

## Місце теоретичної підготовки в системі багаторічного вдосконалення спортсменів у настільному тенісі

*Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Фундаментальні дослідження, проведені в напрямі узагальнення наукової думки в галузі фізичної культури й спорту, дали підставу констатувати існування відносно окремих та водночас тісно взаємопов'язаних сторін процесу підготовки спортсменів: фізичної, технічної тактичної, теоретичної, психологічної й інтегральної підготовки [4; 5; 8].

При цьому, відповідно до дидактичних закономірностей навчально-тренувального процесу в спорті, має місце послідовність утворення в спортсменів різних сторін підготовленості, при яких першочергово відбувається формування знань і в подальшому на їх основі – умінь та навичок [5; 8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** Відзначається [4; 7], що спорту притаманна постійна актуалізація окремих компонентів та системи підготовки в цілому.

Проте, незважаючи на окремі спроби наукового пошуку в напрямі теоретичної підготовки спортсменів [3, 9, 10], у масиві науково-методичної інформації в галузі фізичної культури й спорту відсутні фундаментальні дослідження щодо теоретичної підготовки в спорті в цілому з визначенням притаманної їй цілісно орієнтованої системи методів і засобів передачі та формування специфічних знань між учасниками спортивно-педагогічного процесу.

Потреба визначення місця теоретичної підготовки на прикладі різних груп видів спорту обумовлена необхідністю створення ефективного підґрунтя процесу вдосконалення спортивної майстерності на різних етапах багаторічної підготовки та водночас сприяння гармонійному розвитку особистості спортсмена [1; 2; 5; 8].

**Зв'язок із науковими темами та планами.** Робота виконується відповідно дотемі 2.8 «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.

**Завдання** дослідження – визначити структуру та зміст теоретичної підготовки в системі багаторічного вдосконалення спортсменів у настільному тенісі.

**Методи** дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення, порівняння, аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Розгляд теоретичної підготовки в настільному тенісі побудований на основі документа, що стосується системи багаторічного вдосконалення спортсменів, – навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності [6].

У цілому засвідчено достатньо широке коло актуальних питань, що розглядаються. Заняття з цього розділу підготовки рекомендуються до проведення у формі самостійних та під час практичних занять. Однак, на відміну від інших сторін підготовленості, відсутнє зазначення основних засобів, за допомогою яких можливо проводити ефективний процес формування специфічних знань тенісистів.

У змісті різних сторін підготовки вказано, що в багаторічному процесі спортивного вдосконалення серед тем повинні бути такі категорії знань та блоки [6, 23–26].

Першочерговою визначається необхідність категорії знань зі стислих відомостей про розвиток настільного тенісу. Зокрема, для спортсменів пропонується в блоці «А» вивчати характеристику особливостей гри в настільному тенісі, її місце та роль у системі фізичного виховання. Доповненням до цього розділу є теми, пов'язані з історією розвитку настільного тенісу, основних етапів розвитку й еволюції в цілому, правил змагань, шляхи розвитку настільного тенісу в Україні та результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Наступний блок інформації («Б») присвячується питанням міжнародних спортивних організацій і їхній діяльності. Окремими питаннями, що пропонуються, є виконання розрядів і нормативних вимог, сучасний стан розвитку настільного тенісу, змагання в Україні та юнацькі змагання. Останній інформаційний блок («В») цієї категорії присвя-

чений питанням проведення чемпіонатів України, Європи й світу а також місця настільного тенісу як олімпійського виду спорту.

Цілком зрозуміло те, що наступна категорій пов'язана з правилами гри в настільний теніс. Основними аспектами, які пропонуються в цій категорії знань, виступають організація та проведення змагань. Блоки мають структурований розгляд. Блок «А» звертає увагу на власне правила змагань, їх види, вік учасників і допуску до змагань. Необхідними, на думку автора, із якою ми погоджуємося, у цьому блоці є знання з прав та обов'язків учасників змагань, одяг учасників, права й обов'язки представника, тренера та капітана команди. Блок «Б» стосується правил гри, обладнання та інвентарю, термінології. Окремо виділено правило прискорення гри. Наступний блок «В» стосується особливостей суддівства міжнародних змагань, суддівської колегії, її прав та обов'язків, а також, доповнень до правил змагань. Розгляд підготовки й видів систем проведення змагань потрапили до блоку «Г». Окрім них, увага звертається на суддівську колегію (нарада представників, заявки, жеребкування, календар ігор, положення про змагання, рейтинг, офіційні документи, звіти, проведення та порядок їх подання, штрафи).

У третій категорії знань «Будова та функції організму» теоретичної підготовки укладач навчальної програми [6] пропонує розглянути кілька послідовних блоків. Першим з них (блок «А») є спеціальні знання з будови й функцій людського організму, де розглядаються класифікації кісток, м'язів, особливості м'язового скорочення та розслаблення, органи дихання, кровообігу, травлення, чуттів, нервова система й обмін речовин.

Цінним для сукупності знань спортсменів варто вважати блок «Б» цієї категорії, що повинен містити інформацію з основних аспектів впливу фізичних вправ на організм, власне збільшення м'язової маси, рухливості суглобів, функціонування органів і систем організму людини. Послідовним убачаємо акценти та розташування в цій категорії й у блоці «В» системи знань про спортивне тренування. Указується, що тенісисти у своїй підготовці обов'язково повинні оволодівати знаннями щодо процесу вдосконалення функцій організму, оперуючи такими поняттями, як стомлення та перевтома, працездатність, дозування фізичного навантаження залежно від віку, статі й рівня фізичної підготовленості, поєднання праці та відпочинку, відновлення й регуляція енерговитрат, інтенсивність навантаження, функціональні можливості, тижневі тренувальні цикли та періодизація.

Четверта категорія в теоретичній підготовці спортсменів у настільному тенісі вміщує знання з гігієни, лікарського контролю й самоконтролю. Для оволодіння спортсменами пропонуються знання з блоку «А», власне поняття гігієни та санітарії (догляд за тілом, ротовою порожниною, гігієнічні вимоги до одягу й взуття, загальний режим дня, харчування, загартування організму, масаж і самомасаж й ін.). Звертається також увага (блок «Б») на можливі ушкодження, їхні причини та профілактику, надання першої допомоги при травмах різного характеру, техніку перев'язок і переміщення травмованих. При цьому не залишено поза увагою спіну роботу лікаря, тренера, спортсмена (блок «В»), де розглядаються особливості обстеження медико-біологічного, педагогічного характеру, профілактично-відновлювальні заходи.

Незважаючи на різностороннє представлення питань гігієни та лікарського контролю, увага в навчально-тренувальному процесі звертається також і на самоконтроль (блок «Г»). Серед тем, які запропоновані до розгляду в цьому блоці, зазначаються поняття про здоров'я та хворобу, урахування об'єктивних і суб'єктивних показників (вага, динамометрія, сон, апетит тощо), щоденник самоконтролю спортсмена.

Варто зазначити, що в плануванні й реалізації теоретичної підготовки спортсменів у настільному тенісі окремою, п'ятою, категорією представлено знання про загальну та спеціальну фізичну підготовку [6, 25]. Пропонується в навчально-тренувальному процесі охарактеризувати ці поняття, ознайомити спортсменів з основними засобами розвитку як загальних, так і спеціальних фізичних якостей. Особливу увагу приділено спеціальній розминці й імітації ударних рухів і пересувань спортсменів.

При цьому недоліком можна вважати відсутність акцентів у змісті знань із вивчення основ фізіологічних механізмів впливу різних вправ на рівень фізичної підготовленості.

Наступною, шостою, змістовно-послідовною категорією знань для спортсменів у цьому виді спорту виділено інформацію про засади техніки й тактики гри в настільний теніс. При цьому увагу укладача [6] звернуто на окремі блоки інформації, які мають визначену спрямованість. Блок «А» – поняття про техніку (аналіз техніки, способи навчання, підготовчі вправи та їх класифікація, помилки, їхні причини й усунення), блок «Б» – поняття про тактику (залежність тактичної підготовки від інших сторін підготовки, особливості тактики в одиночних і парних змаганнях, класифікація

тактики, її планування та вдосконалення й ін.) та блок «В» – поняття про навчання й тренування (організація та проведення занять, стратегія й тактика, тенденції розвитку настільного тенісу, прогнозування щодо його техніки та тактики).

При цьому відзначимо, що окремі змістовні теми інформації повторюють попередні блоки й категорії.

Окрім цього, вважаємо частково некоректним формулювання назви наступної (сьомої) категорії «Настанови гравцям перед змаганнями та розгляд проведених ігор». Причиною цього є те, що спортсмени не мали б корегувати передстартовий стан своїх колег [3; 5; 8].

Водночас до цієї категорії входить низка блоків інформації. Блок «А» стосується завдань і призначення майбутніх змагань: вивчення умов, у яких відбуватимуться змагання, розробка індивідуальних планів для кожного зі спортсменів, характеристика суперників, особливості, вибір тактичного плану та ін. Блок «Б» цієї категорії акцентує необхідність питань власне розгляду ігор. Зокрема, пропонується в межах теоретичної підготовки визначати помилки техніки й тактики гри, у цілому проводити оцінку гри та виконання тренерських настанов, а також показників змагальної діяльності. Останній блок («В») зазначеної категорії пропонується присвятити вивченню досвіду висококваліфікованих спортсменів у настановах та проведенні змагальної діяльності, у тому числі через аналіз матеріалів із записом ігор [6, 25].

Цікавим є те, що укладачі навчальної програми з настільного тенісу [6] не залишили поза увагою планування спортивного тренування (восьма категорія знань). Основні акценти в цьому розділі теоретичної підготовки зроблено на сукупності знань, які включають значення та завдання планування, облік і педагогічний контроль, перспективне й індивідуальне планування, особливості поточного та оперативного контролю, періодизацію й планування підготовки в макро-, мезо- та мікроциклах, облік і щоденник тренування гравця [5; 8].

Дещо зайвим, на наш погляд, є надання знань спортсменам про журнал роботи тренера, оскільки вони безпосередньо не розв'язують основних та допоміжних завдань системи підготовки спортсменів у настільному тенісі [8].

Також потрібно відзначити зміщення акцентів у теоретичній підготовці спортсменів у цьому виді спорту за рахунок уключення дев'ятої категорії знань, що має трактування «Виховання морально-вольових якостей та психологічна підготовка гравців із настільного тенісу». Відзначимо, що із задекларованих у ній знань тільки стисла характеристика морально-вольових якостей, їхня роль у підготовці гравця заслуговують на розгляд у межах теоретичної підготовки. Інша частина запропонованих знань (виховання волі, активності, дотримання режиму, розвиток уваги, методи й засоби розвитку вольових якостей тощо) належить виключно до психологічної підготовки та має реалізовуватися власне з цієї сторони підготовки в системі багаторічного вдосконалення спортсменів [3; 4; 5; 8].

Відзначимо, що в навчальній програмі з настільного тенісу [6] інструкторська й суддівська практика не внесені до системи спеціальних знань і, відповідно, до теоретичної підготовки. Її виокремлено в самостійну частину програми. Разом із тим значна кількість фахівців та практиків спорту [5; 9] наполягають на тому, що суддівська практика є невід'ємним складником власне теоретичної підготовки.

Для визначення можливостей адекватного висвітлення всіх зазначених категорій та їхніх блоків у навчально-тренувальному процесі спортсменів у настільному тенісі проведено вивчення співвідношення обсягів теоретичної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Відзначимо, що на теоретичну підготовку спортсменів із настільного тенісу груп початкової підготовки першого року навчання виділено вісім навчальних годин та в подальшому – 10 годин на рік. Додатково можна зараховувати до цього обсягу навантаження з теоретичної підготовки й інструкторську та суддівську практику, а це ще чотири години на першому році та 12,5 – у кожному наступному.

При цьому питома вага теоретичної підготовки в річному циклі складає 8 год, 2,56 % (3,8 % із врахуванням суддівської практики) на першому році навчання та 10 год, 2,4 % (5,4 % із врахуванням суддівської практики) на наступних роках початкової підготовки.

Парадоксальною із врахуванням того, що теоретична підготовка формує в гравців із настільного тенісу спеціальні знання, потрібні для успішної діяльності [6; 9; 10], виглядає ситуація, при якій в умовах спортивно-оздоровчого табору для спортсменів груп початкової підготовки в настільному тенісі обсяг годин для проведення теоретичної підготовки взагалі відсутній. Наявна виключно інструкторська та суддівська практика, яка складає 3,9 % від сумарного обсягу навантаження під час перебування в спортивно-оздоровчому таборі.

Варто зауважити, що при підготовці спортсменів на етапі початкової підготовки резерви для теоретичної підготовки є домінуючими з урахуванням необхідності збалансованої підготовки та уникнення форсування підготовки спортсменів [8].

Окрім цього, варто зазначити, що незбалансованим виглядає розподіл програмного матеріалу, де на вісім годин річного обсягу теоретичної підготовки припадають теми з усіх категорій знань у настільному тенісі.

Одним із базовим компонентів формування будь-якої зі сторін підготовленості спортсменів є контроль [3; 4; 5; 7; 8], критерії якого у випадку теоретичної підготовки є невизначеними.

Схожа ситуація спостерігається й на подальших етапах багаторічної підготовки. Так, для навчально-тренувальних груп (етапи попередньої базової підготовки та спеціалізованої базової підготовки) [6] обсяги теоретичної підготовки складають по 20 год на всіх роках навчально-тренувального процесу. Також до цього можна умовно долучити інструкторську й суддівську практику, яка на першому році займає 14 год і поступово зростає до 28 год (більше трьох років перебування в навчально-тренувальній групі). Таким чином, питома вага теоретичної підготовки в умовах роботи навчально-тренувальних груп із настільного тенісу складає на першому році 3,2 % (5,4 % із врахуванням інструкторської й суддівської практики), другому – 2,7 % (4,4 %), третьому – 2,1 % (4,9 %) та понад три роки – 1,9 % (4,6 %).

Нехтування теоретичною підготовкою кваліфікованих спортсменів знаходить своє відображення і в умовах спортивно-оздоровчого табору кваліфікованих спортсменів навчально-тренувальних груп (НТГ). Окрім цього, інструкторська та суддівська практика також суттєво занижені (до трьох годин упродовж табору) для кожного року, що складає від 2,0 % (один рік НТГ) до 1,4 % (більше трьох років НТГ).

При зазначених малих обсягах, виділених для теоретичної підготовки спортсменів у настільному тенісі в навчально-тренувальних групах, тематика за категоріями та блоками інформації є об'ємною. Це дає підставу стверджувати про невідповідність планування розділу теоретичної підготовки для спортсменів навчально-тренувальних груп у настільному тенісі. Водночас така ситуація провокує актуальні дослідження для компромісної розв'язання завдань підготовки спортсменів у цьому виді спорту. З одного боку, потрібно здійснити якісну передачу інформаційного матеріалу зі значної кількості категорій і блоків знань та, з іншого, уникнути надмірного збільшення сумарних обсягів тренувальної роботи [5; 8].

Зазначені вище проблеми наявні й на більш високому рівні підготовленості й майстерності спортсменів у настільному тенісі, тобто групах спортивного вдосконалення. Так, підтверджено відсутність адекватних критеріїв контролю теоретичної підготовленості. Опосередкованим свідченням сформованості спеціальних знань із правил змагань може слугувати обов'язкова участь спортсменів у забезпеченні суддівства змагань різного (національного) рівня [6].

Відзначимо, що для групи спортивного вдосконалення (ГСУ) обсяг теоретичної підготовки також залишається малим, що унеможливує розгляд усіх запланованих на цей період інформаційних тем, блоків і категорій знань. Використання елементарних математичних розрахунків указує, що для першого року груп спортивного вдосконалення питома вага теоретичної підготовки склала 20 год, 1,6 % (52 год, 4,1 % з урахуванням інструкторської й суддівської практики), другого року ГСУ – 24 год, 1,8 % (44 год, 3,2 %) та більше двох років ГСУ – 28 год, 1,9 % (64 год, 4,3 %), відповідно. При цьому визначається необхідність розгляду 13 інформаційних тем, що унеможливує якісний процес передачі знань.

З огляду на програмний матеріал [6] системи підготовки спортсменів у настільному тенісі, відзначимо, що для груп вищої спортивної майстерності теоретична підготовка передбачає засвоєння гравцями потрібного комплексу знань, які сприяють досягненню високих спортивних результатів, творчому співробітництву з тренером, науковими працівниками, лікарями й самостійному активному підходу до занять спортом.

**Висновки.** Задекларований програмний матеріал із теоретичної підготовки в системі багаторічного вдосконалення спортсменів у настільному тенісі передбачає засвоєння гравцями потрібного комплексу знань, які сприяють досягненню високих спортивних результатів, творчому співробітництву з тренером, активному підходу до занять спортом та ін.

Питома вага теоретичної підготовки в річному циклі складає 2,6–2,4 % (3,8–5,4 % з урахуванням суддівської практики) для груп початкової підготовки, 3,2–1,9 % (5,4–4,6 % з урахуванням інструкторської й суддівської практики) у навчально-тренувальних групах та 1,6–1,9 % (4,1–4,3 % з врахуванням інструкторської й суддівської практики) у групах спортивного вдосконалення з тенденціями до збільшення кількості та ґрунтовності розгляду блоків інформації.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають вивчення місця й значення теоретичної підготовки в різних видах спорту та їх порівняння.

#### Список використаної літератури

1. Бубка С. Н. Социально-экономические аспекты развития олимпийского спорта в XXI веке / С. Н. Бубка // Sportul Olimpic ei sportul pentru toată : material. Congres. Et. Intern. / col. red.: V. Manolachi, S. Danail. – Ch. : USEFS, 2011. – Vol. 1. – 2011. – P. 37–41. ISBN 978-9975-4202-4-2.
2. Булатова М. М. Система олімпійської освіти в Україні / М. М. Булатова // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгрес. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – С. 6.
3. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
4. Дрюков В. А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах / В. А. Дрюков. – К. : Наук. світ, 2002. – 240 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Укр. спорт. асоц., 1992. – 269 с.
6. Настільний теніс : навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Л. Г. Гришко. – К. : [б. в.], 2000. – 86 с.
7. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Ю. О. Павленко. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 312 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004 – 584 с. ISBN 966-7133-64-8.
9. Теоретическая подготовка юных спортсменов : пособие для тренеров ДЮСШ / Ю. Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин, Б. Ф. Романов, С. Б. Тихвинский, В. В. Трунин, Г. Д. Харабуга, А. В. Хордин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
10. Юламанова Г. М. Особенности теоретической подготовки квалифицированных фехтовальщиков с поражениями спинного мозга / Г. М. Юламанова // Адаптивная физическая культура. – 2012. – Т. 49. – № 1. – С. 40–41.

#### Анотації

*Тренувальний процес у спорті передбачає послідовність утворення в спортсменів різних сторін підготовленості, при яких першочергово відбувається формування знань та в подальшому на їх основі – умінь і навичок. Завдання дослідження – визначити структуру та зміст теоретичної підготовки в системі багаторічного вдосконалення спортсменів у настільному тенісі. Використано методи теоретичного аналізу та узагальнення, порівняння, аналізу документальних матеріалів, методи математичної статистики. Установлено, що задекларований програмний матеріал із теоретичної підготовки в системі багаторічного вдосконалення спортсменів у настільному тенісі передбачає засвоєння гравцями потрібного комплексу знань, які сприяють досягненню високих спортивних результатів, творчому співробітництву з тренером, активному підходу до занять спортом тощо. Питома вага теоретичної підготовки в річному циклі складає 2,6–2,4 % (3,8–5,4 % з урахуванням суддівської практики) для груп початкової підготовки, 3,2–1,9 % (5,4–4,6 %) у навчально-тренувальних групах та 1,6–1,9 % (4,1–4,3 %) у групах спортивного вдосконалення з тенденціями до збільшення кількості та ґрунтовності розгляду блоків інформації.*

**Ключові слова:** місце, система підготовки, теоретична підготовка, настільний теніс.

**Марьян Питын. Место теоретической подготовки в системе многолетнего совершенствования спортсменов в настольном теннисе.** Тренировочный процесс в спорте предусматривает последовательность формирования у спортсменов различных сторон подготовленности, при которых первоочередно происходит формирование знаний и в дальнейшем на их основе – умений и навыков. Задача исследования – определить структуру и содержание теоретической подготовки в системе многолетнего совершенствования спортсменов в настольном теннисе. Используются методы теоретического анализа и обобщения, сравнения, анализа документальных материалов, методы математической статистики. Установлено, что задекларированный программный материал с теоретической подготовки в системе многолетнего совершенствования спортсменов в настольном теннисе предполагает усвоение игроками нужного комплекса знаний, которые способствуют достижению высоких спортивных результатов, творческому сотрудничеству с тренерами, активному подходу к занятиям спортом и др. Удельный вес теоретической подготовки в годичном цикле составляет 2,6–2,4 % (3,8–5,4 % с учётом судейской практики), для групп начальной подготовки – 3,2–1,9 % (5,4–4,6 %), в учебно-тренировочных группах и 1,6–1,9 % (4,1–4,3 %) – в группах спортивного совершенствования с тенденциями к увеличению количества и глубины рассмотрения блоков информации.

**Ключевые слова:** место, система подготовки, теоретическая подготовка, настольный теннис.

**Maryan Pityn. Place of Theoretical Preparation in System of Many Year Mastering of Sportsmen in Table Tennis.** Trainian process in sport foresees succession of formation among sportsmen of different sides of preparation, in these conditions knowledge is formed, and on their basis abilities and skills are formed. Task of the research: to define the structure and content of theoretical preparation in the system of many years mastering of sportsmen in table tennis. Methods used in the research: theoretical analysis and generalization, comparison, analysis of documental

*materials, methods of mathematical statistics. It was found out that declared program material on theoretical preparation in the system of many years mastering of sportsmen in table tennis proposes mastering by players of needed complex of knowledge that promotes achieving of high sports results, creative cooperation with trainers, active approach to sports classes, etc. Share of theoretical preparation in circannian cycle equals 2,6–2,4 % (3,8–5,4 % taking into account judging practice), for groups of basic training – 3,2–1,9 % (5,4–4,6 %), in educational and training groups and 1,6–1,9 % (4,1–4,3 %) in groups of sports mastering with tendencies to increasing of quantity and depth of examination of information blocks.*

**Key words:** *place, preparation system, theoretical preparation, table tennis.*