занятті тенісисти виконували по 20 спроб (залежно від індивідуального рівня розвитку спеціальної витривалості) серіями по 50 ударів (інтервал відпочинку між серіями – 1,0 хвилина).

Використання спеціалізованого тренажера, таким чином, забезпечує програмування і контроль цільової точності стандартних ігрових дій з регулюванням темпу навчання відповідно до індивідуальних пізнавальних здібностей спортсменів, що сприяє значному підвищенню ефективності тренувального процесу ($P < 0,05$ – за 8–10 навчально-тренувальних занять). Оптимальний об'єм тренувального навантаження на даному етапі складає 500–1000 спроб в одному занятті (залежно від індивідуального рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості спортсменів) серіями по 50 ударів, темп навчання – 20–30 удар/хв. (див. *табл. 2*).

Висока ефективність тренувального процесу спостерігалася при початковій цільовій точності більше 50%. У спортсменів експериментальної групи було відмічено істотне зменшення часу складної рухової реакції (на 15%), що було обумовлене, перш за все, цілеспрямованим вдосконаленням у відповідь реакцій на стандартні ігрові ситуації. При цьому, головна перевага запропонованої нами методики полягала тому, що в її основу покладені об'єктивні дані про специфічні загальні і індивідуальні особливості формування техніко-тактичної майстерності тенісистів і використання спеціалізованого тренажера, що забезпечило збіг педагогічних дій, які відповідають, етапам розвитку рухової функції спортсменів.

Таблиця 2

Цільова точність ігрових дій у юних тенісистів 10–12 років експериментальної і контрольної груп до і після експерименту

Експериментальна група (n = 16)			Контрольна група (n = 16)		
ЦІЛЬОВА ТОЧНІСТЬ (%)			ЦІЛЬОВА ТОЧНІСТЬ (%)		
До експерименту	Після експерименту		До експерименту	Після експерименту	
<i>x</i>	51,6	63,7	<i>x</i>	52,8	54,3
σ	6,2	8,3	σ	6,8	7,8
<i>m</i>	2,1	2,4	<i>m</i>	2,2	2,4
<i>v</i>	13,1	13,6	<i>v</i>	13,2	14,3
<i>P</i>	>0,05	< 0,05	<i>P</i>	> 0,05	< 0,05

Де: *x* – середнє арифметичне; σ – середнє квадратичне відхилення; *m* – математичне очікування; *v* – коефіцієнт варіації; *P* – критерій достовірності.

Ефективність підготовки тенісистів повинна регулярно перевірятися контрольними показниками модельних характеристик змагальної діяльності, засобами педагогічними, дії спортсменів і їх самоконтролю.

Після закінчення експерименту нами були проведені контрольні змагання. Вони показали, що більшість спортсменів експериментальної групи (12 гравців з 16) виграли у спортсменів контрольної групи (до початку експерименту це співвідношення складало 8 до 8), що свідчило про вищу ефективність розробленої нами методики вдосконалення техніко-тактичної майстерності по відношенню до традиційної.

Отримані дані збігаються з результатами досліджень В.К. Бальсевича, в яких встановлено, що ефективність рухового вдосконалення значно підвищується, якщо спрямованість педагогічних дій збігатиметься з етапами прискореного розвитку елементів і структур моторики, концепцією «квантування поведінкової діяльності», що передбачає алгоритмізацію засвоєння знань, а також дослідженнями Ф.Л. Лебеда, в яких обґрунтована необхідність щодо самостійного формування технічної, тактичної, техніко-тактичної майстерності та орієнтацією підготовки спортсменів.

Нижча ефективність традиційної методики технічної підготовки тенісистів, перш за все, була обумовлена відсутністю об'єктивних даних про загальні і індивідуальні особливості формування техніко-тактичної майстерності спортсменів, а також відсутність технічних засобів навчання.

Таким чином, розроблена нами методика вдосконалення техніко-тактичної майстерності тенісистів з застосуванням спеціалізованого навчального тренажеру, та результати педагогічного експерименту підтвердили високу ефективність розробленої методики, яка сприяла швидкому вдосконаленню цільової точності ігрових дій без зниження швидкості ($P < 0,05$) в порівнянні з традиційною методикою навчання специфічним етапам розвитку рухової функції спортсменів.

Процес багаторічної підготовки спортсмена в спортивних іграх організовується на базі закону переходу кількості спроб виконання вправ в якість його виконання на різних рівнях – знання, уміння, навичок виконання «коронного» руху. Це один з прикладів роботи загального закону діалектики «переходу кількості в якість».

Тому, у міру зростання кваліфікації спортсменів необхідне введення в тренувальний процес специфічних умов діяльності, що вимагають накопичення великої кількості різноманітних рухових навиків і шляхів їх об'єднання в комп-

лексні дії. Це досягається за допомогою застосування незвичайних (ускладнених) умов, збільшенням варіативності кінематичних і динамічних характеристик рухів, створенням несподіваних ситуацій, використанням різноманітних тренажерних пристроїв і спеціального устаткування.

Освоєння великого числа ігрових прийомів в спрощених, стандартних і ускладнених умовах тренувальної діяльності забезпечило розвиток здатності тенісистів до вибору найбільш оптимального рішення рухової задачі в конкретній ігровій ситуації – тобто сприяло вдосконаленню техніко-тактичної майстерності спортсменів.

Напрямок подальших досліджень. Було визначено, що подальше вдосконалення ігрової майстерності тенісистів вимагає створення спеціалізованих тренажерів, забезпечуючи програмування і контроль найважливіших показників техніко-тактичної майстерності спортсмена.

Висновки. Результати досліджень підтвердили, що методика вдосконалення техніко-тактичної майстерності тенісистів на етапі «Спеціалізована базова підготовка» (10-14 років), в першій частині етапу – техніко-тактичної підготовки (10-12 років), на основі використання навчального тренажера протягом 8-10 навчально-тренувальних занять дозволяє статистично достовірно підвищити цільову точність захисно-атакуючих дій тенісистів ($P < 0,05$).

Таким чином, розроблена методика вдосконалення техніко-тактичної майстерності тенісистів з застосуванням спеціалізованого навчального тренажера, та результати педагогічного експерименту доказали високу ефективність розробленої методики, яка сприяла швидкому вдосконаленню цільової точності ігрових дій без зниження швидкості ($P < 0,05$) в порівнянні з традиційною методикою навчання з управлінням специфічними етапами розвитку рухової функції.

Список використаних джерел:

1. Ландик В.И. Методология спортивной подготовки: настольный теннис / В.И. Ландик, Ю.Т. Похолоденчук, Г.Н. Арзютов. – Донецк: Норд-Пресс, 2005. – 592 с.
2. Патент на корисну модель №40826. Тренажерний тенісний стіл / Зюзь В.М.; Зареєстровано в Державному реєстрі патентів України на корисні моделі 27.04.2009; заявл. 01.12.2008; опубл. 27.04.2009, Бюл. № 8.
3. Арзютов Г.М. Зюзь В.М. Стратегія відбору гравців в настільному тенісі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / За ред. проф. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ (ХХІІ), 2007. – № 9. – С. 6-12.
4. Зюзь В.М. Планування багаторічної підготовки з урахуванням вікових особливостей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / За ред. проф. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – № 10. – С. 10-12.
5. Зюзь В.М. Цільова точність, швидкість польоту м'яча та час рухової реакції юних тенісистів на етапі попередньої базової (6-10 років) багаторічної підготовки в настільному тенісі // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт: Зб. наук. пр. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2007. – Вип. 3. – С. 28-34.

The results of research of problem of changeability of skill are analysed for young sportsmen (10-14 years) in table tennis with the use of trainer with the change of length the scratch area of table, that is a basic system organizing factor during optimization of exactness of attack a technique «top-speen».

Key words: Table tennis, exactness of aim, speed of flight, specialized base preparation, technical and tactical and tactical and technical preparation.

Отримано 2.10.2009

УДК 796.8.015

Г. М. Арзютов

*доктор педагогічних наук, професор, Національний педагогічний
університет імені М.П. Драгоманова*

М. Б. Гуска

*старший викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

БАГАТОРІЧНА ПІДГОТОВКА У СУЧАСНОМУ СПОРТІ

У роботі аналізуються результати дослідження проблеми побудови етапів багаторічної підготовки в сучасному спорті. Наводяться історичні дані про стан проблеми і сучасне уявлення про побудову графоаналітичної моделі багаторічної підготовки в спорті.

Ключові слова: багаторічна підготовка, етапи, підетапи, спортсмен, модель, сучасний спорт.

Актуальність. Працями вчених у ХХ столітті створена система багаторічної підготовки спортсменів, яка знайшла широке застосування (М.Г. Озолін, 1984; Л.П. Матвеев, 1991; Ю.Т. Похолечук, 1993; Л.В. Волков, 1994; В.М. Платонов, 1997; К.П. Сахновський, 1998 та ін.). Проблема планування підготовки спортсменів високої кваліфікації належить в цій системі до категорії складних і багатопланових. Це насамперед пов'язане з передбаченням результатів підготовки. У літературі з дзюдо є ще праці, які присвячені різноманітним аспектам багаторічної підготовки (Н. Wolf, 1983; G. Gleeson, 1989; Я.К. Коблев, Ю.О. Шулика, 1990; N. Adams, 1992; Г.О. Пархомович, Б.О. Ревнивцев, 1994; Soames, 1995; Y. Yamashita, 1996, Г.С. Туманян, 1998 та ін.).

Не вважаючи на очевидну актуальність даної проблеми, у ХХ столітті не знайдено засобів її вирішення, що задовольняло б Олімпійську практику. Це пояснюється з одного боку – високою складністю подання і опису багаторічних процесів підготовки; з другого – відсутністю методології, що дозволяє виконати прогнозуючий аналіз тимчасових етапів із метою їхньої оптимізації і розробки прогнозу для успішного виступу на змаганнях.

Все вищевикладене дає підставу вважати, що проблема вивчення і розробки наукових основ поетапної підготовки в спортсменів (яка б включала своєчасний початок занять, плавне їхнє завершення і відповідала б вимогам сучасного і перспективного розвитку Олімпійського руху, стоїть дуже гостро і є актуальною та своєчасною.

Робота виконана за планом НДР Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Мета роботи – удосконалення теорії і методики системи поетапної підготовки спортсменів, спрямованих на комплексне навчання оптимальним для кожного спортсмена руховим діям, що сприяють економізації функціонування систем організму і забезпечують на підставі цього прогнозування досягнень світового рівня.