

Миколенко Святослав, Максименко Людмила

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ 11-12 РОКІВ ІЗ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. Зміст статті полягає у розкритті суті підготовчого періоду річного тренувального циклу із техніко-тактичної підготовки тенісистів 11-12 років. Доповнено тренувальну програму підготовки спортсменів протягом річного тренувального циклу спеціальними засобами у процесі техніко-тактичної підготовки. Переверено ефективність доповненої програми.

Ключові слова. техніко-тактична підготовка, настільний теніс, вік 11-12 років, підготовчий період, річний тренувальний цикл.

Mykolenko Svyatoslav, Maksymenko Liudmyla. Technical and tactical training of 11-12-year-old athletes in table tennis in the preparatory period of the annual training cycle.

Abstract. The content of the article consists in revealing the essence of the preparatory period of the annual training cycle for the technical and tactical training of tennis players aged 11-12 years. The training program of training athletes during the annual training cycle was supplemented with special means in the process of technical and tactical training. The effectiveness of the supplemented program has been verified.

Keywords: technical and tactical training, table tennis, age 11-12 years, preparatory period, annual training cycle.

Комплексний аналіз літературних джерел показав, що модифікація сучасного спорту, обумовлена процесами глобалізації, професіоналізації й комерціалізації, свідчить про необхідність наукового обґрунтування реорганізації національних організаційно-управлінських систем спорту відповідно до загальносвітових тенденцій. Зазначена проблема особливо гостро проявляється в спортивних іграх, які не тільки популярні та видовищні, але й комерційно привабливі. Сьогодні в цій галузі накопичений великий обсяг емпіричного матеріалу, що вимагає не тільки теоретичного осмислення, але й інтеграції знань у єдину систему [5]. Фахівці переконані (Борисова О., 2010; Зюсь В., 2005; Ландік В., 2015) в тому, що є необхідність наукового обґрунтування холистичного (комплексного) підходу із трьох основних аспектів (історичного, структурного, організаційного) для безпосереднього розвитку професійного тенісу [2]. Названі вище факти обумовлюють актуальність нашого педагогічного дослідження.

Мета дослідження – обґрунтувати та перевірити ефективність доповненої програми навчально-тренувальних занять для покращення техніко-тактичної підготовленості тенісистів 11-12 років.

Для реалізації мети ми доповнили навчально-тренувальну програму ДЮСШ «Старт» м. Суми зі спеціальними фізичними вправами з метою покращення техніко-тактичної підготовленості спортсменів. Вцілому в експерименті було задіяно 20 тенісистів. Тренувальна програма КГ була стандартною, якою користуються тренери кілька років поспіль. Для контролю над техніко-тактичною підготовленістю, вмотивованістю спортсменів було проведено здачу нормативів.

В ЕГ проводили технічну і тактичну підготовку на основі закріплення і вдосконалення матеріалу попередніх років навчання. Перед початком педагогічного експерименту проводилася оцінка рівня техніко-тактичної підготовленості, що служило основною для розробки індивідуальних програм рухового вдосконалення. Тенісний м'яч подавався в звичайній для гравця манері з постійною невисокою швидкістю, темпом при установці на поразку заданої зони столу «суперника». Надалі рухові установки були направлені на

збільшення інтенсивності ударів (швидкості польоту м'яча) при збереженні цільової точності ігрових дій.

Було застосовано спеціальні вправи для удосконалення гри на рахунок. У грі на рахунок можна було використовувати додаткові умови та правила, які сприяли виконанню тенісистами сучасних тактичних вимог і вихованню в них бійцівських якостей [4, 5].

1. Гра з визначенням переможця за кількістю виграних серій подач.
2. Спортсмени грають (розігрують) 8 серій подач, як у звичайній грі (4 серії – на своїй подачі, 4 – на подачі супротивника). За перемогу в серії своїх подач спортсмен отримує очко. За поразку в серії своїх подач і виграш серії подач супротивника очки не нараховуються.
3. Гра з контрольним розігруванням очка. Розігруються ті ж самі 8 серій. У кожній серії спортсмен, який подає, може виграти від 1 до 4 очок, проте нараховуються вони тільки в тому випадку, якщо він виграв контрольне очко на своїй подачі (за яке також отримує очко). За поразки контрольного очка всі очки, виграні у серії до нього, «згорають». Контрольний розіграш очка може бути призначеним за умови гри першим, другим, третім, четвертим, п'ятим.
4. Гра за правилами 4 ударів.
5. Гра з балами. За виграні м'ячі спортсмену, що подає, нараховуються бали: за виграш з подачі – 5 бал., за виграш другим після подачі ударом – 4, за виграш третім після подачі ударом – 3, четвертим – 2, п'ятим і більш – 1 бал. Щоб стимулювати активність спортсмена, що приймає, можна нарахувати йому 2 бал. за кожний виграш на подачі суперника не пізніше свого третього удару. Рахунок краще вести шляхом підрахування різниці у балах, щоб не оперувати великими числами.
6. Командна гра на одному столі з вибуванням після першого програного розіграшу. Спортсмени поділяються на дві команди (по 5-7 учасників у кожній), приблизно рівні за силами. Два перших суперника (за визначенням капітанів) розігрують тільки одне очко. Переможець залишається біля столу, а місце переможеного займає інший спортсмен його команди. Партія вважається виграною після виходу з гри всіх спортсменів однієї з команд. Подача через раз. Кількість партій – 3, 5, 7 і т.д.
7. Двоє проти двох на двох столах. Рахунок ведеться звичайним способом. Кожна пара суперників починає на окремому столі та розігрує дві серії подач (свою та чужу), після чого одна з команд двійок; міняється місцями. Розігруються ще дві серії подач, після чого вже друга міняється місцями і т.д. до перемоги на кожному столі. Команда-переможниця визначається за сумарною різницею очок на двох столах.
8. Гра з посекундним заміром часу та розглядом проведених партій. Тривалість партій може бути скороченою, щоб зіграний відрізок було легше відновити в пам'яті.

Для перевірки ефективності додаткових засобів, використаних для покращення техніко-тактичної підготовленості, ЕГ і КГ тенісистів було запропоновано здачу відповідних нормативів (табл. 1, 2, 3) [2, 3].

Із таблиці 1 можна зробити відповідний аналіз. Зокрема, динаміка показників техніко-тактичної підготовки тенісистів 11-12 років у підході «атака-атака» ЕГ при здачі нормативу «Обмін атакуючими ударами» показники становлять 0,0 очок, «Гра топ-спинами з лівої та правої» – 0,24 очок. При здачі нормативу КГ «Обмін атакуючими ударами» показники становлять 3,42 очок (при $p < 0,05$), «Гра топ-спинами з лівої та правої» – 1,62 очок (при $p < 0,05$).

Таблиця 1

**Динаміка показників техніко-тактичної підготовки «атака-атака»
тенісистів 11-12 років**

Показник	ЕГ (n=10)				КГ (n=10)				Критерій $\chi^2_{\text{екс}}$ на початку	Критерій $\chi^2_{\text{екс}}$ наприкінці
	На початку		Наприкінці		На початку		Наприкінці			
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Атака-атака										
Обмін атакуючими ударами на 2/3 столу(з чотирьох варіантів розмітки столу, грається 1 партія)	10,46	3,69	10,76	3,61	910,64	3,51	7,22*	3,73	0,4	6
Гра топ-спинами з лівої та правої 1/3 столу проти топ-спинів з 1/2 столу	10,6	3,29	10,84	3,9	10,51	2,89	8,9*	2,59	0,2	6,1

Примітки: * зміни при $p < 0,05$, $\chi^2_{\text{кр}} = 5,99$.

Таблиця 2

**Динаміка показників техніко-тактичної підготовки «атака-захист»
тенісистів 11-12 років**

Показник	ЕГ (n=10)				КГ (n=10)				Критерій $\chi^2_{\text{екс}}$ на початку	Критерій $\chi^2_{\text{екс}}$ наприкінці
	На початку		Наприкінці		На початку		Наприкінці			
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Атака-захист										
Атакуючий удар з 2/3 столу проти підрізки з 2/3 столу (з чотирьох варіантів розмітки, грається 1 партія).	10,98	4,31	11	3,7	10,76	4,36	6,65*	4,57	0,3	6
Гра накатами з лівої та правої 1/3 столу проти підрізки з 1/2 столу без обмежень (з двох варіантів розмітки столу, 2 партії зі зміною сторін).	10,87	3,39	10,96	3,67	10,81	3,54	8,18*	3,62	0,2	6,2

Примітки: * зміни при $p < 0,05$, $\chi^2_{\text{кр}} = 5,99$.

Зміни показників техніко-тактичної підготовки тенісистів 11-12 років у підході «атака-захист» (табл. 2) ЕГ при здачі нормативу «Атакуючий удар з 2/3 столу проти підрізки з 2/3 столу» становить 0,02 очки, «Гра накатами з лівої та правої 1/3 столу проти підрізки з 1/2 столу без обмежень» – 0,09 очки. Зміни показників КГ при здачі нормативу «Атакуючий удар з 2/3 столу проти підрізки з 2/3 столу» становить 4,11 очки (при $p < 0,05$), «Гра накатами з лівої та правої 1/3 столу проти підрізки з 1/2 столу без обмежень» – 2,63 очки (при $p < 0,05$).

**Динаміка показників техніко-тактичної підготовки «захист-захист»
тенісистів 11-12 років**

Показник	ЕГ (n=10)				КГ (n=10)				Критерій $\chi^2_{\text{екс}}$ на початку	Критерій $\chi^2_{\text{екс}}$ наприкінці
	На початку		Наприкінці		На початку		Наприкінці			
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Захист-захист										
Гра на 2/3 столу (з чотирьох варіантів розмітки столу, 1 партія).	10,63	4,4	10,93	3,7	10,9	4,4	8,1*	4,6	0,1	6,5
Гра накатом з 2/3 столу проти зрізки з 2/3 столу (з чотирьох варіантів розмітки столу, 1 партія).	10,76	3,39	10,95	3,87	10,84	3,54	8,22*	3,71	0,6	6,3
Гра підрізкою з лівої та правої 1/3 столу проти топ-спинів з 1/2 столу без обмежень (з двох варіантів розмітки столу, 2 партії зі зміною сторін).	10,85	3,29	11	3,9	10,51	2,89	8,9	2,59	0,4	6,2
Гра на 1/2 столу (з чотирьох варіантів розмітки столу, 1 партія).	10,52	3,41	10,91	3,87	10,84	3,54	7,75*	3,54	0,2	6,6

Примітки: * зміни при $p < 0,05$, $\chi^2_{\text{кр.}} = 5,99$.

Із таблиці 3 динаміка показників техніко-тактичної підготовки тенісистів 11-12 років у підході «захист-захист» ЕГ при здачі нормативу «Гра на 2/3 столу» становить 0,3 очок. «Гра накатом з 2/3 столу проти зрізки з 2/3 столу» – 0,19 очок. «Гра підрізкою з лівої та правої 1/3 столу проти топ-спинів з 1/2 столу без обмежень» – 0,15 очок. «Гра на 1/2 столу» – 0,39 очок. Результати КГ при здачі нормативу «Гра на 2/3 столу» кількість очок зменшилася на 2,8 очок (при $p < 0,05$). «Гра накатом з 2/3 столу проти зрізки з 2/3 столу» – 2,62 очок (при $p < 0,05$). «Гра підрізкою з лівої та правої 1/3 столу проти топ-спинів з 1/2 столу без обмежень» – 1,61 очок. «Гра на 1/2 столу» – 3,09 очок (при $p < 0,05$).

Вихідні дані контрольних нормативів ЕГ і КГ є однорідними і суттєво відрізняються наприкінці дослідження це підтверджує критерій χ^2 . Спостереження вказують на факт, що тенісисти ЕГ значно швидше отримували перемогу у поєдинках (статистично достовірних змін між результатами на початку і наприкінці не спостерігається), а спортсмени КГ відставали в середньому на 3-4 очки, тому у них статистично достовірні зміни при $p < 0,05$. Можна сказати, що доповнена нами програма із техніко-тактичної підготовки тенісистів 11-12 років є ефективною для застосування у тренувальних циклах тенісистів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авербах О. А., Санкевич В. А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. К. 2016. Вип. 3 К 2 (71). С. 7-9.
2. Зюзь В. М. Основи багаторічної підготовки в настільному тенісі: передпочатковий, початковий, попередньо базовий етапи (6-14 років). *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15, Випуск 2: Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт, 2005. С.85-90.
3. Програма змагань «Конкурс-огляду» для юних тенісистів до 10 років. URL: <http://s.siteapi.org/dc31f1fc46e2cd8.ru/docs/b6e71067e5126b74a9b07934461ac1ce595ac29f.pdf>

4. Ребрина А. А. Настільний теніс: метод. посіб. К.: Літера ЛТД, 2010. 144 с.
5. Woods R. Social issues in sport. Champaign: Human Kinetics, 2007. 384 p.

Мурачова Наталія, Скрипка Ірина

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЖІНОЧІЙ БОРотьБИ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті підтверджено, що зі зростанням популярності жіночої вільної боротьби, спостерігається підвищення інтересу вчених до досліджень організації навчально-тренувального процесу та особливостей жіночої вільної боротьби. Охарактеризовано та проаналізовано основні зміни в судівстві під час проведення змагань в жіночій боротьбі

Ключові слова: жіноча боротьба, змагальна діяльність, збірна команда України.

Murachova Natalya, Skrypka Iryna. Features of competitive activities in women's wrestling.

Abstract. The article confirms that with the growing popularity of women's freestyle wrestling, there is an increase in the interest of scientists in researching the organization of the educational and training process and the features of women's freestyle wrestling. The main changes in refereeing during competitions in women's wrestling are characterized and analyzed

Keywords: women's wrestling, competitive activity, national team of Ukraine.

Актуальність теми. Жіноча боротьба, доволі молодий вид одноборства для жінок за правилами вільної боротьби – чоловічого виду спорту. Українська жіноча боротьба на даний час вже голосно заявила про себе у світовій спільноті з вільної боротьби. Офіційно перший чемпіонат світу для жінок, Міжнародною федерацією любительської боротьби, був проведений 1989 року, хоча треба зазначити, що національні чемпіонати в різних країнах світу проводилися задовго до зазначеної дати [1]. Найстаршою країною, яка почала розвивати жіночу боротьбу, виявилась Швеція. Саме у цій державі жінки змагаються, як за правилами вільної так і за правилами греко-римської боротьби.

Міжнародна федерація любительської боротьби довгий час вагалася за якими ж правилами проводити офіційні змагання для жінок чи за правилами вільної, чи за правилами греко-римської боротьби, так як пропонували шведські фахівці. І все ж таки зупинилися на правилах вільної, так як остання більш підходить за анатомо-фізіологічними особливостями і за розмаїттям технічних дій для жіночого організму.

Авторитет жіночої боротьби у світі зростає швидкими темпами, і в підтвердження цих слів, є той факт, що вона 2004 року була включена до програми Олімпійських ігор. І на перших же Іграх у Афінах, цього ж року, першою в історії жінкою Олімпійською чемпіонкою у боротьбі виявилась українка Ірина Мерлені, і спромоглася вона це зробити у найлегшій ваговій категорії – 48 кг [2, 4, 5]. Останнім часом, у зв'язку зі зростанням популярності жіночої вільної боротьби, спостерігається підвищення інтересу вчених до досліджень організації навчально-тренувального процесу та особливостей жіночої вільної боротьби.

Особливу увагу приділили публікаціям і дослідженням з проблеми фізичного виховання жінок Симонік А. В., Пономарьов В. О., Симонік М. С. (2018), І.М.Скрипка, С.В.Черенніченко (2019), Футорний С., Світлана К., Мацкевич Н., Рода О., Михалевський В. (2-13), Черенніченко С.В., Скрипка І.М., Козлов О. (2019). У результаті аналізу можна констатувати, що існує достатньо матеріалу з питань розробки змісту та структури занять з вільної боротьби з метою корекції їх фізичного стану, але разом з цим відсутні науково-обґрунтовані підходи до організації змагальної діяльності та підготовки до змагань жінок