

Наукові інтереси: методика та історія навчання хімії у закладах вищої освіти; органічна хімія.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

ВОКХАН Іулія Володимирівна – Candidate of Chemical Sciences, Docent Head of Department of natural sciences and methods of their training of Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University.

Scientific interests: methodology and history of teaching chemistry in institutions of higher education; analytical chemistry of small concentrations; sample preparation in instrumental analysis methods.

FOROSTOVSKA Tetiana Oleksandrivna – Candidate of Pedagogical Sciences, lecturer at the Department of natural

sciences and methods of their training of Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University.

Scientific interests: the theory and methodology for teaching chemistry in institutions of higher education.

ГОРБАТІУК Наталія Миколайівна – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Chemistry and Ecology of their training department at Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University.

Scientific interests: the theory and methodology for teaching chemistry in institutions of higher education, organic chemistry.

Стаття надійшла до редакції 11.01.2024 р.

УДК 796.03

DOI: 10.36550/2415-7988-2024-1-213-97-103

БРОЯКОВСЬКИЙ Олександр Вікторович –

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та

методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2625-7088>

e-mail: a.broyakovsky@gmail.com

ХАРАКТЕРИСТИКА ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Інтегральна підготовка направлена на координацію і реалізацію у змагальній діяльності різних складових спортивної майстерності – технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовленості.

У статті здійснено аналіз значення інтегральної підготовки у настільному тенісі виокремлені основні чинники і фактори її розвитку. Викладено результати дослідження. Проаналізовано вплив різних видів інтегральної підготовленості на успішність змагальної діяльності.

Ігрова й змагальна діяльність тенісистів – яскравий зразок системності, зв'язаного цілого. Взаємозалежні рухові здібності, прийоми техніки, тактичні дії; рухові здібності з технічними прийомами й тактичними діями; прийоми техніки з тактичними діями, тактичні дії з міжособистісними стосунками. Взаємозв'язок сторін підготовки вимагає спеціального, цілеспрямованого впливу.

Встановлено, що інтегральна підготовка впливає на впевнене застосування вивчених технічних прийомів і тактичних дій у складних умовах гри й змагань. У кваліфікованих спортсменів інтегральна підготовка займає основне місце в тренуванні, особливо в передзмагальних циклах і змагальному періоді підготовки. Про ефективність інтегральної підготовки судять за наступними показниками: за обсягом технічних прийомів і тактичних дій, що застосовують спортсмени в змаганнях; за якістю (за кількістю «своїх» помилок); за ефективністю ігрових дій на змаганнях. За допомогою інтегральної підготовки тенісисти навчаються максимально реалізувати в специфічній для настільного тенісу змагальній діяльності все те, що «напрацьовується» у процесі тренувальних занять (тренувальні ефекти). Трансформація тренувальних ефектів у результаті ігрових дій досягається за допомогою: по-перше, поєднання компонентів тренування – фізичної і технічної; по-друге, чергування й зміни технічних прийомів, тактичних дій і вправ для розвитку спеціальних рухових здібностей; по-третє, системи завдань у навчальних іграх й установок у контрольних іграх і, нарешті, у календарних іграх. Інтегральна підготовка ефективна у перед змагальний період.

Ключові слова: настільний теніс, інтегральна підготовка, топ-спін, м'ячі, ракетка.

БРОІАКОВСЬКИЙ Олександр Вікторович –

Senior Lecturer at the Department of Theory and

Methodology of Olympic and Professional sports

of Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2625-7088>

e-mail: a.broyakovsky@gmail.com

CHARACTERISTIC OF INTEGRATED TRAINING IN TABLE TENNIS

Integral training is aimed at coordination and implementation in competitive activities of various components of sportsmanship – technical, tactical, physical and psychological preparedness.

The article analyzes the importance of integral training in table tennis, highlights the main factors and factors of its development. The results of the research are outlined. The impact of various types of integral preparation on the success of competitive activities is analyzed.

The game and competitive activity of tennis players is a vivid example of systematicity, a connected whole. Interdependent motor abilities, techniques, tactical actions; motor skills with technical techniques and tactical actions; technique techniques with tactical actions, tactical actions with interpersonal relations. The interaction of the training parties requires special, targeted influence.

It has been established that integral training affects the confident application of learned technical techniques and tactical actions in difficult game and competition conditions. For qualified athletes, integral training takes the main place in training, especially in pre-competition cycles and the competitive period of preparation. The effectiveness of integral training is judged by the following

indicators: by the volume of technical techniques and tactical actions used by athletes in competitions; by quality (by the number of "own" mistakes); by the effectiveness of game actions at competitions.

With the help of integral training, tennis players learn to maximally realize in competitive activities specific to table tennis all that is "developed" in the process of training sessions (training effects). The transformation of training effects as a result of game actions is achieved with the help of: first, a combination of training components – physical and technical; secondly, alternating and changing technical techniques, tactical actions and exercises for the development of special motor skills; thirdly, systems of tasks in educational games and settings in control games and, finally, in calendar games. Integral training is effective in the pre-competitive period.

Key words: table tennis, Integrated training, topspin, balls, racket.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Інтегральна підготовка направлена на координацію і реалізацію у змагальній діяльності різних складових спортивної майстерності – технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовленості.

Необхідність її полягає у наступному:

- кожен із названих вище видів підготовки вирішує свої задачі вузькоспеціалізованими засобами та методами. Це приводить до того, що окремі здібності, які мали місце у локальних вправах, часто не можуть проявитися у повній мірі у змагальній вправі;

- забезпечення злагодженості і ефективного комплексного використання усіх різноманітних складових змагальної діяльності.

У якості основних засобів інтегральної підготовки виступають змагальні вправи, які використовуються в умовах змагань різного рівня.

Значна роль у вирішенні задач інтегральної підготовки відводять спеціально-підготовчим вправам.

Методичні прийоми: полегшені умови; ускладнені умови; інтенсифікація змагальної діяльності.

Ігрова й змагальна діяльність тенісистів – яскравий зразок системності, зв'язаного цілого. Взаємозалежні рухові здібності, прийоми техніки, тактичні дії; рухові здібності з технічними прийомами й тактичними діями; прийоми техніки з тактичними діями, тактичні дії з міжособистісними стосунками. Взаємозв'язок сторін підготовки вимагає спеціального, цілеспрямованого впливу. Значущість цього настільки велика, що в тренувальному процесі тенісистів виникає необхідність виділити спеціальний розділ підготовки – інтегральну (цілісну) поряд із всіма іншими видами підготовки.

Спостерігається цілісний характер рівнів і факторів: чим ширший арсенал техніки і чим вона досконаліша, тим більше у тенісистів можливостей максимально використовувати в грі свій руховий потенціал; чим різноманітніша тактика і чим вона досконаліша, тим більше можливостей максимально реалізувати в грі свій техніко-руховий потенціал.

В арсеналі тенісистів багато змагальних дій (приймів гри), що виконуються багаторазово протягом однієї зустрічі, а таких зустрічей у змаганнях завжди багато. Без моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі неможлива якісна підготовка до змагань. Тому дуже важливо, застосовуючи великий склад засобів, методів тренування на окремі види підготовки, домагатися, щоб усе, що вивчає на заняттях спортсмен, він зміг реалізувати в ігрових діях, у процесі змагального протистояння, де злиті воедино

техніка й тактика, фізичні, моральні й вольові якості, знання. Вищою формою інтегральної підготовки є змагання.

Не можна, однак, зводити інтегральну підготовку тільки до двосторонніх ігор і змагань. У ній виділяють, по-перше, цілеспрямований процес налагодження зв'язків між факторами, що зумовлює ефективність (результат, виграш) ігрових дій тенісиста і, по-друге, комплексний вплив цілісної ігрової діяльності, а також змагальної.

У завдання інтегральної підготовки входить: здійснення зв'язків між видами підготовки – фізичною і технічною; технічною і тактичною; морально-вольовою і теоретичною; вольовою і фізичною, техніко-тактичною; теоретичною і техніко-тактичною, фізичною; досягнення стабільності ігрових навичок у складних умовах змагань; реалізація фізичної, технічної, тактичної, теоретичної і морально-вольової підготовленості в єдності ігрових дій.

Провідними засобами інтегральної підготовки слугують вправи для розв'язання завдань двох видів підготовки одночасно; вправи в чергуванні різних за характером рухів (підготовчих, підвідних, з техніки, тактики, на переведення); навчальні двосторонні ігри із завданнями з техніки й тактики, контрольні й календарні ігри з так званими установками на гру.

Головні методи інтегральної підготовки: методи поєднаних впливів, ігровий, змагальний. Вищою формою інтегральної підготовки є навчальні, контрольні й змагальні ігри.

Метою статті є – аналіз інтегральної підготовки у настільному тенісі.

Аналіз досліджень і публікацій. Вчені, довели велике значення інтегральної підготовки для повноцінної підготовки спортсменів різної кваліфікації. Цією проблемою займалися: Платонов В.Н., Матвеев Л.П., Горбунов Г.Д., Уейнберг Р.С. Вони довели що серед різних сторін підготовленості і підготовки спортсмена треба відокремлювати і інтегральну, яка синтезує всі інші сторони підготовленості з тим щоб реалізувати їх разом в ході змагальної діяльності. Процес інтегральної підготовки передусім передбачає участь спортсменів у різних змаганнях і об'єм рівня підготовки прогресивно зростає до стану максимальної реалізації спортсменами їх індивідуальних можливостей.

Виклад основного матеріалу дослідження. У найбільш загальному вигляді технічна підготовленість тенісиста визначається:

1. об'ємом прийомів і дій, якими володіє спортсмен;

2. ступінь оволодіння цими прийомами і діями;
3. результативністю техніки.

У структурі технічної підготовленості спортсмена дуже важливо виділяти базові і додаткові рухи.

До базових відносяться рухи і дії, які складають основу технічного арсеналу у настільному тенісі, без яких неможливе ефективне ведення змагальної боротьби з дотриманням існуючих правил. Оволодіння базовими рухами є обов'язковим [4].

Додаткові рухи і дії – це другорядні рухи і дії, які характерні для окремих спортсменів і пов'язані з їх індивідуальними особливостями. Зокрема ці рухи і дії визначають індивідуальний стиль спортсмена.

На початковій стадії базової підготовки рівень технічної майстерності і спортивний результат визначається перш за все базовими рухами і діями, а на стадії вищих спортивних досягнень – додатковими діями, які і вирішують успіх [4].

Результативність техніки обумовлюється її:

1. ефективністю – відповідність задачам, які вирішуються, і високому кінцевому результату, відповідність фізичній, тактичній, психологічній підготовленостім;

2. стабільністю – пов'язаною із перешкодостійкістю, незалежністю від умов змагань, функціонального стану [4];

Фактори які впливають на результативність:

- активна протидія суперника;
- прогресуюча втома;
- незвична манера суддівства;
- незвичний стан місць змагань, обладнання.

3. варіативність – визначає здібність спортсмена до оперативної корекції рухів, дій у залежності від умов змагальної боротьби [7; 8];

4. економність – характеризується раціональним використанням енергії, часу і простору при виконанні прийомів і дій;

5. мінімальна тактична інформативність техніки для спортсмена є важливим показником результативності діяльності у спортивних іграх та одноборствах.

У настільному тенісі проявляються різні характеристики спортивної техніки:

Особливість полягає у короточасних і максимально потужних зусиллях. Спортивна техніка направлена на розвиток найінтенсивніших силових зусиль у основній фазі руху у необхідному напрямку.

Наприклад при виконанні топ-спіну необхідно надавати прискорення м'ячу у кінцевій фазі супроводження. При виконанні подач також необхідно надавати прискорення у кінцевій фазі контакту ракетки з м'ячем.

У настільному тенісі спортивна техніка призвана вирішувати складні завдання:

- а) підвищення ефективності при використанні максимальних силових затрат;

- б) економізація робочих зусиль;

- в) підвищення швидкості та точності рухів в умовах високої варіативності спортивних змагань.

Враховуючи вище сказане, можна зробити висновок: процес технічної підготовки у настільному тенісі є дуже важливим.

Принципово зазначити, що технічну підготовленість, як і техніку тенісиста не можна

розглядати як дещо ізольоване, автономне. Вона багато в чому обумовлена рівнем фізичної підготовленості спортсмена [4]. Не те щоб навіть досконала, але й більш-менш ефективна техніка неможлива без необхідного рівня фізичної підготовленості, у настільному тенісі. Тобто технічна майстерність тенісиста як би поєднує в собі рівень усіх інших сторін його підготовленості. Нещодавно спостерігаючи за блискучою майстерністю зірки українського настільного тенісу Пісоцької Маргарити ми звернули увагу на її фантастичну техніку. Але була б вона можлива без високого рівня гнучкості, координаційних можливостей, швидкості? Могла б бути вона продемонстрована в умовах величезного емоційного стресу, який завжди є на головних змаганнях чотириріччя без належного рівня психологічної надійності? Відповіді на ці питання цілком зрозумілі. І тому техніку у настільному тенісі не можна асоціювати лише з формою рухів і слід розуміти, що звична раниш констатація типу “у цього спортсмена відмінна техніка, але погана фізична підготовленість” стає все більш архаїчною.

Спортивна техніка обумовлена не тільки рівнем всіх сторін підготовленості спортсмена, але і змінами правил змагань, вдосконаленим обладнанням та інвентарю [6]. Після зміни діаметра м'ча у 2015 році почались зміни у технічному арсеналі гравців. М'яч почав летіти повільно і спортсменам доводилось робити максимальні прискорення кожного разу для більш потужних ударів. У 2001 році були зміни у правилах змагань щодо тривалості сетів. Це вплинуло на структуру техніки. Вона стала більш агресивною. Гравцям необхідно для перемоги тримати ініціативу постійно у «своїх» руках. Ракетка для настільного тенісу формує у спортсмена певні деталі техніки і впливає на зовнішню структуру.

Головним орієнтиром, який визначає стратегію усієї багаторічної технічної підготовки спортсмена є техніка змагальної діяльності, яка притаманна його стилю гри. Об'єм необхідних спортсмену для досягнення висот майстерності технічних прийомів, умінь та навичок також визначається технікою змагальної діяльності. Чим більшим арсеналом технічних прийомів володіє тенісист тим більш високим є рівень його результатів. Технічна підготовленість тенісиста характеризується мірою оволодіння базовими та додатковими рухами. Де базовим належать рухи і дії які складають основу технічного оснащення, тобто ті, без яких неможлива ефективна змагальна діяльність [4]. Так до базових елементів належить: накат справа, накат зліва, підрізка справа, підрізка зліва, подачі з верхнім та нижнім обертанням м'яча. Без опанування цих елементів прогрес у гри не можливий.

Додаткові, тобто, по суті, другорядні рухи і дії в основному визначають індивідуальну технічну манеру, яка досить часто стає вирішальним фактором у змагальній боротьбі. Це техніка короткої гри, техніка скидок, техніка виконання блоку, техніка подач, та здатність

гравця давати різні обертання при виконанні топ-спінів.

Головною, інтегральною характеристикою технічної підготовленості спортсмена є результативність його техніки, тобто те, до якого вона призводить спортивного результату. Результативність яка в свою чергу обумовлена ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю техніки та її мінімальною інформативністю для суперника [4].

Техніка тенісиста характеризується кінематичними, динамічними та ритмічними характеристиками [5; 6].

Кінематичні характеристики відображають форму та амплітуду рухів чи інакше мовлячи, просторо-тимчасові характеристики переміщення тіла та його окремих частин. Динамічні характеристики передусім відображають рівень проявлення сили при виконанні тих чи інших рухових дій і пов'язані з такими показниками, як вектор сили, тобто напрямок її дії, імпульс сили, момент інерції і інше.

Ритмічні характеристики, як це і зрозуміло із назви, відображають ритм рухових дій чи інше кажучи доцільну часову послідовність тих чи інших дій і природно найбільшу значущість мають під час спортивної боротьби. Якщо спортсмен добре відчуває суперника та відчуває ігровий ритм це говорить про високу його кваліфікацію.

Тактична підготовка – це процес придбання вмій ефективно будувати хід змагальної боротьби з урахуванням, своїх індивідуальних можливостей, можливостей суперників та зовнішніх умов, які склалися.

Задачі тактичної підготовки у настільному тенісі:

1. Вивчити суть і основи теоретико-методичних положень спортивної тактики.
2. Оволодіти основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій.
3. Вдосконалити тактичне мислення.
4. Вивчити інформацію, необхідну для практичної реалізації тактичної підготовленості.

Засоби:

Усі тактичні прийоми і способи їх виконання.

Методи, зокрема практичні:

- Підбір на тренуваннях суперників з різним стилем ведення гри.
- Проведення спарингів з гравцями з комбінованим інвентарем.
- Проведення підготовчих змагань у різних спортивних залах(різний тип освітлення підлога тощо).

Зміст процесу тактичної підготовки визначається наявністю різних фаз у структурі тактичних дій, які вимагають теоретичних знань техніки і тактики спортивної боротьби, здібності до прогнозування змагальної ситуації і її аналізу, вміння вибрати та реалізувати оптимальні техніко-тактичні рішення в умовах жорсткої конкуренції.

У процесі тактичної підготовки слід виділити декілька відносно самостійних розділів і напрямків. Це у першу чергу – *оволодіння знаннями загальних основ тактики настільного тенісу взагалі і конкретної*

зустрічі зокрема, тенденцій розвитку змагальної діяльності, правил змагань і особливостей суддівства.

Дуже важливим розділом тактичної підготовки є *оволодіння практичними елементами спортивної тактики:*

- доцільними засобами та способами змагальних дій;
- способами раціонального розподілення сил у процесі змагання;
- прийомами психологічного впливу на суперників і маскування особистих намірів.

Ефективне *оволодіння практичними елементами спортивної тактики* визначається рівнем тактичної підготовленості. Чим ширше обсяг технічних навиків і вмій, тим більше можливостей у засвоєнні та реалізації ефективних варіантів спортивної тактики [4;7].



1.1. Схема тактичної підготовки у настільному тенісі.

а) *тренування з умовним суперником* зумовлює використання допоміжних засобів і пристосувань: різних тренажерних пристроїв, моделей суперника з програмним управлінням і т.п. Це дає можливість відпрацювати дистанційні, часові та ритмічні характеристики рухів, розвивати і вдосконалювати зорово-рухові та кінестезичні відчуття.

б) *тренування з партнером* – основний метод для оволодіння тактичних дій. Партнер є активним помічником. Виконання різних ігрових завдань. Варіанти розіграшу м'яча після різних подач.

в) *тренування з суперником* використовується для детального відпрацювання тактики дій, тактичного удосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей, виховання вміння використовувати свої можливості у різних тактичних ситуаціях, які висуває суперник.

Суттєвим розділом тактичної підготовки є *вивчення технічних і тактичних, психологічних і фізичних можливостей основних суперників і партнерів, особливостей наступних змагань.*

Наступним суттєвим розділом є *оцінка умов змагань і вибір відповідно до них техніко-тактичних схем ведення змагальної боротьби.*

Кліматичні умови, погода, обладнання баз і т.п., температура і стан вологості повітря. Вологість повітря впливає на ведення боротьби. У залежності від рівня вологості потрібно змінювати тактичний план на гру. Чим вище вологість тим більш просту тактику потрібно обирати тому що не працює гра з обертанням м'яча.

Суттєвим розділом є *розробка індивідуальних моделей тактичних дій* з урахуванням особливостей конкретного змагання, можливостей основних суперників і вміння реалізовувати їх у залежності від ходу змагальної боротьби [4; 5]. Необхідно відслідковувати потенційних суперників. Знати напрямки та обертання їх основних подач та сильні сторони підготовки. Також потрібно слідкувати за інвентарем яким грають суперники.

Фізичні якості – це розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Для подолання великого зовнішнього опору потрібна передусім відповідна м'язова сила, для подолання короткої відстані за якомога менший час – пружкість, для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи – витривалість, для виконання рухів з великою амплітудою – гнучкість, а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов – спритність. Усі вищезазначені якості в тій чи іншій мірі впливають на рівень гри спортсмена в настільному тенісі. Адже під час гри з п'яти партій спортсмен виконує в середньому від 300 до 1300 ударів, і кожен удар складається не тільки з рухів ігрової руки, плечей, корпусу і ніг. З кожним ударом тенісист долає відстань від 0,5 до 1,5 м. Це означає, що тільки за одну партію спортсмен у бігу і стрибках долає відстань від 150 до 2000 м. Коли помножити ці цифри на кількість партій під час гри і врахувати, що спортсмен може зіграти таких від п'яти до семи за день, то картина стане очевидною. Для виконання успішного удару тенісист повинен бути достатньо зібраним і добре скоординованим. На жаль, під час навантаження і фізичної втоми ці показники знижуються. В результаті, чим гірша фізична підготовка спортсмена, тим швидше він починає втрачати концентрацію уваги та координацію, що своєю чергою призводить до технічних помилок під час виконання ударів. Важливим фактором успішності суб'єктів гри є загальна фізична підготовка. Її високий рівень зміцнює здоров'я, сприяє гармонійному розвитку організму і створює необхідну базу для досягнення високих результатів у тому чи іншому виді спорту. Ці аспекти фізичної підготовки необхідно пам'ятати протягом усього процесу навчання і тренування тенісистів. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри в настільний теніс, залежить оволодіння техніко-тактичними навичками.

Фізична підготовка – *спеціалізований процес фізичного виховання, направлений на вирішення якої не будь конкретної задачі.*

Вона є одною із основних складових частин спортивного тренування, направлена на розвиток рухливих здібностей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності (координаційних здібностей).

Під загальною фізичною підготовкою тенісиста зокрема розуміють процес гармонійного розвитку рухливих здібностей, які опосередковано сприяють досягненню високих результатів у настільному тенісі.

Допоміжна фізична підготовка – орієнтована на створення спеціальної основи, необхідної для ефективного виконання великого об'єму роботи, направленої на розвиток спеціальних рухових здібностей [4].

Спеціальна фізична підготовка – направлена на розвиток рухових здібностей суворо відповідно із вимогами, які пред'являються специфікою настільного тенісу, особливостями змагальної діяльності у ньому.

Фізична підготовленість тенісиста тісно пов'язана з його спеціалізацією. У настільному тенісі пріоритетне значення має розвиток швидкісних можливостей, координаційних якостей, вибухової сили.

Виходячи із цього і будується фізична підготовка тенісистів, направлена на максимальний розвиток здібностей, від яких залежить успіх у цьому виді спорту.

У розпорядженні фізичної підготовки існує велика кількість засобів:

- засоби розвитку швидкісних здібностей;
- засоби розвитку силових здібностей;
- засоби розвитку витривалості;
- засоби розвитку гнучкості;
- засоби розвитку та вдосконалення координаційних здібностей.

Зокрема, кожній із цих здібностей відповідає методика її розвитку. Настільний теніс як вид спорту характеризується такими особливостями: 1) комплексним виявом фізичних якостей; 2) зміною інтенсивності зусиль; 3) вольовим характером дій в умовах спортивного двоборства; 4) тривалістю ігрових фаз; 5) залежністю ігрових дій від ситуації [1; 5; 6].

Для всебічного фізичного розвитку тенісиста використовуються загально-розвиваючі вправи, спеціальні вправи і додаткові види спорту: легка атлетика (біг на короткі дистанції, старты, стрибки), ковзанярський спорт, гімнастика і ін. Всі ці фізичні вправи включаються в заняття, в підготовчу його частину, з урахуванням стану здоров'я, індивідуальних якостей і стану фізичної і спортивно-технічної підготовленості на даний період. Під впливом вправ зміцнюється і розвивається мускулатура, поліпшується діяльність серцево-судинної, нервової та інших систем організму. Слід пам'ятати, що для досягнення результатів у фізичному розвитку необхідне поступове підвищення обсягу та інтенсивності вправ. Особливе значення для гравця в настільний теніс мають загальні та спеціальні фізичні вправи. Ними треба займатися систематично. Тільки багаторазове повторення спеціальних вправ (імітаційні вправи, вправи на велоколіс, вправи з обтяженнями і т.д.) дає позитивний результат в процесі навчання тенісиста.

Психологічна підготовка – *процес засвоєння спеціально психічних та морально-волевих*

якостей, які мають суттєвий вплив на рівень спортивних досягнень [4; 5].

У структурі психологічної підготовленості тенісистів слід відокремлювати дві відносно самостійні і разом з цим взаємопов'язані сторони: вольову та спеціальну психологічну підготовленість. Таким чином, процес психологічної підготовки охоплює два відносно самостійних і одночасно тісно взаємозв'язаних напрямків:

- 1) виховання моральних та вольових якостей;
- 2) вдосконалення специфічних психологічних можливостей.

Першу зазвичай пов'язують з такими якостями, як цілеспрямованість, рішучість та сміливість, наполегливість в досягненні мети і нема іншого шляху у розвитку вольових якостей спортсмена ніж по доброму та у розумних межах ускладнити життя спортсменів, штучно ввести у процес їх підготовки додаткові труднощі.

Вольова підготовка здійснюється успішно, якщо процес виховання вольових якостей органічно пов'язаний із вдосконалення техніко-тактичної майстерності, розвитком рухових здібностей, інтегральною підготовкою спортсмена [5; 7].

Практичною основою методики вольової підготовки у спортивному тренуванні з настільного тенісу є:

а) постійне привчання до обов'язкового виконання тренувальної програми і змагальної установки;

б) систематично вводити у навчально-тренувальний процес додаткові труднощі;

в) широке використання змагального метода і створення у процесі тренування атмосфери високої конкуренції. Проведення регулярних внутрішніх змагань

У процесі виховання моральних і вольових якостей використовують широке коло методів – переконання, примус, метод постійного підвищення труднощів, змагальний метод [5].

Структура спеціальної психологічної підготовленості тенісиста передбачає:

1) стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальної і особливо змагальної діяльності;

2) міру досконалості візуальних сприймань різних процесів та зовнішнього середовища;

3) здібність до психічної регуляції рухів і забезпечення м'язової координації;

4) здібність до сприйняття та аналізу інформації в умовах дефіциту часу;

5) досконалість просторо-часової антиципації, як фактору який підвищує ефективність техніко-тактичних дій;

6) здібність до випереджувальних дій.

Спеціально психічна підготовка у настільному тенісі має ряд основних напрямків:

1. Формування мотивації заняття спортом.

2. Ідеомоторне тренування – вдосконалення тактильних та зорових сприймань параметрів рухових дій та зовнішнього середовища, які супроводжують процес тренування та змагання то б то, це вдосконалення спеціалізованих сприймань шляхом мисленого відтворення зорових і м'язово-рухових сприймань про раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів [4; 5; 7].

Практична реалізація ідеомоторного тренування. потребує дотримання таких методичних прийомів: а) відтворення у мисленні рухів повинно бути у точній відповідності із характеристиками технічних дій; б) концентрація уваги на виконанні конкретних елементів дій.

3. Вдосконалення швидкості реагування.

4. Вдосконалення спеціалізованих вмій (відчуття м'яча, стола, ракетки, підлоги, дистанції, часу, моменту, ритму, темпу, противника, партнера та ін.).

5. Регулювання психічної напруги.

6. Вдосконалення толерантності до емоційного стресу. З цією метою у тренуванні використовуються впливи стресового характеру:

а) збиваючи фактори;

б) гальмування діяльності провідних аналізаторів;

в) ліміт та дефіцит простору та часу;

г) обмеження та обробка інформації;

д) виконання дій на фоні втоми.

7. Управління стартовим станом:

а) недостатнє збудження;

б) оптимальне збудження;

в) перезбудження;

г) гальмування в наслідок перезбудження.

Наприклад, психологічний профіль тенісиста. Це зосереджений, охайно вдягнутий спортсмен, який концентрується на вдалих ігрових епізодах. Він постійно тримає візуальний і психологічний контакт з своїм тренером. Спортсмен готовий вносити необхідні корективи у гру зберігаючи при цьому оптимальне збудження нервової системи. Психологічно концентрується на кожному окремому ігровому епізоді.

Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку.

1. Інтегральна підготовка впливає на впевнене застосування вивчених технічних прийомів і тактичних дій у складних умовах гри й змагань. У кваліфікованих спортсменів інтегральна підготовка займає основне місце в тренуванні, особливо в передзмагальних циклах і змагальному періоді підготовки.

2. Про ефективність інтегральної підготовки судять за наступними показниками: за обсягом технічних прийомів і тактичних дій, що застосовують спортсмени в змаганнях; за якістю (за кількістю «своїх» помилок); за ефективністю ігрових дій на змаганнях.

3. За допомогою інтегральної підготовки тенісисти навчаються максимально реалізувати в специфічній для настільного тенісу змагальній діяльності все те, що «напрацьовується» у процесі тренувальних занять (тренувальні ефекти).

4. Трансформація тренувальних ефектів у результаті ігрових дій досягається за допомогою: по-перше, поєднання компонентів тренування – фізичної і технічної; по-друге, чергування й зміни технічних прийомів, тактичних дій і вправ для розвитку спеціальних рухових здібностей; по-третє, системи завдань у навчальних іграх й установок у контрольних іграх і, нарешті, у календарних іграх. Інтегральна підготовка

ефективна у перед змагальний період.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розкритті змісту інтегральної підготовки у настільному тенісі поряд із всіма іншими видами підготовки.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми розвитку фізичної культури і спорту на межі XXI століття: Зб. наук. пр. Дніпропетровськ, 1998. 113 с.
 2. Афанасьєв В. В. Методичні вказівки по проведенню учбових занять з настільного тенісу в вищих навчальних закладах. Режим доступу: URL: <http://tenis.info/publikacii/istorija-tennisa/18-articles/82>
 3. Іваненко В. В. Сучасні напрямки та тенденції розвитку настільного тенісу. Режим доступу: URL: <http://lib.mdpu.org.ua/nvsp/BAK7/7/44.pdf>
 4. Матвеев Л. П. (1991) Теория и методика физической культуры: учебник. Москва: Физкультура и спорт, 34-52 с.
 5. Настільний теніс. Режим доступу: URL: <http://xreferat.com/103/2169-1-nast-1-niiy-ten-s.html>
 6. Підготовчі етапи до змагань з настільного тенісу. Режим доступу: URL: <http://xreferat.com/103/2169-1-nast-1-niiy-ten-s.html>

REFERENCES

1. Aktual'ni problemy rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu na mezhi stolittya (1998). [Actual problems of the development of physical culture and sports on the threshold of the 21st century]. Actual problems of the development of physical culture and sports on the threshold of the 21st century : Zb. nauk. pr. Dnipropetrovsk. 113 s. [in Ukrainian]
 2. Afanasyev, V. V. Methodological guidelines for conducting table tennis classes in higher educational institutions. Access mode:

URL: <http://tenis.info/publikacii/istorija-tennisa/18-articles/82> [in Ukrainian]

3. Ivanenko, V.V. modern direction of table tennis development. Access mode: URL: <http://lib.mdpu.org.ua/nvsp/BAK7/7/44.pdf> [in Ukrainian]

4. Matveev, L. P. (1991). Theory and methodology of physical culture: textbook. Moscow: Physical Education and sports, 34-52 page. [in Ukrainian]

5. Table tennis. Access mode: <http://xreferat.com/103/2169-1-nast-1-niiy-ten-s.html> [in Ukrainian]

6. Preparatory stages for table tennis competitions. Access mode: URL: <http://xreferat.com/103/2169-1-nast-1-niiy-ten-s.html> [in Ukrainian]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

БРОЯКОВСЬКИЙ Олександр Вікторович – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Наукові інтереси: загальна теорія підготовки спортсменів, методи та засоби спортивного тренування.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

BROIKOVSKIY Oleksandr Viktorovich – Senior Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Olympic and Professional sports of Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University.

Scientific interests: general theory of training athletes, methods and means of sports training.

Стаття надійшла до редакції 19.01.2024 р.

УДК 796.011.3-796.8

DOI: 10.36550/2415-7988-2024-1-213-103-110

ГАЛІМСЬКИЙ Володимир Олександрович –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5532-9036>

e-mail: volodymyrgalimskyi@gmail.com

ГАЛІМСЬКА Інна Іванівна –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0877-3991>

e-mail: innasln337@gmail.com

ІННОВАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

У статті здійснено теоретичний аналіз основних проблем процесу фізичної та спеціальної підготовки у закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ; визначено основні напрями впровадження інноваційних технологій, використання яких позитивно вплине на існуючу систему підготовки майбутніх правоохоронців та підвищить рівень їхнього професійного становлення як висококваліфікованих професіоналів Національної поліції України сучасної Європейської країни. Бґрунтовано, що важливим завданням в сучасних умовах є формування нової системи підготовки фахівців правоохоронних органів, обумовленою сьогодишньою військово-політичною та кризовою ситуацією в українському суспільстві та державі в цілому. Виведення окресленої освіти на якісно новий рівень, забезпечення обороноздатності країни та захист населення і держави – нагальні питання сьогодення. Вища освіта МВС України є складовою загальнодержавної освіти як цілісної системи, тому є чинником підготовки конкурентоспроможних фахівців правоохоронної сфери. Діяльність правоохоронних органів можна віднести до професії змішаних видів, яка здійснюється у специфічних ускладнених зовнішніх умовах, вимагаючи від працівників високої психічної стійкості, загальної та спеціальної витривалості.

Доведено, що при розробці інноваційних технологій з вдосконалення фізичної та спеціальної (професійно-прикладної) підготовки майбутніх правоохоронців у ЗВО МВС України повинні враховуватися основні принципи педагогічного процесу, а саме: єдності навчання та виховання, цілісності в освітньому процесі; взаємозв'язку особистої зацікавленості та суспільної необхідності; професійної доцільності; безперервності та послідовності освітнього процесу; орієнтації на формування в єдності знань та умінь; свідомості та поведінки; систематичності, спадковості та послідовності знань, умінь, навичок та