

УДК 796.342 (477.42)

**О.В. Чудовська<sup>1</sup>, І.І. Вовченко<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Житомирський державний університеті імені Івана Франка,  
вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

## **ТЕХНІЧНА ТА ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ТЕНІСІСТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

*Актуальність дослідження.* На сучасному етапі рівень техніко-тактичної підготовки тенісистів-професіоналів знаходиться на високому рівні. Щоб мати змогу виступати на одному рівні з професіоналами потрібно демонструвати високий рівень технічної, тактичної та фізичної підготовленості. Змагальна діяльність вимагає від спортсменів всіх без виключення видів спортивної підготовки.

У структурі технічної підготовленості важливо виділяти базові і додаткові рухи. Базові рухи і рухові дії складають основу техніки даного виду спорту. Додаткові рухи і рухові дії – це другорядні рухи і рухові дії, які характерні для окремих спортсменів і пов'язані з індивідуальними особливостями. На початкових етапах багаторічної підготовки, у змаганнях спортсменів невисокої кваліфікації рівень технічної майстерності і спортивний результат у цілому визначається досконалістю базових рухів і рухових дій. На рівні високої майстерності додаткові рухи, які визначають індивідуальність конкретного спортсмена можуть бути вирішальним засобом у спортивній боротьбі [7].

Мінімальна тактична інформативність техніки для суперника є важливим показником результативності.

Під тактичною підготовленістю в теорії і практиці спортивного тренування розуміється вміння спортсмена грамотно побудувати хід змагальної боротьби, враховуючи при цьому специфіку виду спорту і свої індивідуальні особливості, можливості суперників та створені зовнішні умови. Романін А., Іванов В. та ін. в своїх дослідженнях вивчали підвищення рівня володіння технікою рухів, їх виконання з високою точністю [3, 6]; вміння вибрати найбільш ефективні форми поведінки в екстремальних ситуаціях змагань; вміння правильно та найбільш успішно реалізувати свої можливості в умовах дефіциту часу, на межі нервово-емоційного напруження розглядали науковці Платонов В., Захаров Г. [5, 7].

У працях А. Амеліна, Ю. Байгулова, Г. Барчукової, Г. Захарова зазначається, що оптимізація системи підготовки спортсменів, особливо на останніх етапах багаторічного тренування, повинна здійснюватись на основі індивідуалізації, що передбачає поглиблене вивчення можливостей та резервів удосконалення кожного тенісиста [1, 2, 3, 4, 5].

Багато науковців вказують на те, що зростання результатів у тенісі тісно взаємопов'язане з удосконаленням тренувального процесу: розробкою тренажерних пристроїв; вдосконаленням техніки з настільного тенісу; поділом її на загальну і спеціальну фізичну підготовку; із збільшенням

обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, з поділом навантаження за спрямованістю фізіологічної дії; з широким впровадженням у підготовку тенісистів нетрадиційних засобів.

Але у спеціальній літературі недостатньо інформації про раціональну організацію й ефективні методи спортивного вдосконалення тенісистів різної кваліфікації тому, вивчення особливостей техніко-тактичної підготовки тенісистів, які займаються в групах підвищення спортивної майстерності у вищому навчальному закладі залишається актуальним.

*Мета роботи:* вивчити особливості техніко-тактичної підготовки тенісистів. *Завдання:* Зробити аналіз спеціальної наукової та методичної літератури з питань технічної та тактичної підготовленості тенісистів.

Використовували наступні *методи досліджень*: аналіз науково методичної літератури, педагогічне спостереження, опитування. Дослідження проводились на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка зі студентами які відвідують групу підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу.

*Результати досліджень.* У результаті вивчення спеціальної наукової і методичної літератури виявлено з рівні технічної підготовленості за ступенем засвоєння прийомів і рухових дій: наявність рухової уяви про рухову дію, виникнення рухового уміння, набуття рухової навички.

Педагогічне спостереження на тренувальних заняттях та опитування тренерів та спортсменів дозволило виявити недостатньо високий рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів, які займаються в групах підвищення спортивної майстерності.

*Висновок:* Недостатньо високий рівень техніко-тактичної підготовленості тенісистів, які займаються у групах підвищення спортивної майстерності пов'язують із проблемами навчально-тренувального процесу на етапах початкової та базової підготовки. На заняттях у групах підвищення спортивної майстерності слід більше уваги приділяти індивідуальним здібностям спортсмена до виконання рухових прийомів.

## Література

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. –М.:ФиС, 1982.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. –2е изд.,доп. – М.: ФиС, 1985.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. –М.:ФиС, 1980.
4. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. –М.: Советский спорт, 1989.
5. Захаров Г.С. Настольный теннис: теоретические основы. –Ярославль: Верх.-Волж.кн. изд-во, 1990. -192с.
6. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира) . 3-е изд.. – М.:ФиС, 1970.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев:Олимпийская литература, 1997. –583.