

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

МАСЬКО ЄВГЕНІЙ ВІТАЛІЙОВИЧ

**ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ І ТАКТИЧНИХ ДІЙ У СПОРТСМЕНІВ-
ПОПОЧАТКІВЦІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ**

Кваліфікаційна робота

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Науковий керівник:

Горголь П.С., доцент, завідувач
кафедри хореографії і танцювальних
видів спорту

Рецензент:

Троценко В.В., к.пед.н., доцент,
завідувач кафедри спортивних ігор
Університету Григорія Сковороди у
Переяславі

Полтава, 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

на тему **«ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ І ТАКТИЧНИХ ДІЙ У
СПОРТСМЕНІВ-ПОПОЧАТКІВЦІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З
НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ»**

Виконав: студент магістратури
групи 602-ФС
спеціальності 017 «Фізична культура
і спорт»
Масько Євгеній Віталійович

Науковий керівник: Горголь П.С.,
доцент, завідувач кафедри
хореографії і танцювальних видів
спорту

Рецензент:
Троценко В.В., к.пед.н., доцент,
завідувач кафедри спортивних ігор
Університету Григорія Сковороди у
Переяславі

Полтава, 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

Освітній ступінь: магістр

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Галузь знань: 01 «Освіта / Педагогіка»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної
культури та спорту, доцент

_____ Лариса ОНІЩУК

«_____» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА
МАСЬКО ЄВГЕНІЙ ВІТАЛІЙОВИЧ

1. Тема роботи **«ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ І ТАКТИЧНИХ ДІЙ У СПОРТСМЕНІВ-ПОПОЧАТКІВЦІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ»** та керівник роботи – Горголь П.С., доцент, завідувач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, затверджені наказом закладу вищої освіти від «03» вересня 2025 року № 1015- ф,а.

2. Строк подання студентом роботи «19» січня 2026 р.

3. Вихідні дані до роботи: методичні вказівки до виконання дипломної роботи, аналіз літературних джерел у розрізі досліджуваної теми.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що потрібно розробити):

– аналіз науково-педагогічної та літератури з фізичного виховання і спорту з проблеми дослідження;

– розроблення методичних рекомендацій з ефективної організації тренування у настільному тенісі;

– експериментальна перевірка ефективності методичних прийомів удосконалення спортивної майстерності тенісистів.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 7 рисунків, презентація до роботи (12 слайдів).

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада керівника	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1-4	Горголь П.С., доцент, завідувач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту	04.09.2025 р.	12.01.2026 р.

7. Дата видачі завдання – 04.09.2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів (роботи)	Примітка
1.	Затвердження теми	03.09.2025 р.	
2.	Складання плану дослідження, змісту роботи	04.09.25 р.	
3	Обґрунтування актуальності теми, опис категоріального апарату дослідження та методів дослідження (вступ)	04.09.25- 15.09.25	
4.	Написання 1 розділу, висновків до першого розділу	15.09.25- 15.10.25	
5.	Написання 2 розділу	16.10.25- 26.10.25	
6.	Написання 3 розділу та висновків до третього розділу	27.10.25- 27.11.25	
7.	Організація та проведення експериментального дослідження	01.10.25- 27.12.25	
8.	Аналіз та опис результатів дослідження, написання висновків до четвертого розділу та загальних висновків	30.12.25- 10.01.26	
9.	Підготовка електронної презентації	10.01.26- 12.01.26	
10.	Підготовка доповіді, рецензування кваліфікаційної роботи	13.01.26- 16.01.26	
11.	Представлення роботи на кафедру, Захист роботи	19.01.26 р. 23.01.26 р.	

Студент _____ Євгеній МАСЬКО

Керівник роботи _____ Петро ГОРГОЛЬ

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ	13
1.1. Фізична підготовка у настільному тенісі	13
1.2. Технічно-тактична підготовка гравців команди	21
1.3. Контроль змагальної діяльності в системі управління Підготовкою	28
Висновки до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	36
2.1. Організація дослідження	36
2.2. Методи досліджень	37
РОЗДІЛ 3. РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗА ТЕХНІКО- ТАКТИЧНОЇ ІГРОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ	40
3.1. Змагальна техніко-тактична діяльність кваліфікованих спортсмен	40
3.2. Модельні характеристики змагальної діяльності	47
Висновки до третього розділу	50
РОЗДІЛ 4. ЗМАГАЛЬНА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ	52
4.1. Змагальна технічно-тактична діяльність команд	52
4.2. Особливості змагального періоду в підготовці команди	59
Висновки до четвертого розділу	71
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75

ВСТУП

Актуальність проблеми. Проблема ефективної підготовки юних тенісистів залишається однією з найбільш актуальних у сучасному спорті, зокрема у міні-футболі, який набуває все більшої популярності серед дітей та підлітків. Одним із ключових чинників успішності команди є рівень техніко-тактичної підготовленості гравців, яка визначає їх здатність приймати правильні рішення в ігрових ситуаціях, швидко орієнтуватися на полі та ефективно взаємодіяти з партнерами.

Нині тренувальний процес у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) часто будується на основі загальних програм фізичної та технічної підготовки, проте питання системного контролю рівня техніко-тактичної підготовленості залишається недостатньо розробленим. Відсутність чітких критеріїв оцінювання та методик моніторингу призводить до того, що тренери не завжди можуть об'єктивно оцінити прогрес кожного гравця та коригувати навчально-тренувальний процес у відповідності до його потреб.

Особливо актуальним є впровадження системи контролю, що дозволяє оцінювати техніко-тактичні дії гравців у реальних ігрових та тренувальних умовах, враховувати індивідуальні та вікові особливості розвитку дітей, а також стимулювати підвищення їх мотивації до вдосконалення. Науково обґрунтована система моніторингу техніко-тактичної підготовленості сприятиме підвищенню ефективності тренувального процесу, забезпеченню цілеспрямованого розвитку молодих спортсменів та підготовці більш конкурентоспроможних команд.

Таким чином, дослідження проблеми контролю техніко-тактичної підготовленості гравців у настільному тенісі в умовах тренувального процесу ДЮСШ є своєчасним, важливим і практично значущим для розвитку дитячо-юнацького спорту та підвищення результативності спортивної підготовки.

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні та розробці ефективної системи контролю техніко-тактичної підготовленості гравців у настільному тенісі на етапі підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах

(ДЮСШ), що дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу та індивідуалізувати підготовку спортсменів.

Об'єкт дослідження: процес навчання та тренування юних тенісистів у ДЮСШ, спрямований на розвиток техніко-тактичних навичок і прийняття ігрових рішень.

Предмет дослідження: система контролю техніко-тактичної підготовленості гравців у настільному тенісі, її методи та показники ефективності в умовах тренувального процесу.

Для досягнення зазначеної мети дослідження нами були сформульовані такі **завдання**:

1. Проаналізувати сучасний стан підготовки юних гравців у настільному тенісі та особливості розвитку техніко-тактичної майстерності.
2. Вивчити методики оцінювання техніко-тактичної підготовленості гравців у дитячо-юнацькому спорті, їх переваги та обмеження.
3. Розробити критерії, показники та методику контролю техніко-тактичних дій гравців у тренувальних умовах.
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої системи контролю в умовах ДЮСШ.
5. Надати практичні рекомендації щодо впровадження системи контролю в тренувальний процес з метою підвищення результативності та індивідуальної підготовки спортсменів.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що впровадження системи контролю техніко-тактичної підготовленості гравців у настільному тенісі на основі комплексних показників виконання ігрових завдань у тренувальному процесі ДЮСШ дозволить:

- об'єктивно оцінювати рівень розвитку техніко-тактичних навичок кожного гравця;
- виявляти індивідуальні сильні та слабкі сторони спортсменів для коригування тренувальних програм;
- підвищити ефективність тренувального процесу, спрямованого на

вдосконалення ігрових дій у настільному тенісі;

– забезпечити систематичне та науково обґрунтоване управління навчально-тренувальним процесом у ДЮСШ, що призведе до підвищення спортивних результатів команди.

Практична значущість дослідження. Впровадження розробленої системи контролю дозволить тренерам ДЮСШ оцінювати техніко-тактичну підготовленість кожного гравця об'єктивно та систематично, що сприятиме індивідуалізації тренувального процесу. Оптимізація тренувального процесу за рахунок використання контрольних показників дозволить коригувати навантаження, розподіл уваги на слабкі та сильні сторони гравців, що підвищує ефективність тренувань і спортивні результати. Удосконалення методичного забезпечення тренувань, оскільки тренери отримують чіткі критерії оцінки техніко-тактичної майстерності, які можуть бути використані у програмі розвитку команди та окремих спортсменів. Сприяння науково обґрунтованому підходу до підготовки молодих спортсменів, що дозволяє формувати системне розуміння процесу тренування та розвитку гравців у настільному тенісі. Можливість використання результатів дослідження в навчальних програмах ДЮСШ, а також при підготовці методичних рекомендацій для тренерів щодо контролю і оцінки техніко-тактичних навичок молодих тенісистів.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилась на базі Кобеляцької ДЮСШ.

Апробація результатів дослідження. Основні положення, експериментальні дані та висновки обговорювались на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні питання фізичної культури та спорту» 03 грудня 2025 року в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (54 найменувань). Загальний обсяг роботи складає 61 сторінка, з яких 58 – основного тексту. У тексті міститься 3 таблиці.

РОЗДІЛ I. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

1.1. Фізична підготовка у настільному тенісі

Фізична підготовка є однією з ключових складових системи підготовки гравців у настільному тенісі, оскільки від рівня фізичних якостей спортсмена залежить не лише його ефективність під час ігрової діяльності, а й здатність реалізувати техніко-тактичні навички та витримувати високу інтенсивність тренувального процесу. Настільний теніс належить до видів спорту з високим темпом гри та частими змінами навантаження, що обумовлює необхідність комплексного розвитку швидкісно-силових, координаційних та витривалих якостей спортсмена [1, с. 22].

Основними компонентами фізичної підготовки у настільному тенісі є загальна фізична підготовка (ЗФП) та спеціальна фізична підготовка (СФП). Загальна фізична підготовка спрямована на розвиток основних рухових якостей: витривалості, сили, швидкості та гнучкості. Вона формує базу для подальшого засвоєння техніко-тактичних дій та дозволяє підтримувати високий рівень працездатності протягом тренувань та змагань. ЗФП реалізується через бігові вправи різної інтенсивності, силові тренування, вправи на координацію та гнучкість, які є невід'ємною частиною щоденного тренувального процесу. Важливою складовою є витривалість, оскільки настільний теніс характеризується високим темпом гри та великим обсягом повторюваних коротких спринтів. Розвиток аеробної та анаеробної витривалості забезпечує здатність гравців виконувати швидкісні дії протягом всієї гри без суттєвого падіння працездатності [8, с. 105].

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток тих фізичних якостей, які безпосередньо впливають на ефективність виконання ігрових дій. До таких якостей належать швидкість реакції, спритність, координація рухів, сила удару по м'ячу та вибухова сила нижніх кінцівок [8, с. 108]. У процесі

тренувань застосовуються вправи з м'ячем, швидко-агресивні естафети, вправи на зміну напрямку руху, дриблінг та короткі спринти з і без м'яча. Важливо, що вправи СФП інтегруються у техніко-тактичні дії, що дозволяє гравцям одночасно розвивати фізичні якості та удосконалювати навички гри у настільний теніс.

Значну роль у фізичній підготовці гравців відіграє індивідуальний підхід. Кожен спортсмен має власний рівень фізичної підготовки, особливості фізіологічного стану та здібності до відновлення. Тому тренер повинен коригувати обсяги та інтенсивність навантаження відповідно до віку, рівня підготовленості та позиції на полі. Молоді гравці, наприклад, потребують більшої уваги до розвитку координаційних та швидко-силових здібностей, тоді як старші юніори та дорослі – до витривалості та спеціальної сили [3, с. 78].

Система фізичної підготовки у настільному тенісі також включає використання контролю за фізичними показниками спортсменів. Це можуть бути тести на швидкість (біг на короткі дистанції), силові можливості (підйом тулуба, присідання), витривалість (біг на середні дистанції, тест Купера), а також специфічні тести з м'ячем, які оцінюють витривалість та швидкість виконання техніко-тактичних дій. Регулярний контроль дозволяє тренеру оцінювати динаміку фізичних якостей, вносити корективи до тренувального процесу та об'єктивно визначати готовність гравців до змагань [3, с. 89].

Не менш важливим аспектом є комплексність тренувань, що передбачає чергування різних форм роботи: аеробних, анаеробних, силових та координаційних вправ. Такий підхід забезпечує рівномірний розвиток фізичних якостей та попереджує перевантаження організму спортсмена. Крім того, включення ігрових елементів у фізичну підготовку підвищує мотивацію, концентрацію та активність гравців під час тренувань, що особливо актуально для дітей та юнаків.

Однією з ключових методичних умов підвищення техніко-тактичного рівня тенісистів є взаємозв'язок між структурою рухів та розвитком фізичних

якостей. Адекватність рівня фізичної підготовленості спортсмена його технічному вмінню є фундаментальним положенням методики підготовки у спортивних іграх [1, 52].

Техніко-тактичні навички настільному тенісистів безпосередньо залежать від їх фізичного стану. Найважливішими компонентами фізичної підготовленості у цьому виді спорту вважаються координаційні здібності, швидкість, сила та витривалість [2, с. 8].

Фізична підготовка, як один із основних елементів системи тренувальної роботи, спрямована на формування базових фізичних якостей спортсмена, необхідних для успішної спортивної діяльності. До таких якостей належать сила, швидкість, координація, витривалість, гнучкість, а також їх комплексні прояви, наприклад швидкісно-силові здібності або швидкісна витривалість.

За визначенням І.П. Василенко [8], рівень фізичної підготовленості спортсмена відображає потенціал його функціональних систем, який забезпечує ефективність змагальної діяльності через розвиток основних фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості.

У настільному тенісі виконавська майстерність базується на високому рівні рухової підготовленості, швидкісно-силовій техніці, тактичному мисленні та здатності застосовувати ці якості безпосередньо під час гри. Важливо зазначити, що ефективне виконання техніко-тактичних елементів під час тренування не завжди гарантує успішність у змагальних умовах [8; 34; 48].

Сучасна система підготовки спортсменів, незалежно від їх віку та рівня майстерності, з початку підготовчого періоду будується на базі вправ, що формують фізичні та технічні передумови для подальшого спеціального тренування [17, с. 11]. Дослідження С.В. Козак показали, що традиційна модель тренувань тенісистів, орієнтована на великі поля та базована на ігрових спеціалізованих вправах (до 80–90% тренувального часу), не завжди ефективна для підготовки у залах. Використання обмеженої кількості вправ і методичних засобів у залі призводить до слабкого впливу на розвиток ключових фізичних якостей спортсменів [18, с. 57].

Сучасні поняття «сила», «швидкість», «витривалість», «координаційні здібності» мають узагальнений характер, тоді як на практиці вони проявляються по-різному залежно від виду спорту та індивідуальних особливостей спортсмена. У настільному тенісі прояв тієї чи іншої рухової якості визначається специфікою виконання технічних прийомів та ігрових дій [14, с. 34].

Сучасний настільний теніс характеризується високою інтенсивністю ігрової діяльності, що зумовлює підвищені вимоги до рівня розвитку силових якостей спортсменів. Силова підготовленість істотно впливає на швидкість виконання технічних елементів, ефективність тактичних дій, темп переміщень по майданчику, а також на прояви витривалості й координаційних здібностей. Особливістю ігрової діяльності у настільному тенісі є необхідність реалізації силових зусиль у максимально стислий часовий проміжок як у взаємодії з м'ячем, так і без нього, що зумовлює провідну роль швидкісно-силових якостей.

Серед різновидів силових проявів, які мають вирішальне значення для настільному тенісистів, виокремлюють максимальну силу, що забезпечує ефективність силової боротьби; вибухову (швидку) силу, необхідну для виконання стартових прискорень, стрибків і ударів; а також повільну силу, яка визначає локальну м'язову витривалість [16, с. 88].

Максимальна сила значною мірою обумовлена генетичними факторами і має середній рівень спадкової детермінації. Встановлено, що у підготовлених спортсменів її рівень часто корелює з масою тіла [11, с. 23]. Швидкісно-силові та силово-витривалі прояви залежать від співвідношення швидких і повільних м'язових волокон, яке характеризується високим ступенем спадковості та практично не піддається цілеспрямованій зміні [23, с. 11]. Саме переважання швидких волокон зумовлює здатність до виконання вибухових рухів і високої швидкості одиночних дій, особливо за умов невеликого силового навантаження.

Витривалість у настільному тенісі визначається як здатність спортсмена

підтримувати високий рівень працездатності та ефективність техніко-тактичних дій упродовж усього матчу в умовах змінних ігрових режимів. Її прояв значною мірою залежить від функціонального стану серцево-судинної системи та рівня розвитку витривалості м'язів нижніх кінцівок [32, с. 98].

Фізіологічною основою м'язової витривалості є щільність капілярної мережі, кількість і функціональна активність мітохондрій, а також ефективність аеробних механізмів енергозабезпечення. Водночас рівень витривалості тісно пов'язаний з техніко-тактичною підготовленістю спортсменів, зокрема зі здатністю виконувати рухові дії раціонально та економно, уникаючи надмірних енергетичних витрат.

Оптимізація тренувального процесу, спрямованого на розвиток спеціальної витривалості, передбачає науково обґрунтований добір і співвідношення тренувальних засобів, що забезпечують адекватні адаптаційні реакції організму. Ключовим завданням є раціональне планування структури тренувального процесу, узгодження обсягу та інтенсивності навантажень з умовами змагальної діяльності, а також оптимальне поєднання різних сторін підготовки [30, с. 67].

Особливу ефективність у розвитку спеціальної витривалості мають заняття вибіркової спрямованості, які дозволяють цілеспрямовано впливати на окремі функціональні системи організму. У сучасній практиці підготовки висококваліфікованих настільному тенісистів все більшого поширення набуває програмно-модульний підхід та моделювання змагальної діяльності в умовах тренування. Побудова таких моделей ґрунтується на врахуванні закономірностей втоми й відновлення, механізмів термінової адаптації, а також точного дозування навантаження за параметрами обсягу, інтенсивності, тривалості та характеру відпочинку [32, с. 39-40].

З огляду на специфіку настільний тенісу швидкісні здібності займають провідне місце у структурі фізичної підготовленості спортсменів. Аналіз виступів провідних команд на міжнародних змаганнях свідчить про постійне зростання темпу гри, маневреності та інтенсивності ігрових дій. Дефіцит

простору і часу зумовлює підвищені вимоги до швидкості прийняття рішень і виконання технічних прийомів.

Швидкість у настільному тенісі проявляється у формі рухової реакції, швидкості старту, темпу виконання рухів та здатності до швидкого перемикання між різними діями. Вона має комплексний характер і визначається сукупністю нейром'язових, біохімічних, морфологічних і психологічних факторів [34, с. 78].

До основних форм прояву швидкісних здібностей настільному тенісистів належать: латентний та ефекторний періоди реакції, швидкість старту в складних ігрових ситуаціях, темп стартового розгону, швидкість виконання технічних дій, а також здатність до гальмування після максимального прискорення. Ці компоненти є відносно незалежними, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до їх розвитку.

Основним методом удосконалення швидкісних якостей є багаторазове виконання циклічних вправ з максимальною або близькою до максимальної інтенсивністю, зокрема коротких прискорень, повторного бігу, вправ у полегшених умовах. Тривалість таких вправ зазвичай не перевищує 10–15 секунд, а їх виконання доцільно планувати на початку основної частини тренувального заняття [28, с. 78].

Спритність у настільному тенісі визначається здатністю спортсменів швидко оволодівати складними за координацією руховими діями та ефективно вирішувати рухові завдання в умовах постійно змінної ігрової ситуації. Це інтегральна якість, тісно пов'язана з рівнем розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та точності рухів.

У структурі спритності виокремлюють здатність до просторової точності рухів, до їх виконання в обмежений час, а також до збереження точності в умовах змінного зовнішнього середовища. Провідним методичним підходом до розвитку координаційних здібностей є поступове ускладнення вправ з підвищенням вимог до точності та варіативності рухів [37, с. 16].

Спеціальна спритність настільному тенісистів формується як у діях з

м'ячем, так і без нього, і значною мірою залежить від широти рухового досвіду та змагальної практики. Основними засобами її розвитку є спеціалізовані вправи технічної підготовки.

Гнучкість є важливою передумовою ефективного прояву інших фізичних якостей і забезпечує економічність та виразність рухових дій. У настільному тенісі недостатній рівень гнучкості обмежує можливості виконання технічних прийомів і знижує ефективність чергування м'язового напруження та розслаблення [35, с. 23-24].

Спеціальна гнучкість настільному тенісистів характеризується високою рухливістю в суглобах, які зазнають найбільшого навантаження під час гри. Основним засобом її розвитку є вправи на розтягування, які виконуються серіями з поступовим збільшенням амплітуди рухів. Провідним методом є повторний метод, а завершення занять на гнучкість має супроводжуватися вправами на розслаблення.

Отже, фізична підготовленість настільному тенісистів є фундаментом техніко-тактичної майстерності. Провідними її компонентами виступають швидкісні та силові якості, а також витривалість, тоді як гнучкість і спритність забезпечують ефективну реалізацію рухового потенціалу в умовах високої ігрової

1.2. Технічно-тактична підготовка гравців команди з настільний тенісу

Під технікою настільний тенісу доцільно розуміти впорядковану сукупність спеціалізованих рухових дій і прийомів, які застосовуються спортсменами у процесі ігрової діяльності з метою досягнення змагального результату. У структурі техніки традиційно виокремлюють дві взаємопов'язані групи: технічні прийоми переміщення гравців і технічні дії володіння м'ячем [16, с. 89].

Технічна підготовка є однією з провідних складових системи спортивного тренування і спрямована на формування раціональної системи рухів, що відповідає специфіці конкретного виду спорту. Рівень технічної підготовленості слід розглядати як інтегральну характеристику, що формується у тісному взаємозв'язку з фізичними, психічними, тактичними та функціональними можливостями спортсмена, а також з урахуванням умов зовнішнього середовища, у яких здійснюється ігрова діяльність [52, с. 72].

Сучасний настільний теніс характеризується високими темпами розвитку, що зумовлює постійне зростання вимог до технічної майстерності гравців. Динамічність ігрових ситуацій, обмеженість простору і часу вимагають від спортсменів не лише широкого володіння арсеналом технічних прийомів, а й уміння своєчасно та надійно застосовувати їх у різноманітних умовах змагальної боротьби. Аналіз виступів провідних команд світу свідчить, що для висококваліфікованих гравців характерний технічний універсалізм, який проявляється у здатності ефективно діяти як в атакувальних, так і в оборонних фазах гри. Поряд з цим, видатні настільному тенісісти вирізняються наявністю індивідуальних «коронних» технічних прийомів, що надають їхній грі унікальності та часто визначають результат матчу.

Разом з тим фахівці відзначають певне відставання вітчизняних гравців від провідних зарубіжних спортсменів у якості володіння м'ячем. Особливо це стосується виконання технічних дій у складних ігрових умовах, пов'язаних з прийомом, контролем і обробкою м'яча під тиском суперника. При цьому загальний обсяг техніко-тактичних дій у змагальній діяльності часто не поступається показникам провідних команд світу, що свідчить про оптимальний рівень рухової активності за недостатньої ефективності виконавської майстерності.

Досягнення високих результатів у настільному тенісі неможливе без поєднання раціональної техніки з високою швидкістю переміщень, що зумовило появу поняття «швидкісна техніка». Недостатній рівень індивідуальної технічної та фізичної підготовленості нерідко призводить до

тактичних помилок, які знижують ефективність командних дій.

Техніка переміщень і володіння м'ячем

У процесі гри настільному тенісисті виконують різноманітні переміщення без м'яча і з м'ячем, використовуючи ходьбу, біг, стрибки, повороти, раптові зупинки та прискорення. Провідним способом пересування є біг, який у настільному тенісі має специфічні особливості, зумовлені необхідністю миттєво змінювати напрям і швидкість руху. З метою звільнення від опіки або виходу на вільний простір широко застосовуються ривки на короткі та середні дистанції, що часто стають вирішальним фактором успіху атаквальних дій [53, с. 69].

Ведення м'яча (дриблінг) є невід'ємною складовою технічної оснащеності настільному тенісистів і використовується для створення вигідних умов для передачі або удару по воротах. Гравці, які володіють дриблінгом обома ногами різними способами, здатні варіювати темп руху, ефективно обігравати суперників і приймати оптимальні ігрові рішення. Після опанування ведення м'яча доцільним є навчання фінтів, яке здійснюється за принципом поступового ускладнення: від дій, заснованих на зміні швидкості, до фінтів зі зміною напрямку руху та складних координаційних комбінацій [48, с. 90].

Процес навчання технічних дій має поетапний характер і передбачає формування уявлень про рухову дію, визначення опорних точок, створення орієнтовної основи дії, багаторазове виконання рухів з контролем і корекцією помилок, а також подальше вдосконалення навички шляхом варіативного повторення в умовах, наближених до змагальних. Важливою умовою є симетричне оволодіння технічними прийомами обома ногами.

У настільному тенісі застосовується широкий спектр фінтів, зокрема фінти «на ривок», «відходом», з хибним замахом, з переступанням через м'яч, з використанням підшви тощо, що розширює тактичні можливості гравців.

Відбір м'яча, передачі та удари по воротах

Відбір м'яча є обов'язковим елементом технічної підготовки всіх гравців незалежно від їхнього ігрового амплуа. Він здійснюється в момент прийому м'яча суперником, під час дриблінгу або при виконанні передач і ударів. Основними прийомами відбору є накладання стопи на м'яч, вибивання та перехоплення, ефективність яких значною мірою залежить від рівня розвитку швидкісно-координаційних якостей і концентрації уваги [49, с. 99].

Особливе місце в технічному арсеналі настільного тенісистів займають передачі м'яча і удари по воротах. Точні та своєчасні передачі забезпечують ефективну організацію атак, дозволяють долати захисні побудови суперника та створювати гольові моменти. Передачі класифікуються за силою, дистанцією, напрямком, траєкторією та тактичним призначенням. Їх результативність визначається не лише технічною майстерністю, а й здатністю гравця оперативно оцінювати ігрову ситуацію та приймати оптимальні рішення.

Удари по воротах є завершальним елементом атаквальних дій і мають вирішальне значення для досягнення змагального результату. Навчання ударам передбачає формування вміння швидко оцінювати позицію воротаря, обирати адекватний спосіб виконання удару та забезпечувати його несподіваність і точність у різних ігрових ситуаціях.

Тактична підготовка настільному тенісистів

Тактична підготовленість у спортивних іграх розглядається як здатність спортсмена раціонально організувати змагальну діяльність з урахуванням специфіки виду спорту, індивідуальних можливостей, дій суперників і умов проведення матчу [41, с. 11]. У настільному тенісі тактична і технічна підготовка утворюють єдиний цілісний процес, оскільки реалізація будь-якого тактичного задуму неможлива без відповідного рівня технічної майстерності.

Тактика настільний тенісу охоплює індивідуальні, групові та командні дії в атаці й обороні. Атаквальна тактика включає індивідуальні дії без м'яча і з м'ячем, групові взаємодії у вигляді комбінацій, а також командні форми ведення гри: швидкі та позиційні атаки, розіграш стандартних положень [42, с.

87].

Тактика оборони спрямована на нейтралізацію атак суперника шляхом організованих і узгоджених дій, перешкоджання проникненню в небезпечні зони та запобігання ударам по воротах. Після успішного відбору м'яча оборонні дії мають оперативно переходити в атакувальні [38, с. 26].

Для провідних команд світу характерна тактична гнучкість, що полягає у здатності змінювати тактичний малюнок гри залежно від перебігу матчу. Найпоширенішими схемами розташування гравців є 1+2+2 та 1+3+1, використання яких визначає особливості атакувальних і оборонних дій, зокрема застосування зонного пресингу та гри з п'ятим польовим гравцем.

Отже, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, формування вольових рис характеру, а також оволодіння технікою і тактикою гри є результатом адаптаційних процесів, що виникають під впливом систематичних і зростаючих навантажень у процесі спортивного тренування.

1.3. Контроль змагальної діяльності в системі управління підготовкою настільному тенісистів

У системі управління тренувальним і змагальним процесами підготовки спортсменів різного рівня кваліфікації особливе місце посідає педагогічний контроль, який більшістю науковців розглядається як одна з ключових функцій, що забезпечує ефективну реалізацію цього управління. Результативність керування тренувальним процесом значною мірою визначається повнотою та точністю інформації про змагальну діяльність спортсменів [45, с. 16].

У структурі контролю змагальної діяльності прийнято виділяти три взаємопов'язані блоки: інформаційний, аналітичний та цільовий. Інформаційний блок охоплює процеси збору, фіксації, обробки й передачі

даних про ігрову діяльність команди та окремих гравців. Аналітичний блок передбачає систематизацію та інтерпретацію отриманої інформації, тоді як цільовий блок спрямований на формування висновків і визначення напрямів корекції навчально-тренувального процесу. Узгоджене функціонування зазначених блоків сприяє поглибленню знань про структуру і закономірності ігрової діяльності [44, с. 75].

Зміст інформаційного блоку визначається конкретними запитамі тренера, зокрема щодо рівня підготовленості гравців, ефективності індивідуальних, групових і командних дій в атаці та обороні. Специфічною особливістю змагальної діяльності у настільному тенісі є наявність двох об'єктів дослідження: команди як цілісної системи та окремих гравців. Для реєстрації ігрової діяльності використовуються різноманітні методи: графічний, стенографічний, відеозапис, аудіофіксація з подальшим розшифруванням, а також безпосередній запис дій на спеціальні протоколи із застосуванням умовних позначень [50, с. 15].

Разом із тим, окремі форми фіксації змагальної діяльності можуть призводити до втрати частини інформації. Найбільш інформативним вважається метод аудіозапису індивідуальних техніко-тактичних дій із подальшим аналізом, що дозволяє оцінювати обсяг виконаних дій, якість їх реалізації (відсоток технічного браку) та щільність ігрової активності.

Реєстрація командних техніко-тактичних дій може здійснюватися шляхом графічного нанесення дій на умовні схеми ігрового майданчика або стенографічного опису атакувальних епізодів із використанням символіки. Такі методики дають змогу визначати кількість та ефективність атак, характер атакувальних дій (швидкі чи позиційні), результативність стандартних положень, співвідношення ударів по воротах і забитих м'ячів, а також залежність ефективності атак від зон їх початку та завершення. Водночас слід зазначити, що подібні способи реєстрації є досить трудомісткими та потребують значних часових витрат на обробку інформації [29, с. 97].

Контроль змагальної діяльності у спортивних іграх ускладнюється значною кількістю факторів випадковості, таких як стиль гри суперника, умови проведення матчу чи місце змагань. Зменшення впливу цих чинників можливе за рахунок систематичного та довготривалого спостереження за ігровою діяльністю, що дозволяє отримати більш об'єктивну картину [37, 17].

Ефективність педагогічного контролю значною мірою залежить від інформативності обраних показників. Як правило, вони визначаються структурою технічної майстерності спортсменів і характеризують обсяг, різнобічність та результативність ігрових дій. Конкретизація цих показників має забезпечувати реальну можливість їх кількісного вимірювання [9, с. 120].

Аналіз наукових джерел свідчить, що не в усіх дослідженнях достатньо повно висвітлюються питання методики обстеження змагальної діяльності, надійності та інформативності її показників. У низці робіт обмежуються лише кількісними характеристиками без урахування варіативності та статистичної значущості, що знижує практичну цінність отриманих результатів і ускладнює визначення оптимальних параметрів ігрової діяльності.

Підготовка до змагань зазвичай базується на аналізі можливостей власної команди та суперника. Наукове прогнозування дій опонентів значною мірою ґрунтується на даних, отриманих у процесі аналізу структури їх змагальної діяльності. Такі обстеження дозволяють сформулювати цілісне уявлення про технічну, тактичну й психологічну підготовленість суперників, зокрема їх здатність до ведення боротьби впродовж усього матчу.

Аналітичний і цільовий блоки педагогічного контролю спрямовані на узагальнення результатів спостережень, формування висновків і визначення напрямів удосконалення тренувального процесу. Для оцінки технічної майстерності тенісистів застосовуються підходи, що враховують загальну кількість і різноманітність технічних прийомів, їх ефективність, точність, економічність, а також швидкість і надійність виконання [39, с. 77].

У межах таких методик здійснюється реєстрація передач, ведення, обведень, відборів, перехоплень, ударів по воротах тощо з подальшим

розрахунком загальної кількості дій, числа помилок і відсотка технічного браку. При цьому коректнішим вважається визначення браку як відношення неточних дій до загальної кількості виконаних прийомів.

Дані спостережень за змагальною діяльністю національних команд свідчать про значний обсяг техніко-тактичних дій упродовж матчу та нерівномірну ефективність атак залежно від зон їх початку. Найвищу результативність, як правило, демонструють атаки, розпочаті з середньої та атакувальної зон.

Особливу увагу в дослідженнях приділяють аналізу ударів по воротах як завершальному елементу атакувальних дій. Встановлено, що результативність ударів залежить від дистанції, зони виконання та напрямку польоту м'яча, при цьому найбільш ефективними є удари, спрямовані в нижню частину воріт.

Загалом співвідношення ефективних атак у настільному тенісі свідчить про переважання атак з ходу та позиційних атак над стандартними положеннями, що зумовлено як власними можливостями команди, так і тактичними діями суперника. Основними засобами ведення командної гри залишаються передачі м'яча, його ведення, перехоплення та відбір, серед яких передачі та удари по воротах займають провідне місце.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що техніко-тактична підготовка та контроль змагальної діяльності є центральними компонентами системи підготовки настільному тенісистів. Водночас проблема побудови ефективного контролю тренувального процесу у настільному тенісі залишається недостатньо розробленою. Раціональне управління підготовкою спортсменів потребує глибоких і об'єктивних знань про особливості змагальної діяльності, що підкреслює актуальність подальших досліджень у цьому напрямі.

Висновки до першого розділу

У результаті аналізу науково-методичної літератури встановлено, що

педагогічний контроль змагальної діяльності є одним із провідних елементів системи управління тренувальним процесом у настільному тенісі. Його ефективність безпосередньо залежить від повноти, достовірності та інформативності даних, які характеризують техніко-тактичну діяльність гравців і команд у змагальних умовах. З'ясовано, що змагальна діяльність у настільному тенісі має складну, динамічну та багатofакторну структуру, яка формується під впливом індивідуальних можливостей спортсменів, тактичних рішень, стилю гри суперника та умов проведення матчів. У зв'язку з цим обґрунтовано доцільність застосування системного підходу до контролю змагальної діяльності, який передбачає інтеграцію інформаційного, аналітичного та цільового блоків і забезпечує цілісне уявлення про ефективність ігрових дій.

Аналіз існуючих методик контролю техніко-тактичних дій показав, що найбільш інформативними є ті підходи, які дозволяють оцінювати не лише кількісні показники, але й якість виконання ігрових дій, рівень технічного браку, характер і результативність атак залежно від зон їх початку та завершення. Разом із тим встановлено, що значна частина запропонованих у літературі методів є трудомісткою та не завжди адаптованою до практичних умов роботи тренера, що знижує їх оперативність і прикладну цінність.

Виявлено, що результативність змагальної діяльності настільних тенісних команд значною мірою визначається ефективністю атакуючих дій, насамперед якістю передач і реалізацією ударів по воротах. Особливе значення мають швидкі та позиційні атаки, а також раціональний вибір зон початку атак. При цьому встановлено, що удари, виконані з близьких і середніх дистанцій та спрямовані в нижню частину воріт, характеризуються найвищою результативністю.

Узагальнення отриманих даних свідчить про недостатню розробленість проблеми побудови комплексного, об'єктивного та оперативного контролю змагальної діяльності у настільному тенісі. Це зумовлює необхідність подальшого вдосконалення методик педагогічного контролю, спрямованих на

підвищення інформативності показників і їх практичну придатність для управління навчально-тренувальним процесом.

Отже, результати проведеного аналізу підтверджують актуальність розроблення та впровадження удосконалених підходів до контролю змагальної діяльності настільному тенісистів, що створює наукове підґрунтя для подальших експериментальних досліджень, представлених у наступних розділах магістерської роботи.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У процесі виконання магістерського дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, що забезпечили всебічне вивчення проблеми та об'єктивність отриманих результатів.

До теоретичних методів належав ретроспективний аналіз науково-методичної літератури, спрямований на узагальнення сучасних тенденцій розвитку тренувального процесу у настільному тенісі, а також визначення провідних підходів до підготовки спортсменів і контролю їх змагальної діяльності.

Емпіричну частину дослідження становили педагогічні спостереження за змагальною діяльністю настільному тенісистів, поєднані з хронометражем ігрових дій. Зазначений метод виступив основним у дослідженні, оскільки дозволив фіксувати ігрові події безпосередньо під час матчів та аналізувати динаміку техніко-тактичних дій у реальних умовах змагальної боротьби. Педагогічні спостереження забезпечили можливість отримання детальної інформації щодо індивідуальних і командних показників гри.

З метою об'єктивної оцінки рівня підготовленості спортсменів було проведено тестування спеціальної технічної підготовленості настільному тенісистів. Отримані результати доповнювали дані спостережень і дозволяли зіставити рівень сформованості технічних умінь із показниками їх реалізації у змагальній діяльності.

Важливим елементом методологічної бази дослідження стало узагальнення особистого педагогічного досвіду тренерської діяльності, що дало змогу критично оцінити ефективність застосовуваних тренувальних засобів і методів у практиці підготовки настільному тенісистів.

Технологія педагогічних спостережень передбачала не лише реєстрацію основних параметрів техніко-тактичних дій у змаганнях, але й подальший

аналіз та оцінку ефективності ігрової діяльності. На початковому етапі дослідження були розроблені спеціальні протоколи спостережень, визначені критерії оцінки техніко-тактичної майстерності та проведена апробація методики реєстрації показників.

Основним завданням педагогічних спостережень було визначення ступеня реалізації досягнутого рівня підготовленості як окремими гравцями, так і командою в цілому в умовах офіційних матчів. Спостереження здійснювалися за кількома напрямками: аналіз командних техніко-тактичних дій, оцінка індивідуальних ігрових дій тенісистів, а також фіксація окремих техніко-тактичних показників змагальної діяльності.

У ході дослідження застосовувалися методи педагогічних вимірювань, які є важливим засобом отримання об'єктивної інформації про змагальну діяльність. Кількісна оцінка педагогічного впливу та аналіз її взаємозв'язку з досягнутими результатами змагань сприяли підвищенню точності й ефективності педагогічного контролю. Для визначення часових характеристик ігрових дій використовувався хронометричний метод, який дозволяв аналізувати тривалість окремих елементів змагальної діяльності та їх співвідношення у структурі гри.

За результатами попередніх педагогічних спостережень було встановлено, що настільному тенісисті команди НУПП у процесі змагальної діяльності припускаються певної кількості індивідуальних техніко-тактичних помилок, найбільшою мірою – під час виконання передач. З огляду на це, передачі розглядалися як ключовий компонент ефективності атаквальних дій команди. Вони виступають основним засобом взаємодії гравців, у виконанні якого задіяні щонайменше два теніристи, що зумовлює залежність точності та своєчасності передач від узгодженості їхніх дій. У зв'язку з цим у тренувальному процесі наголошувалося на необхідності вдосконалення всіх різновидів передач, зокрема з різних положень, «зручною» і «незручною» ногою, по повітрю та по ігровому майданчику.

При визначенні модельних характеристик техніко-тактичних дій використовувалася методика, запропонована Р. Р. Сіренком, відповідно до якої до усереднених значень відносилися показники командних техніко-тактичних дій у межах інтервалу $M \pm 1,0\sigma$. Вважається, що в зазначеному діапазоні зосереджено близько половини всіх показників змагальної діяльності команд.

Для обробки отриманих результатів застосовувалися методи математичної статистики. Вони використовувалися з метою визначення рівня змагальних техніко-тактичних дій тенісистів, зокрема підраховувалася кількість окремих дій на одного гравця, їх частка в загальному обсязі техніко-тактичних дій команди та відсоток технічного браку. Крім того, статистичний аналіз дозволив оцінити ефективність розробленої експериментальної методики формування специфічних техніко-тактичних дій кваліфікованих настільному тенісистів шляхом визначення коефіцієнтів надійності та результативності ігрових дій.

Результати вимірювань піддавалися математичній обробці з використанням загальноприйнятих статистичних показників, які найбільш широко застосовуються у спортивно-педагогічних дослідженнях, зокрема середнього арифметичного значення та показників

$$M = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

варіативності.

- середньоквадратичне відхилення:

$$\sigma = \sqrt{D} \quad D = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}$$

- m – помилка вибіркової середньої

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

- значення t-критерію Стьюдента, за допомогою якого встановлювали достовірність відмінностей в показниках досліджуваних груп.

$$t = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Обчислення проводилися за допомогою пакету статистичних програм Statistika 5.11, Excel.

2.1. Організація дослідження

Дослідження було організоване та проведене на базі Кобеляцької ДЮСШ, де здійснюється навчально-тренувальний процес з настільний тенісу. Умови проведення дослідження відповідали вимогам до організації спортивно-педагогічних експериментів та дозволяли здійснювати систематичні спостереження за тренувальною і змагальною діяльністю настільному тенісистів.

Дослідження проводилося у кілька взаємопов'язаних етапів, кожен з яких мав чітко визначені завдання та зміст.

На першому, підготовчому етапі (жовтень 2025 року), здійснювався аналіз науково-методичної літератури з проблем технічної, тактичної та техніко-тактичної підготовки настільному тенісистів, а також питань педагогічного контролю змагальної діяльності. На основі отриманих теоретичних узагальнень було сформульовано мету, завдання та гіпотезу дослідження, обґрунтовано вибір методів, розроблено програму педагогічних спостережень і підготовлено протоколи для реєстрації техніко-тактичних показників гри.

На другому, констатувальному етапі (листопад 2025 року), проводилися педагогічні спостереження за змагальною діяльністю настільному тенісистів у ході офіційних і контрольних ігор. Спостереження здійснювалися без втручання в навчально-тренувальний процес та були спрямовані на фіксацію

індивідуальних і командних техніко-тактичних дій. Паралельно застосовувався хронометраж для визначення часових характеристик окремих елементів ігрової діяльності. Отримані дані дозволили визначити вихідний рівень техніко-тактичної підготовленості гравців, структуру змагальної діяльності та найбільш типові помилки, що виникають у процесі гри.

На третьому, формувальному етапі (грудень 2025 року), у навчально-тренувальний процес команди було впроваджено експериментальну методику, спрямовану на вдосконалення окремих компонентів техніко-тактичної підготовки настільному тенісистів, зокрема підвищення ефективності передач м'яча та їх реалізації в ігрових умовах. Тренувальні заняття проводилися відповідно до річного плану підготовки команди з урахуванням вікових та кваліфікаційних особливостей спортсменів.

На завершальному, контрольному етапі, було повторно проведено педагогічні спостереження, тестування спеціальної технічної підготовленості та аналіз показників змагальної діяльності. Отримані результати порівнювалися з вихідними даними, що дало змогу оцінити ефективність застосованої методики та визначити динаміку змін техніко-тактичних показників гри.

Усі отримані в ході дослідження матеріали піддавалися математико-статистичній обробці, що забезпечило об'єктивність аналізу та достовірність висновків. Організація дослідження відповідала принципам системності, послідовності та наукової обґрунтованості, що дозволило повною мірою реалізувати поставлені мету і завдання магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3. РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЮ ІГРОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

3.1. Змагальна техніко-тактична діяльність кваліфікованих настільному тенісистів

Змагальна діяльність у настільному тенісі є складним багатокомпонентним процесом, що поєднує технічні, тактичні, фізичні та психічні можливості спортсменів і реалізується в умовах високої інтенсивності та постійної зміни ігрових ситуацій [30, с. 78]. Для кваліфікованих настільному тенісистів характерною є здатність ефективно виконувати техніко-тактичні дії в умовах дефіциту часу та простору, активного протистояння з суперником і підвищеного емоційного напруження.

Техніко-тактична діяльність у змагальних умовах розглядається як сукупність індивідуальних, групових і командних дій, спрямованих на досягнення спортивного результату. Її ефективність визначається не лише кількістю виконаних техніко-тактичних дій, а й якістю їх реалізації, своєчасністю прийняття рішень та доцільністю застосування в конкретній ігровій ситуації [8, с.105].

Однією з провідних особливостей змагальної діяльності кваліфікованих настільному тенісистів є високий рівень універсальності [34, с. 11]. Гравці повинні однаково впевнено діяти як в атаці, так і в обороні, швидко переходити від однієї фази гри до іншої, поєднуючи індивідуальну майстерність із командною взаємодією. У структурі змагальної діяльності домінують такі техніко-тактичні дії, як передачі м'яча, ведення, обведення, удари по воротах, перехоплення та відбір м'яча.

Передачі м'яча займають провідне місце в структурі змагальної діяльності та виступають основним засобом організації атакуювальних дій. Для кваліфікованих настільному тенісистів характерне широке використання

коротких і середніх передач, що забезпечують швидкість переміщення м'яча та створення чисельної переваги в окремих зонах майданчика. Якість передач визначається їх точністю, своєчасністю та відповідністю ігровій ситуації, а також узгодженістю дій між гравцями, які беруть участь у взаємодії.

Ведення м'яча та обведення суперника застосовуються переважно з метою загострення атак, виходу на вигідну позицію для виконання передачі або завершального удару. У змагальній діяльності кваліфікованих настільному тенісистів ці дії виконуються на високій швидкості, часто в умовах активного протидії суперника, що вимагає добре розвинених координаційних здібностей, спритності та швидкісної техніки.

Удари по воротах є завершальною фазою атакуючих дій і безпосередньо впливають на результат матчу. У сучасному настільному тенісі спостерігається тенденція до зростання кількості ударів з різних дистанцій, у тому числі після швидких комбінацій, добивань та стандартних положень. Ефективність ударів значною мірою залежить від уміння гравців швидко оцінювати позицію воротаря та обирати оптимальний спосіб завершення атаки.

У змагальній діяльності важливу роль відіграють оборонні техніко-тактичні дії, зокрема відбір і перехоплення м'яча. Для кваліфікованих настільному тенісистів характерне активне застосування пресингу, швидке зближення з гравцем, який володіє м'ячем, та своєчасне руйнування атак суперника. Ефективність оборонних дій визначається не лише індивідуальними можливостями гравців, а й рівнем командної організації, узгодженістю переміщень і взаємопідстрахуванням [12, с. 55].

Тактичний компонент змагальної діяльності проявляється у виборі оптимальних рішень у різних ігрових ситуаціях. Кваліфіковані настільному тенісисти здатні варіювати характер атакуючих і оборонних дій залежно від рахунку матчу, часу гри та дій суперника. У структурі атакуючих дій переважають швидкі атаки та позиційний напад, які реалізуються через взаємодію двох–чотирьох гравців, а також розіграш стандартних положень [6, с. 13].

Змагальна техніко-тактична діяльність характеризується також високою щільністю ігрових дій, що зумовлює підвищені вимоги до функціональної підготовленості спортсменів. В умовах інтенсивної гри навіть незначні технічні помилки можуть призводити до втрати м'яча або створення небезпечних моментів біля власних воріт. Тому стабільність і надійність виконання техніко-тактичних дій є одним із ключових показників майстерності кваліфікованих настільному тенісистів.

Отже, змагальна техніко-тактична діяльність кваліфікованих настільному тенісистів є складною системою взаємопов'язаних дій, ефективність яких визначається рівнем технічної підготовленості, тактичного мислення, швидкістю прийняття рішень та здатністю до командної взаємодії. Її детальний аналіз є необхідною передумовою для обґрунтування напрямів удосконалення навчально-тренувального процесу та підвищення результативності змагальної діяльності.

Підвищення рівня технічної підготовленості настільному тенісистів ґрунтується на поєднанні всебічної загальної фізичної підготовки та цілеспрямованого розвитку спеціальних фізичних якостей і функціональних можливостей організму спортсменів. Вирішальною умовою ефективного вдосконалення технічної майстерності є її тісна залежність від рівня розвитку фізичних якостей. Зокрема, недостатній розвиток м'язової сили нижніх кінцівок негативно впливає на координацію рухів, що, у свою чергу, знижує точність і силу виконання ударів по м'ячу. У зв'язку з цим удосконалення техніки здійснюється у нерозривній єдності з розвитком фізичних якостей, формуванням тактичного мислення та підвищенням рівня психологічної підготовленості тенісистів [46, с. 51].

Рухова активність настільному тенісистів у процесі гри характеризується значною різноманітністю і включає ходьбу, біг різної інтенсивності, прискорення, стрибки, різкі зупинки, а також виконання техніко-тактичних дій в умовах активного єдиноборства з суперником. З огляду на це підготовка гравців у настільному тенісі є складним і багатокomпонентним педагогічним

процесом, ефективність якого визначається рівнем майстерності, продемонстрованим у відповідальних змаганнях [39, с. 81].

Повноцінне функціонування системи підготовки настільному тенісистів можливе лише за умови наявності достовірної та об'єктивної інформації, необхідної для глибокого аналізу техніко-тактичних дій, які характеризуються великою кількістю взаємопов'язаних показників. Техніко-тактична підготовка в настільному тенісі належить до найбільш складних і трудомістких складових тренувального процесу. Це, по-перше, зумовлено значною різноманітністю та складністю технічного арсеналу, реалізація якого у змагальних умовах ускладнюється високою швидкістю гри та активною протидією суперника. По-друге, специфікою настільний тенісу є жорсткі просторово-часові обмеження, у межах яких гравцям необхідно оперативно приймати тактичні рішення. У зв'язку з цим оптимізація техніко-тактичної підготовки шляхом раціонального використання інформації про фактичний рівень підготовленості команди розглядається як один із резервів підвищення ефективності тренувального процесу та скорочення термінів досягнення високих спортивних результатів [40, с. 78].

З метою визначення структури та реальних показників змагальної діяльності були проведені педагогічні спостереження і хронометраж ігор провідних команд України, що дозволило розробити модельні характеристики ігрової діяльності.

До найбільш інформативних показників змагальної діяльності настільному тенісистів було віднесено [30, с. 45]:

- особливості рухового режиму гравця під час матчу;
- рівень ігрової активності, що визначається сумою атакуючих дій команди та кількістю зірваних атак суперника;
- ефективність і результативність ударів по воротах.

Контроль індивідуальних і командних техніко-тактичних дій у спортивних іграх є досить складним процесом, оскільки структура гри значною

мірою залежить від чинників випадкового характеру, зокрема стилю гри суперника, умов і місця проведення матчу. Як свідчать результати наукових досліджень, зменшення впливу випадкових факторів можливе за умови систематичного та тривалого контролю за змагальною діяльністю. При цьому слід враховувати, що обсяг виконаних техніко-тактичних дій і дистанція, подолана гравцем протягом матчу, значною мірою залежать від рівня його фізичної підготовленості, класу суперника та обраної тактичної моделі гри [2].

Аналіз отриманих даних показав, що загальна тривалість матчу у настільному тенісі становить 40 хвилин «чистого» ігрового часу, тоді як фактична («брудна») тривалість гри сягає в середньому 70–72 хвилин. Час безперервної участі однієї ігрової ланки за одну зміну складає близько 3,5–4,0 хвилин.

Така організація змагальної діяльності зумовлює переривчастий, або «рваний», характер ігрового темпу. Упродовж кожної зміни гравці виконують техніко-тактичні дії з високою інтенсивністю, що відповідає режиму змінної роботи з чергуванням навантажень максимальної та субмаксимальної інтенсивності з періодами відносного відпочинку тривалістю до 4 хвилин. У середньому за матч відбувається близько восьми змін. Отримані результати узгоджуються з даними інших досліджень, у яких зазначається, що середня тривалість участі ігрової ланки за одну зміну становить приблизно 4–4,5 хвилини, з яких на «чистий» ігровий час припадає близько 3,5 хвилин, а кількість зупинок гри протягом матчу досягає понад двох десятків.

Для всебічного аналізу змагальної діяльності у настільному тенісі доцільно чітко розмежовувати індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні дії, що дозволяє більш об'єктивно оцінити структуру ігрової діяльності.

Аналіз узагальнених даних свідчить, що інформація, отримана безпосередньо після завершення матчу та впродовж наступного часу, є не лише значною за обсягом, але й різноплановою за змістом. У зв'язку з цим важливим завданням тренера є коректна інтерпретація результатів педагогічних

спостережень. Саме ґрунтовний аналіз змагальної діяльності дозволяє об'єктивно оцінити рівень підготовленості команди. Слід зазначити, що суб'єктивне враження від гри часто не відображає її реальної структури, оскільки у пам'яті зазвичай фіксуються яскраві ігрові епізоди, тоді як велика кількість типових і менш помітних дій, з яких фактично складається матч, залишається поза увагою.

Таблиця 3.1. Структура змагальної діяльності настільних тенісних команд

№ п.п.	Показники	1 тайм M±t	2 тайм M±t	В цілому за гру M±t
1.	Загальна тривалість гри (хв), (чистий час)	20	20	40
2.	Загальна тривалість гри (хв), (брудне час)	35,0±2,0	36,0±2,0	71,0±4,0
3.	Кількість змін ланок	4,0±2,0	4,0±2,0	8,0±4,0
4.	Загальний час гри ланки за зміну (хв)	4,5±1,0	5,0±1,0	9,5±2,0
5.	«Чистий» час гри ланки за зміну (хв)	3,5±0,1	4,0±1,0	7,5±2,0
6.	Час відпочинку між змінами (хв)	3,5±1,0	4,0±1,0	7,5±2,0
7.	Середня кількість зупинок гри за зміну (кількість)	11,0±2,0	13,0±2,0	24,0±4,0

Проблематика кількісного вимірювання рівня техніко-тактичної підготовленості має ключове значення для ефективного управління тренувальним процесом у настільному тенісі. Отримання та систематизація статистичних даних щодо ігрової діяльності спортсменів розглядається як один із провідних інструментів оперативного й стратегічного керівництва командою [50, с. 17].

Результати педагогічних спостережень і подальший аналіз матчів Чемпіонату України з настільний тенісу засвідчили, що команди в середньому

реалізують близько 40 ефективних атак за гру, що складає майже дві третини від загальної кількості атакувальних дій (табл. 3.2). Встановлено, що найвищі показники результативності характерні для швидких атак, частка яких сягає близько третини від загального обсягу атакувальних дій, а рівень їх ефективності перевищує 65%. Водночас у позиційних атаках показники ефективності дещо нижчі й становлять близько 61%.

Таблиця 3.2. Показники командних техніко-тактичних дій кваліфікованих настільних тенісних команд

№ п.п.	Показники	$M \pm T$	σ	В %
1.	Загальна кількість атак	63,8±2,5	16,0	100,0
2.	Всього ефективних атак, к-ть	40,5+1,7	10,6	63,7
3.	У тому числі швидких атак, к-ть	19,7+1,3	8,1	31,0
4.	Всього ефективних швидких атак	12,9+0,7	4,4	65,1
5.	Позиційних атак, к-ть	37,6+2,0	12,7	58,9
6.	Ефективні позиційні атаки	22,8±1,4	9,0	60,6
7.	Стандартні положення, кількість	6,5+0,8	0,3	10,1
8.	Ефективність стандартних положень, к-ть	4,1+0,6	3,5	63,0
9.	Удари по воротах, к-ть	40,5+1,7	10,6	100,0
10.	Забитих м'ячів, кількість	2,9+0,3	1,9	7,1
11.	Удари, відбиті воротарем	11,9+0,7	4,2	29,4
12.	Удари в гравця	13,2+1,2	7,9	32,6
13.	Удари повз ворота	12,5+0,9	5,8	30,9
14.	Надійність гри воротаря			80,4

У таблиці 3.2 наведено узагальнені результати аналізу командних техніко-тактичних дій учасників Чемпіонату України з настільний тенісу. Загалом було проаналізовано 40 офіційних матчів, що дало змогу систематизувати основні параметри ігрової діяльності та подати їх у відсотковому співвідношенні між окремими кількісними показниками. У ході дослідження визначено ключові техніко-тактичні чинники, які найбільше впливають на результативність ударів по воротах. Зокрема, встановлено, що найвищі показники ефективності притаманні швидким атакам (65,1%), дещо нижчими є показники позиційних атак (60,6%), тоді як стандартні положення забезпечують результативність на рівні 63,0%. Таким чином, зростання загальної кількості атакувальних дій супроводжується підвищенням їх реалізації.

Значна увага в дослідженні була приділена аналізу передач м'яча між гравцями. Футболіст, здатний своєчасно та точно адресувати м'яч партнерам, відіграє ключову роль у побудові атакувальних дій команди. Саме якісні передачі забезпечують просування м'яча до воріт суперника, подолання організованої оборони та створення передумов для завершальних ударів. Провідні фахівці з настільний тенісу підкреслюють, що саме точна і вивірена передача є одним із найефективніших засобів ведення гри. Вирішальним чинником результативності передач виступає рівень технічної підготовленості гравців, що обумовлює необхідність систематичного вдосконалення цього елемента.

Незважаючи на це, у низці методичних посібників передачі м'яча розглядаються переважно в контексті тактичної підготовки, тоді як їх технічний аспект залишається недостатньо деталізованим. Разом з тим у настільному тенісі використовується широкий спектр способів передач, які відрізняються за силою виконання, дистанцією (короткі, середні, довгі), цільовим призначенням (у ноги або на хід партнеру) та напрямком (поздовжні, поперечні, діагональні). Особливої уваги потребує відпрацювання передач у складних ігрових умовах, зокрема за активної протидії суперника, в умовах обмеженого простору та

дефіциту часу. У таких ситуаціях гравці повинні бути готові як до виконання, так і до прийому незручних і неточних м'ячів.

Ефективне виконання передач потребує високої точності просторово-часових і динамічних характеристик рухів, а також сформованого «відчуття м'яча». У зв'язку з цим передачі доцільно розглядати як один із базових технічних елементів, що потребує постійного вдосконалення [40, с. 15]. У процесі педагогічних спостережень передачі аналізувалися за кількісними та якісними показниками з урахуванням зон виконання (оборона або атака) та ігрового амплуа спортсменів. Встановлено, що гравці оборонної лінії частіше виконують передачі у власній зоні, переважно без жорсткого єдиноборства, що надає їм підготовчого характеру та зумовлює вищу точність. Натомість передачі нападників мають більш конструктивну спрямованість і пов'язані з загостренням ігрових ситуацій у зоні атаки, що об'єктивно підвищує складність їх виконання.

Оскільки підсумковий результат матчу безпосередньо залежить від кількості забитих м'ячів, окремий інтерес становив аналіз ефективності ударів по воротах. У командах найвищого рівня змагальної діяльності удари найчастіше виконуються в межах ширини майданчика до 16 м і глибини до 12 м, при цьому середня реалізація становить близько 17,3% від загальної кількості спроб. Деталізований аналіз показав, що найбільша результативність досягається під час ударів, виконаних з дистанції до 2 м від воріт (23,0%), дещо нижчі показники характерні для зон 2–4 м (20,6%) та 4–6 м (21,3%). Значно менша ефективність спостерігається при ударах з відстані 6–8 м (8,2%) і 10–12 м (8,7%), включаючи виконання штрафних ударів. При цьому встановлено, що вирішальним чинником результативності є напрямок удару: м'ячі, спрямовані в нижню частину воріт, мають суттєво вищі шанси на успіх, що підтверджується як результатами власних досліджень, так і даними інших авторів.

Отримані результати свідчать про те, що перевага команди за кількістю атаквальних дій або ударів по воротах не завжди гарантує позитивний підсумок матчу. Це вказує на необхідність більш диференційованого підходу до

підготовки тенісистів. Сучасна тенденція до універсалізації гравців, за якої спортсмен повинен однаково ефективно діяти на різних ігрових позиціях, дійсно має підґрунтя в специфіці настільний тенісу, де межі між лініями поступово стираються. Водночас поряд з універсальною технічною підготовленістю важливо враховувати індивідуальні особливості спортсменів, виокремлювати їх провідні фізичні та технічні якості й цілеспрямовано розвивати саме ці компоненти.

Технічна підготовка тенісистів перебуває у тісному взаємозв'язку з тактичною та фізичною складовими підготовленості. Навіть за наявності тактичного мислення спортсмен не здатний реалізувати свої задуми без належного рівня технічної майстерності. Аналогічно високі фізичні кондиції не забезпечують ефективної ігрової діяльності за відсутності якісної техніки. У зв'язку з цим одним із провідних методів удосконалення технічної майстерності доцільно вважати багаторазове повторення ігрових прийомів у різноманітних ситуаціях, зокрема в умовах активного опору суперника.

3.2. Модельні характеристики змагальної діяльності у настільному тенісі

Аналіз техніко-тактичної діяльності кваліфікованих настільному тенісистів дозволяє визначити основні закономірності, що характеризують ефективність команди під час офіційних ігор. Одним із важливих етапів дослідження є створення модельних характеристик змагальної діяльності, які забезпечують систематичне уявлення про структуру та динаміку ігрових дій спортсменів.

Модельні характеристики представляють собою узагальнені показники командної та індивідуальної діяльності тенісистів, що дозволяють оцінювати рівень техніко-тактичної підготовленості і прогнозувати результати змагань. До основних показників, що враховуються при формуванні моделей, належать:

тривалість ігрових змін, інтенсивність рухової діяльності, кількість та ефективність атак, точність передач, результативність ударів по воротах, а також участь у єдиноборствах [50, с. 16].

Для розрахунку модельних характеристик було використано дані педагогічних спостережень та хронометражу ігор Чемпіонату України серед команд вищої та суперліги. Було зафіксовано понад 40 матчів, що дозволило врахувати вплив різних факторів: тактики суперника, фізичної готовності гравців, умов проведення гри та темпу змагань. На основі отриманої інформації розроблено узагальнені параметри змагальної діяльності, які відображають середні значення інтенсивності та результативності дій команди [31, с. 125].

Одним із ключових параметрів є тривалість ігрових змін, яка коливається від 3,5 до 4,0 хвилин «чистого» часу для ланки. Така структура відображає характерні «рвані» навантаження у настільному тенісі: короткі відрізки максимальної та субмаксимальної інтенсивності чергуються з періодами відпочинку до 4 хвилин. За гру команда в середньому здійснює 8 змін активності, а кількість зупинок гри через вихід м'яча за межі поля складає приблизно 24. Ці дані підтверджують високу динамічність та фрагментарність ігрового процесу, що зумовлює специфічні вимоги до фізичної і технічної підготовки гравців.

Другим важливим елементом є структура атакуючої діяльності. Аналіз показав, що команди здійснюють близько 40–41 атакуючої дії за гру, з яких 63–65% виявляються ефективними. При цьому швидкі атаки характеризуються найбільш високим коефіцієнтом реалізації (понад 65%), тоді як позиційні атаки забезпечують ефективність на рівні близько 60%. Стандартні положення також мають високий показник результативності — близько 63%. Таким чином, модельна характеристика атак відображає пряму залежність між кількістю атак та ймовірністю їх успішного завершення.

Особливу увагу при побудові моделі приділено передачам м'яча [32, с. 17]. Було визначено, що точність і своєчасність передач є критичною для створення сприятливих атакуючих ситуацій. Передачі класифікували за

напрямок, дистанцією, цільовим призначенням та ігровою зоною. Зокрема, захисники здебільшого виконують короткі, підготовчі передачі у власній зоні, тоді як нападники здійснюють більш конструктивні дії, спрямовані на загострення гри. Модельні параметри передач дозволяють оцінювати їх ефективність не лише за точністю, але й за впливом на результативність атак.

Ще одним компонентом моделі є результативність ударів по воротах, яка залежить від відстані до воріт та вибору частини створа. Найвища реалізація спостерігається при ударах у нижню третину воріт, що підтверджує дані інших дослідників. Розподіл результативності за зонами показує, що більшість голів забивається з відстані до 6 м, а удари з дальніх позицій мають значно нижчу ефективність.

Отже, модельні характеристики змагальної діяльності включають у себе такі компоненти [49, с. 88]:

- тривалість ігрових змін та інтенсивність навантаження;
- кількість та ефективність атак, поділ на швидкі та позиційні;
- точність і цільовий ефект передач м'яча у різних ігрових зонах;
- результативність ударів по воротах залежно від відстані та частини створа;
- індивідуальна участь у єдиноборствах та рухова активність.

Використання цих показників дозволяє тренерам більш об'єктивно оцінювати підготовленість команди, прогнозувати результативність у майбутніх матчах та оптимізувати процес тренувань, акцентуючи увагу на найбільш впливових техніко-тактичних діях. Модельні характеристики стають ефективним інструментом у системі планування та корекції тренувального процесу у настільному тенісі.

Модельні характеристики змагальної діяльності у настільному тенісі повинні враховувати закономірності становлення майстерності настільному тенісистів, при їх розробці доцільно використовувати структурно-функціональний підхід [3; 22; 29; 49]. Відображенням першого є набір тестів з

технічної підготовленості, у другому випадку правомірно використовувати показники змагальної діяльності. Кількісні оцінки техніко-тактичних дій і можуть становити основу модельних характеристик змагальної діяльності у настільному тенісі [41, с. 11].

В процесі моделювання необхідно:

- вивчити питання, для вирішення яких можуть бути використані моделі, з'ясувати шляхи їх застосування і можливі обмеження;
- визначити ступінь деталізації моделі, тобто кількість параметрів, що включаються в модель, характер зв'язку між ними і види керуючих впливів на систему;
- визначити тривалість часу моделювання, яке повинно бути досить для того, щоб встигли проявитися всі характерні ознаки даного явища [51].

При розробці моделі в процесі тренування потрібно чітко уявляти собі складність модельованих об'єктів, явищ і процесів, структурну та функціональну взаємозв'язок моделей, що відносяться до різних сторін тренувального процесу, а також необхідність переважно кількісного вираження основних характеристик моделей. Зокрема, при розробці модельних характеристик змагальної діяльності, підготовленості тощо. Необхідно орієнтуватися на показники, які свідчать про якості і здібності, що підлягають спрямованому вдосконаленню засобами педагогічного впливу [17, с. 23].

Для реального впливу на різні сторони спортивної підготовки необхідно правильно визначити напрямки підвищення ефективності тренувального процесу, орієнтуючись на модельні характеристики.

На підставі вивчення змагальної техніко-тактичної діяльності та оцінки гри найсильніших настільному тенісистів встановлені модельні характеристики за показниками ефективності у швидких атаках, у позиційних атаках, у стандартних положеннях та результативності (відношення забитих м'ячів до загальної кількості ударів у створ воріт).

Моделювання у спорті – процес багатогранний. На підставі результатів педагогічних спостережень нами була розроблена модельна характеристика

змагальної діяльності (табл. 3.3). У кожного тренера є те чи інше уявлення про ідеальну команду, до якого він прагне «підрівняти» своїх учнів. Разом з тим, спостерігається певне різночитання в деяких показниках гри, їх якісної оцінки, якими повинні володіти провідні команди. Розробка реальних науково обґрунтованих моделей повинна спиратися на аналіз показників найсильніших спортсменів, якими на нашу думку, є гравці Чемпіонату України з настільний тенісу.

Моделльні характеристики змагальної технічно-тактичної діяльності у настільному тенісі є своєрідними орієнтирами в системі підготовки висококваліфікованих гравців. При розробці «моделі» ми не прагнули «занормувати» всі деталі, елементи техніки – вони різноманітні. Ми відзначили лише віхи техніко-тактичних дій, що допомагають найбільш раціонально здійснювати підготовку тенісистів, і, що між компонентами (віхами) можливі компенсаторні явища. Так, на точність ударів по воротах велике значення надають точні і своєчасні передачі м'яча. Тому ці два технічні прийоми повинні бути в тісній взаємодії [45].

Таблиця 3.3. Показники командних техніко-тактичних дій кваліфікованих настільний тенісних команд

№ п.п.	Показники	$M \pm T$	σ	$M \pm 1,0\sigma$
1.	Загальна кількість атак	63,8	16,0	47,8–79,8
2.	Всього ефективних атак, к-ть	40,5	10,6	29,9–51,1
3.	У тому числі швидких атак, к-ть	19,7	8,1	11,7–27,9
4.	Всього ефективних швидких атак	12,9	4,4	8,5–17,3
5.	Позиційних атак, к-ть	37,6	12,7	24,9–50,3

6.	Ефективні позиційні атаки	22,8	9,0	13,8–31,8
7.	Стандартні положення, к-ть	6,5	5,3	1,2–11,8
8.	Ефект, стандарт, положення, к-ть	4,1	3,5	0,6–7,6
9.	Удари по воротах, к-ть	40,5	10,6	29,9–51,1
10.	Забитих м'ячів, к-ть	2,9	1,9	1,0–4,8
11.	Удари, відбиті воротарем	11,9	4,2	7,7–16,1
12.	Удари в гравця	13,2	7,9	5,3–21,1
13.	Удари повз ворота	12,5	5,8	6,7–18,3

Кількісне оцінювання техніко-тактичних дій гравців та їх похідних показників є фундаментом для формування модельних характеристик змагальної діяльності у настільному тенісі. На основі проведених педагогічних спостережень за ігровою діяльністю настільному тенісистів були розроблені модельні характеристики, що відображають особливості та ефективність дій спортсменів під час матчів.

До ключових показників, що включені в модель, належать: загальна кількість атак за гру (від 47,8 до 79,8), швидкі атаки (від 11,7 до 27,9), що демонструють активний атакуючий стиль команди, а також удари по воротах (від 29,9 до 51,1 за матч), які відображають різноманітність і варіативність атакуючих дій.

Аналіз змагальної діяльності показав, що розроблені модельні характеристики забезпечують найбільш повне уявлення про окремі елементи гри та ефективність виконання техніко-тактичних дій гравцями.

Основні компоненти моделі включають такі аспекти:

1. Удосконалення техніко-тактичної майстерності гравців, з акцентом на виконання складних дій під час високих швидкостей та при значному тиску супротивника;

2. Підвищення надійності та точності атакуючих і оборонних дій команди;

3. Зростання темпу гри, що супроводжується збільшенням значущості окремих ігрових епізодів та підвищенням загальної напруженості матчів.

Таким чином, модельні характеристики дозволяють не лише оцінити сучасний рівень техніко-тактичної підготовки настільному тенісистів, а й визначити пріоритетні напрями подальшого розвитку командної гри відповідно до сучасних тенденцій розвитку настільний тенісу.

Висновки до третього розділу

Під час дослідження розглянуті основи реалізації педагогічного контролю за техніко-тактичною діяльністю у настільному тенісі, зокрема, для кваліфікованих спортсменів. Визначено ключові аспекти змагальної техніко-тактичної діяльності, що є основою успішної гри в настільному тенісі на високому рівні. Зокрема, вивчено важливість технічних і тактичних умінь, а також їх взаємодії під час змагань, що сприяє підвищенню результативності командної гри.

Створено модельні характеристики змагальної діяльності, які дозволяють більш точно оцінювати рівень підготовленості гравців та ефективність їх дій під час матчів. Ці характеристики слугують основою для розробки методичних рекомендацій з удосконалення техніко-тактичної підготовки настільному тенісистів.

Таким чином, результати дослідження свідчать про необхідність інтеграції різних компонентів техніко-тактичної діяльності в систему педагогічного контролю, що дозволяє не лише покращувати індивідуальні навички гравців, а й підвищувати ефективність командної гри в цілому.

РОЗДІЛ 4. ЗМАГАЛЬНА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧНІВСЬКИХ КОМАНД З НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІСУ

4.1. Змагальна технічно-тактична діяльність настільних тенісних команд

Змагальна діяльність у настільному тенісі є складним багатокомпонентним процесом, який відображає рівень технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовленості гравців. Саме в умовах змагань технічно-тактичні дії виконуються з максимальною інтенсивністю та в умовах дефіциту часу й простору, що обумовлює необхідність їх детального аналізу в системі педагогічного контролю [6, с. 15].

Технічна складова змагальної діяльності настільних тенісних команд характеризується високою варіативністю та швидкістю виконання ігрових прийомів. До основних технічних елементів належать ведення м'яча, прийом і передача м'яча різними способами, удари по воротах, зупинки м'яча, а також обманні рухи та фінти. В умовах обмеженого ігрового простору особливого значення набуває точність коротких передач і здатність виконувати технічні дії під активним пресингом суперника. Ефективність технічних дій значною мірою залежить від рівня координаційних здібностей, швидкості реакції та просторової орієнтації гравців [28, с. 77].

Технічна складова змагальної діяльності настільних тенісних команд є базовим елементом, що забезпечує реалізацію тактичних задумів у процесі гри. В умовах високої інтенсивності змагань та обмеженого ігрового простору саме рівень технічної підготовленості гравців значною мірою визначає ефективність командних дій та кінцевий спортивний результат.

До основних технічних елементів змагальної діяльності у настільному тенісі належать прийом і передача м'яча, ведення м'яча, удари по воротах, зупинки м'яча, а також виконання обманних рухів і фінтів. Особливістю настільний тенісу є домінування коротких і середніх передач, які виконуються

в умовах активної протидії суперника та дефіциту часу. Точність і своєчасність передач забезпечують збереження контролю над м'ячем і створення сприятливих умов для розвитку атаквальних дій.

Прийом м'яча в змагальних умовах виконується переважно у русі та під тиском суперника, що вимагає від гравців високого рівня координаційних здібностей і просторової орієнтації. Якісний прийом м'яча дозволяє мінімізувати часові затрати на підготовку наступної дії та забезпечує безперервність ігрового процесу. Водночас помилки під час прийому м'яча часто призводять до втрати володіння та виникнення небезпечних моментів біля власних воріт.

Ведення м'яча у настільному тенісі використовується переважно для виходу з-під пресингу, зміни напрямку атаки або створення чисельної переваги на окремих ділянках майданчика. Змагальна ефективність цього елемента залежить від здатності гравців поєднувати контроль м'яча з високою швидкістю пересування та виконанням обманних рухів. Надмірне використання ведення м'яча без тактичного обґрунтування може знижувати темп гри та порушувати командну взаємодію.

Удари по воротах є завершальним елементом технічної складової змагальної діяльності та безпосередньо впливають на результат матчу. У настільному тенісі переважають удари з короткої та середньої дистанції, які виконуються з різних положень і часто без попередньої підготовки. Ефективність ударів визначається не лише силою, а насамперед точністю, швидкістю виконання та вмінням обирати оптимальний момент для завершення атаки.

Обманні рухи та фінти відіграють важливу роль у подоланні індивідуальної опіки та створенні простору для подальших техніко-тактичних дій. У змагальній діяльності кваліфікованих настільних тенісистів фінти використовуються раціонально та поєднуються з командною взаємодією, що дозволяє уникати зайвого ризику втрати м'яча [18, с. 55].

Таким чином, технічна складова змагальної діяльності настільних тенісних команд характеризується високими вимогами до точності, швидкості та стабільності виконання ігрових дій. Її педагогічний контроль передбачає оцінку кількісних і якісних показників технічних дій, що дає змогу об'єктивно визначати рівень підготовленості гравців і коригувати тренувальний процес відповідно до вимог сучасного настільного тенісу.

Тактична діяльність настільних тенісних команд проявляється у раціональній організації колективних та індивідуальних дій у нападі й захисті. У сучасному настільному тенісі широко використовуються різні тактичні моделі гри, серед яких позиційний напад, швидкі контратаки, високий і середній пресинг, зонний і персональний захист. Тактична підготовленість команди визначається здатністю гравців швидко змінювати ігрову схему залежно від ситуації на майданчику та дій суперника.

Тактична діяльність настільних тенісних команд є системою індивідуальних, групових та командних дій, спрямованих на досягнення переваги над суперником у процесі змагальної боротьби. Вона ґрунтується на раціональному використанні технічних можливостей гравців, узгодженій взаємодії між ними та здатності оперативно адаптуватися до змінних ігрових ситуацій. У сучасному настільному тенісі рівень тактичної підготовленості команди є одним із провідних чинників досягнення високих спортивних результатів.

Тактична діяльність у нападі передбачає організацію позиційних і швидкісних атак з метою створення та реалізації гольових моментів. Позиційний напад характеризується тривалим контролем м'яча, активним переміщенням гравців без м'яча, використанням ширини і глибини майданчика, а також постійною зміною позицій. Важливу роль відіграє створення чисельної переваги на окремих ділянках поля та своєчасне підключення гравців задньої лінії до атакувальних дій.

Швидкі контратаки є ефективним засобом досягнення результату в умовах відкритої гри суперника. Їх успішність залежить від швидкості

переходу з оборони в атаку, точності першої передачі та раціонального вибору напрямку розвитку атаки. У змагальних умовах кваліфіковані настільний тенісний команди прагнуть мінімізувати час між відбором м'яча та завершенням атакуючої дії ударом по воротах.

Тактична діяльність у захисті спрямована на нейтралізацію атакуючих дій суперника та збереження контролю над ігровою ситуацією. У настільному тенісі застосовуються різні форми захисту, зокрема персональний, зонний та комбінований захист. Вибір захисної моделі залежить від тактичної концепції команди, особливостей суперника та поточного рахунку матчу. Важливими елементами захисної тактики є пресинг, підстраховка, компактність розташування гравців і своєчасне повернення в оборону.

Пресинг у сучасному настільному тенісі є одним із ключових тактичних засобів впливу на гру суперника. Розрізняють високий, середній і низький пресинг, які використовуються залежно від ігрової ситуації. Ефективність пресингу визначається узгодженістю дій усієї команди, правильним вибором моменту для активних дій та здатністю швидко переходити до оборони у разі втрати м'яча.

Важливе значення у тактичній діяльності настільних команд має взаємодія між гравцями, яка проявляється у виконанні групових тактичних дій, таких як «стінки», перекриття зон, ротація позицій та створення просторових переваг. Високий рівень тактичного мислення дозволяє гравцям ефективно оцінювати ігрову ситуацію, прогнозувати дії суперника та приймати оптимальні рішення в обмежений часовий проміжок.

Окрему увагу слід приділити тактиці гри в стандартних положеннях, зокрема при виконанні кутових, штрафних ударів та введенні м'яча з аути. Раціональна організація дій у цих ситуаціях дозволяє значно підвищити результативність команди та зменшити ризик пропущених м'ячів. Тактична підготовленість у стандартних положеннях є важливим об'єктом педагогічного контролю в процесі змагальної діяльності.

Таким чином, тактична діяльність настільних тенісних команд є комплексною системою взаємопов'язаних дій, що охоплює напад, захист і перехідні фази гри. Її ефективність залежить від рівня тактичного мислення гравців, узгодженості командних дій та здатності оперативно адаптуватися до умов змагань, що підтверджує необхідність системного педагогічного контролю тактичної підготовленості у настільному тенісі.

Важливим компонентом змагальної технічно-тактичної діяльності є взаємодія між гравцями. Вона включає узгоджені переміщення, своєчасну підтримку партнера, створення чисельної переваги в окремих зонах майданчика та ефективну страховку в захисних діях. Високий рівень командної взаємодії сприяє підвищенню темпу гри та зменшенню кількості помилок у техніко-тактичних діях.

Окрему роль у змагальній діяльності відіграє індивідуальна тактика гравців, яка проявляється у виборі оптимальних рішень у конкретних ігрових ситуаціях. Здатність швидко аналізувати ситуацію, прогнозувати дії суперника та приймати ефективні рішення є характерною рисою кваліфікованих настільних тенісистів. Це дозволяє їм успішно реалізовувати атакувальні дії та мінімізувати помилки в захисті [41, с. 66].

Сучасний настільний теніс характеризується високою інтенсивністю змагальної діяльності, що супроводжується значною кількістю технічно-тактичних дій протягом матчу. У зв'язку з цим зростає значення педагогічного контролю, який передбачає кількісну та якісну оцінку технічно-тактичних показників, таких як кількість і точність передач, ефективність ударів по воротах, успішність оборонних дій та рівень командної взаємодії.

Таким чином, змагальна технічно-тактична діяльність настільних тенісних команд є визначальним чинником досягнення високих спортивних результатів. Її комплексний аналіз дозволяє об'єктивно оцінити рівень підготовленості гравців і команд у цілому, а також слугує основою для вдосконалення тренувального процесу та оптимізації системи педагогічного контролю у настільному тенісі.

4.2. Особливості змагального періоду в підготовці команди з настільний тенісу

Змагальний період у підготовці команди з настільний тенісу є визначальним етапом річного тренувального циклу, під час якого реалізується рівень підготовленості спортсменів і ефективність застосування техніко-тактичних, фізичних та психологічних компонентів тренувального процесу. Основною метою змагального періоду є досягнення та підтримання оптимальної спортивної форми команди, а також стабільне демонстрування високих результатів упродовж офіційних змагань [30, с. 52].

Особливістю змагального періоду є значне зростання обсягу та інтенсивності ігрової діяльності, що супроводжується підвищеним фізичним і психоемоційним навантаженням на гравців. У цей період тренувальний процес спрямований передусім на підтримання досягнутого рівня спеціальної працездатності, удосконалення техніко-тактичних дій та корекцію індивідуальних і командних недоліків, виявлених у ході змагальної діяльності.

Структура підготовки в змагальному періоді характеризується переважанням ігрових і спеціально-підготовчих вправ, які максимально наближені за змістом і інтенсивністю до умов офіційних матчів. Значна увага приділяється моделюванню змагальних ситуацій, відпрацюванню тактичних схем гри в нападі та захисті, а також удосконаленню взаємодії між гравцями в різних ігрових фазах. При цьому загальнофізична підготовка має підтримувальний характер і спрямована на збереження функціональних можливостей організму.

Змагальний період у підготовці команди з настільний тенісу є одним із ключових етапів річного тренувального циклу, під час якого реалізується рівень фізичної, технічної та психологічної підготовленості команди. Основною

метою є оптимізація змагальної готовності до турнірів або офіційних матчів, а також збереження та покращення фізичної працездатності спортсменів упродовж сезону. Зміст підготовки в змагальному періоді повинен бути чітко структурованим і враховувати інтенсивність навантажень, відновлювальні та психологічні аспекти, а також тактичні тренування для досягнення найкращих результатів [30, с. 11].

1. Планування змагального періоду.

Змагальний період складається з кількох етапів, кожен з яких має свої специфічні завдання і формується з урахуванням календаря змагань, фізичної готовності гравців і поточної ситуації в команді. Структура змагального періоду може бути представлена так:

Передзмагальний період – період, що передує початку змагань або турнірів. Головні завдання на цьому етапі — збереження і підтримка фізичної форми гравців, удосконалення техніко-тактичних дій, а також коригування стратегій та тактики гри відповідно до аналізу попередніх матчів. Тренування з цього етапу мають підготовчий характер і включають як індивідуальні, так і колективні вправи, спрямовані на вирішення конкретних тактичних задач.

Основний змагальний період – період, коли команда активно бере участь у змаганнях або турнірах. Включає в себе матчі, в яких реалізуються техніко-тактичні і фізичні навички, накопичені на попередньому етапі. На цьому етапі основним завданням є максимальна оптимізація відновлювальних процесів і досягнення найвищого рівня спортивної готовності. Тренування в цей період повинні бути більш спеціалізованими, зосередженими на тактиці, психологічному стані команди та відновленні після матчів.

Період відновлення — етап, коли після завершення основних змагань або турнірів проводиться поступове зниження навантажень, спрямоване на відновлення фізичних та психологічних ресурсів гравців. Включає в себе відновлювальні тренування, а також заходи, що сприяють зниженню втоми та реабілітації.

2. Основні компоненти тренувальної структури в змагальному періоді:

2.1. Фізична підготовка. Фізична підготовка в змагальному періоді має на меті підтримання загальної фізичної форми гравців, а також покращення їх спеціальної фізичної працездатності, необхідної для настільний тенісу, який характеризується високою інтенсивністю, частими змінами темпу гри та тривалою фізичною активністю в умовах обмеженого простору.

Основні завдання:

- Підтримка аеробної витривалості, що забезпечує гравців енергією протягом всього матчу.

- Покращення швидкісно-силових характеристик, що дозволяє гравцям успішно протистояти суперникам, виконувати швидкі рухи та ефективно виконувати удари по воротах.

- Відновлення після матчів — важлива складова фізичної підготовки, включаючи активні відновлювальні тренування, спеціалізовані вправи на розтяжку та фізіотерапевтичні процедури.

2.2. Техніко-тактична підготовка

На змагальному етапі тренування значною мірою орієнтовані на вдосконалення командних дій і індивідуальної техніки. Враховуючи специфіку настільний тенісу (висока швидкість гри, обмежений простір, підвищені вимоги до точності та швидкості технічних дій), тренування мають бути спрямовані на максимальну адаптацію до ігрових ситуацій.

Основні аспекти:

- Розвиток техніки володіння м'ячем у швидких і непередбачуваних ситуаціях: ведення м'яча, точність передач, зупинка м'яча під тиском.

- Тактичні побудови і дії в нападі та захисті: відпрацювання стандартних положень (штрафні удари, кутові), комбінації в атаці, гнучкість в захисті (зонний або персональний захист).

- Моделювання ігрових ситуацій, що відповідають реальним умовам змагань, з акцентом на різноманітні тактичні рішення.

2.3. Психологічна підготовка

Психологічна складова в змагальному періоді має визначальне значення, адже рівень стресу, який супроводжує офіційні змагання, може суттєво впливати на результати. Тренування в змагальному періоді повинні включати вправи для розвитку психологічної стійкості, здатності до відновлення після невдач і впевненості в команді.

Основні напрямки психологічної підготовки:

- Робота над емоційною стійкістю в умовах стресових ситуацій, таких як програні моменти, несприятливий результат першої половини гри, чи інтенсивний тиск з боку суперника.

- Мотивація та командний дух: вправи на зміцнення впевненості, мотиваційні тренінги та психологічні прийоми для підтримки морального настрою.

- Підготовка до важливих матчів: техніки ментального налаштування, візуалізація ігрових ситуацій і тренування психологічних аспектів лідерства в команді.

2.4. Структура ігрових тренувань

Під час змагального періоду важливо зберігати баланс між тренуваннями та матчами. Тренування повинні бути зосереджені на вдосконаленні індивідуальних технічних навичок та розвитку командної тактики.

Основні компоненти тренувальних сесій:

- Техніко-тактичні вправи, які виконуються в умовах, максимально наближених до ігрових (міні-ігри, тренування на обмеженому просторі, тактичні ситуації з кількісними та часовими обмеженнями).

- Сценарії матчів, що включають різні варіанти тактичних побудов в умовах змінної ситуації на полі (наприклад, гра з чисельною перевагою чи в меншості).

- Ігри з варіативними умовами, які допомагають тренувати гравців в умовах стресу, швидкої адаптації та ефективного прийняття рішень.

3. Відновлення та адаптація

У змагальному періоді велике значення має відновлення після інтенсивних матчів і тренувань. Адаптація до змагальних навантажень є важливим елементом підтримки високої працездатності команди. Спеціальні відновлювальні тренування, розтяжка, масажі та фізіотерапевтичні процедури допомагають зберігати фізичну форму гравців на оптимальному рівні.

4. Завершення змагального періоду

Завершення змагального періоду передбачає коригування навантажень і підготовку до наступного циклу або відпочинку. Після інтенсивних змагань важливо провести період активного відновлення, що включає зниження тренувальних навантажень та акцент на відпочинок для забезпечення психологічного і фізичного відновлення гравців.

Важливою особливістю змагального періоду є необхідність індивідуалізації тренувальних навантажень залежно від ігрового амплуа, функціонального стану та обсягу змагальної практики кожного гравця. Спортсмени, які беруть участь у матчах у повному обсязі, потребують більшого часу на відновлення, тоді як гравці ротації повинні отримувати додаткове тренувальне навантаження з метою підтримання оптимального рівня підготовленості.

Психологічна підготовка у змагальному періоді набуває особливого значення, оскільки стабільність психоемоційного стану гравців безпосередньо впливає на якість виконання техніко-тактичних дій. Формування впевненості у власних силах, стійкості до стресових ситуацій та здатності приймати ефективні рішення в умовах змагального напруження є важливими завданнями тренерського штабу [10, с. 35].

Психологічна підготовка в змагальному періоді настільний тенісної команди є ключовим аспектом, що безпосередньо впливає на ефективність виконання техніко-тактичних дій, рівень концентрації гравців і їх здатність до адаптації в умовах високих змагальних навантажень. Вона охоплює цілу низку процесів, пов'язаних із формуванням психологічних якостей, які є необхідними для успішної гри на всіх етапах змагань. У цьому контексті важливою є не

лише психологічна стійкість індивідуальних гравців, але й здатність команди діяти як єдиний механізм у стресових ситуаціях, що виникають під час матчів [43, с. 89].

1. Формування психологічної стійкості.

Психологічна стійкість гравців є основою їх здатності до адаптації до інтенсивних змагальних умов. Протягом змагального періоду гравці стикаються з різними стресовими ситуаціями: поразками, промахами, помилками в обороні, а також із надмірним емоційним навантаженням під час важливих матчів. Уміння зберігати спокій і концентрацію, навіть у найскладніших обставинах, є важливим елементом, що визначає ефективність ігрової діяльності. Психологічна стійкість дозволяє мінімізувати вплив зовнішніх факторів, таких як тиск глядачів або напруження в команді, на результати гри.

Основними методами розвитку психологічної стійкості є [47, с. 82]:

- когнітивно-поведінкові техніки, що допомагають гравцям управляти своїми емоціями і настроєм під час гри, змінюючи негативні установки на позитивні;
- тренування самоконтролю в умовах змагань, яке передбачає підтримку оптимального психоемоційного стану на всіх етапах матчу;
- психологічні вправи для зниження рівня тривожності та розвитку здатності до швидкої адаптації у стресових ситуаціях.

2. Впевненість у власних силах і мотивація

Під час змагального періоду необхідно підтримувати високий рівень впевненості в силах кожного гравця і команди в цілому. Впевненість у своїх можливостях допомагає приймати правильні тактичні рішення, зменшує ймовірність допущення помилок і сприяє реалізації потенціалу кожного члена команди. Важливим є не лише вміння виконувати технічні прийоми, але й здатність до психологічного самовдосконалення.

Крім того, мотивація є важливим фактором, що підтримує стійкість гравців на змагальному етапі. Вона визначає емоційний стан спортсмена і

стимулює його до максимального використання своїх можливостей у змаганнях. Психологічний тренінг у змагальному періоді повинен зосереджуватися на:

- визначенні чітких цілей для кожного гравця (наприклад, покращення точності передач чи удари по воротах);
- забезпеченні позитивної атмосфери у команді для підвищення загальної мотивації та готовності до боротьби за результат;
- розвитку стратегії подолання труднощів та невдач, адже кожен гравець може стикатися з моментами сумнівів, особливо після незначних поразок чи програних моментів у матчі.

3. Психологічна взаємодія в команді.

Психологічна підготовка не обмежується лише індивідуальними аспектами, але й передбачає формування високої психологічної взаємодії між гравцями. Міжособистісні стосунки у команді можуть суттєво впливати на її результати в змаганнях, оскільки від здатності підтримувати один одного залежить ефективність колективних дій і командної гри в цілому.

У змагальному періоді важливо створити атмосферу підтримки та довіри серед гравців, що дозволяє кожному з них відчувати себе частиною єдиного механізму. Емоційна підтримка партнерів по команді може бути вирішальною в моменти складних ігрових ситуацій. Психологічні вправи, спрямовані на розвиток комунікаційних навичок і командної єдності, включають:

- групові дискусії та тренінги, які допомагають виявляти і вирішувати конфлікти до того, як вони можуть вплинути на команду під час змагань;
- розвиток командної емпатії, що сприяє покращенню взаєморозуміння між гравцями та підвищує їх взаємодію на полі;
- психологічні тренінги на довіру, які підвищують готовність гравців підтримувати один одного в критичних моментах гри.

4. Підготовка до стресових ситуацій

Однією з основних завдань психологічної підготовки в змагальному періоді є підготовка до стресових ситуацій, які неминуче виникають під час змагань. Це можуть бути як фізичні (втома, травми), так і психологічні (порушення тактичних схем, помилки суддів) стреси. Розвиток здатності до швидкого відновлення після стресових ситуацій є однією з основних цілей психологічної підготовки.

Методи, що використовуються для підготовки до стресових ситуацій:

- візуалізація – тренування гравців за допомогою ментальних вправ, які допомагають гравцям уявити себе в стресових ситуаціях і знайти оптимальні рішення;

- психологічне відновлення – спеціальні техніки дихання, медитації та відновлення після змагань для підтримки високого рівня психологічної стійкості;

- тренування емоційної гнучкості, яке передбачає вміння швидко реагувати на зміни в ситуації і адаптуватися до нових умов гри.

5. Підготовка до важливих матчів

Перед важливими матчами психологічна підготовка фокусується на психологічному настрої гравців, який включає формування мотивації, боротьби за результат і підтримання емоційної стабільності. Особливу увагу приділяють психологічній підготовці до фінальних ігор або вирішальних матчів турніру, де від результату залежить майбутнє команди.

Методи психологічної підготовки до важливих матчів включають:

- ритуали командної мотивації, які допомагають налаштувати гравців на високий рівень активності;

- техніки зниження нервового напруження та збільшення фокуса уваги на завданні;

- позитивні афірмації для збереження оптимістичного настрою та підвищення впевненості в силах.

Отже, психологічна підготовка є однією з найважливіших складових змагального періоду настільний тенісної команди. Вона охоплює всі аспекти психологічної діяльності спортсменів і сприяє підвищенню їх готовності до виконання складних техніко-тактичних завдань, підвищенню емоційної стійкості та здатності до адаптації в умовах інтенсивної змагальної боротьби. Застосування ефективних психологічних методик у змагальному періоді дає

Окрему увагу в змагальному періоді приділяють педагогічному контролю, який передбачає систематичний аналіз змагальної діяльності команди. Контроль здійснюється шляхом оцінки техніко-тактичних показників, рівня фізичної працездатності, функціонального стану та ефективності відновлювальних заходів. Отримані дані використовуються для оперативного коригування тренувального процесу та тактичних рішень у наступних матчах.

Таким чином, змагальний період у підготовці команди з настільний тенісу характеризується високою інтенсивністю тренувально-змагальної діяльності, спрямованістю на реалізацію спортивної форми та необхідністю постійного педагогічного контролю. Раціональна організація підготовки в цей період забезпечує стабільність виступів команди, ефективне використання техніко-тактичного потенціалу гравців і досягнення запланованих спортивних результатів.

Висновки до четвертого розділу

Змагальний період є критично важливим етапом у річному циклі підготовки команди з настільний тенісу, адже саме в цей час спортсменами реалізується їх техніко-тактичний потенціал, а також досягається оптимальний рівень фізичної та психологічної готовності до змагань. Для досягнення високих результатів необхідно зберігати баланс між підготовкою, відновленням та психологічним налаштуванням на матчі.

Основними етапами змагального періоду є передзмагальний, основний змагальний та період відновлення. Кожен з цих етапів має свої специфічні завдання і потребує детального планування та індивідуального підходу, що дозволяє максимально підготувати команду до участі в офіційних змаганнях.

Фізична підготовка на змагальному етапі спрямована на підтримку оптимального рівня витривалості, сили та швидкості гравців. Інтенсивність тренувальних навантажень повинна відповідати вимогам змагань, зокрема, коротким і швидким етапам гри в настільному тенісі, що вимагають високої швидкості реакцій і злагодженості командних дій.

Техніко-тактична підготовка на змагальному етапі має акцент на відпрацювання складних ігрових ситуацій, покращення командної взаємодії та індивідуальних технічних навичок. Важливою складовою є моделювання реальних змагальних ситуацій, що дозволяє гравцям адаптуватися до динаміки матчів та покращити точність виконання технічних елементів у стресових умовах.

Психологічна підготовка в змагальному періоді відіграє визначальну роль у підтриманні високої мотивації та психологічної стійкості гравців. Розвиток здатності до швидкого відновлення після невдач, а також підтримка морального духу команди, є необхідними умовами для досягнення стабільних результатів у матчах.

Педагогічний контроль є невід'ємною частиною змагального періоду. Оцінка ефективності підготовки гравців, а також регулярний аналіз техніко-тактичних та фізичних показників дозволяє коригувати тренувальний процес і своєчасно вносити необхідні зміни, щоб підтримувати оптимальний рівень готовності.

Структурована і цілеспрямована підготовка в змагальному періоді є основою для досягнення високих результатів в офіційних змаганнях з настільний тенісу. Забезпечення балансу між фізичними, технічними,

тактичними та психологічними аспектами підготовки дає змогу максимально реалізувати потенціал команди та гравців.

Загалом, організація змагального періоду має бути чітко спланована, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і специфіки змагань, що дозволяє досягти високих результатів при мінімізації ризику травм і психологічних перевантажень.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що сучасний настільний теніс характеризується зростанням інтенсивності ігрової діяльності, підвищеними вимогами до рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості гравців. Провідними тенденціями розвитку гри є збільшення кількості техніко-тактичних дій, скорочення часу на прийняття рішень та ускладнення командної взаємодії в умовах обмеженого простору.

2. Встановлено, що фізична підготовка настільному тенісистів має спеціалізований характер і спрямована на розвиток швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості, спритності та координаційних здібностей. Саме ці якості забезпечують ефективне виконання техніко-тактичних дій у змагальних умовах.

3. Теоретичний аналіз дозволив визначити, що технічно-тактична підготовка є основою результативної змагальної діяльності, оскільки забезпечує реалізацію індивідуальних і командних дій у нападі та захисті. Ефективність техніко-тактичних дій значною мірою залежить від рівня тактичного мислення гравців, узгодженості командної взаємодії та здатності адаптуватися до змінних ігрових ситуацій.

4. Обґрунтовано важливість педагогічного контролю змагальної діяльності як складової системи управління підготовкою настільному тенісистів. Систематичний контроль техніко-тактичних показників дозволяє об'єктивно оцінювати рівень підготовленості гравців, виявляти недоліки у змагальній діяльності та своєчасно коригувати тренувальний процес.

5. У процесі дослідження визначено, що змагальна техніко-тактична діяльність кваліфікованих настільному тенісистів характеризується високою стабільністю виконання ігрових дій, раціональним вибором тактичних рішень та ефективною командною взаємодією. Отримані дані дали змогу сформувати модельні характеристики змагальної діяльності, які можуть бути використані як орієнтири для педагогічного контролю та планування тренувального процесу.

6. Дослідження змагальної діяльності учнівських настільних тенісних команд показало, що рівень техніко-тактичної підготовленості має значні коливання, що зумовлено віковими особливостями спортсменів, недостатнім ігровим досвідом та нерівномірністю фізичної підготовки. Це підтверджує необхідність адаптації системи педагогічного контролю до специфіки учнівського контингенту.

7. Встановлено, що структура підготовки в змагальному періоді для учнівських команд повинна мати комплексний характер, поєднуючи техніко-тактичну, фізичну та психологічну підготовку з урахуванням навчального навантаження та функціонального стану спортсменів. Особливу увагу слід приділяти оптимізації відновлювальних заходів і підтриманню позитивного психоемоційного клімату в команді.

8. Отримані результати підтверджують, що ефективна реалізація педагогічного контролю за техніко-тактичною ігровою діяльністю сприяє підвищенню якості підготовки настільних тенісних команд, оптимізації тренувального процесу та зростанню результативності змагальної діяльності.

Таким чином, результати магістерської роботи свідчать про доцільність використання модельних характеристик змагальної діяльності та системного педагогічного контролю як ефективних засобів управління підготовкою настільних тенісних команд різного рівня, зокрема учнівських.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко В. Г. Настільний теніс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / В. Г. Авраменко, О. Е. Бобарико, В. І. Гончаренко та ін. – Київ: Броварська друкарня», 2003. – 105 с.
2. Андрійчук, А. О. Аналіз техніко-тактичної підготовки гравців у настільному тенісі. – Київ: Видавничий дім, 2021. – 174 с.
3. Барна, О. М. Настільний теніс: теорія і методика тренування. – Київ: Наукова думка, 2020. – 224 с.
4. Білоус, С. І. Фізичне виховання і спорт в умовах сучасної школи. – Львів: Спорт ЛТД, 2019. – 212 с.
5. Бойко, В. П. Вплив психологічної підготовки на результативність змагальної діяльності міні-футболістів / В. П. Бойко, М. І. Коваленко // Спортивна наука. – 2021. – Т. 18. – С. 140–146.
6. Бойко, В. П. Підготовка тенісистів до змагального періоду. – Львів: Наука і спорт, 2020. – 188 с.
7. Василенко, І. П. Особливості тактичної підготовки тенісистів на етапах спеціалізованої тренування. – Харків: Освітній центр, 2021. – 160 с.
8. Василенко, І. П. Фізична підготовка тенісистів в умовах змагального періоду / І. П. Василенко, О. В. Шевченко // Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2019. – Т. 136. – С. 105–110.
9. Григорчук, В. Ю. Застосування методів педагогічного контролю у тренуванні тенісистів / В. Ю. Григорчук, О. П. Рибак // Теорія і практика фізичного виховання. – 2020. – № 6. – С. 120–126.
10. Гуменюк, О. Ю. Психологічна підготовка в тренуванні міні-тенісних команд / О. Ю. Гуменюк, Т. В. Черненко // Журнал спортивної медицини та фізичної реабілітації. – 2021. – № 1. – С. 35–42.

11. Гуменюк, О. Ю. Сучасні підходи до тренування командних видів спорту. – Одеса: Сучасний спорт, 2021. – 192 с.
12. Денисенко, І. В. Змагальна діяльність та психоемоційна підготовка спортсменів. – Харків: Українська академія, 2020. – 144 с.
13. Дячук, В. М. Підготовка команд до змагань у настільному тенісі: теоретичні та практичні аспекти / В. М. Дячук, О. В. Козак // Фізичне виховання і спорт. – 2021. – Т. 12, № 2. – С. 112–118.
14. Дячук, В. М. Настільний теніс: сучасний погляд на тренування. – Чернівці: Букрек, 2020. – 192 с.
15. Іванова, Т. В. Фізична підготовка в системі тренування спортсменів / Т. В. Іванова, О. С. Вербицька // Спортивна медицина та фізична реабілітація. – 2021. – Т. 22. – С. 103–110.
16. Ковальчук, В. С. Техніко-тактична підготовка у настільному тенісі. – Одеса: Фенікс, 2020. – 189 с.
17. Козак, С. В. Настільний теніс: структура тренувального процесу. – Київ: Педагогічна думка, 2019. – 156 с.
18. Козак, С. В. Функціональна підготовка тенісистів на етапах тренувального процесу / С. В. Козак, О. В. Сидоренко // Науковий журнал «Фізичне виховання і спорт». – 2020. – № 3. – С. 55–60.
19. Колесніченко, В. І. Педагогічний контроль у фізичному вихованні. – Київ: Вища школа, 2019. – 320 с.
20. Кравченко, О. О. Аналіз сучасних підходів до тренування міні-тенісистів / О. О. Кравченко // Спортивна наука України. – 2020. – № 2. – С. 45–52.
21. Кравченко, О. О. Змагальна діяльність у настільному тенісі. – Київ: Академія, 2018. – 268 с.
22. Лебедева, О. В. Методика контролю змагальної діяльності у настільному тенісі / О. В. Лебедева, М. О. Ткаченко // Спортивна практика: науково-методичний журнал. – 2021. – № 3. – С. 92–97.

23. Лебедева, О. В. Фізична підготовка тенісистів на етапах тренувального процесу. – Чернівці: Літера, 2021. – 168 с.
24. Левченко, В. М. Інноваційні підходи до тренування міні-футболістів на етапі спеціалізованої підготовки / В. М. Левченко, І. О. Прокопенко // Наука в олімпійському спорті. – 2020. – № 1. – С. 56–62.
25. Левченко, В. М. Настільний теніс: методика тренування. – Харків: Прапор, 2021. – 180 с.
26. Малиновський, О. М., Шевченко М.І. Особливості тренування в тенісистів. – Київ: Імекс ЛТД, 2018. – 160 с.
27. Малишева, І. В. Педагогічний контроль у тренувальному процесі змагань. – Одеса: Здоров'я, 2019. – 132 с.
28. Мельник, В. О. Техніко-тактична підготовка спортсменів у командних видах спорту. – Львів: Спорт наука, 2021. – 248 с.
29. Мельник, В. О. Техніко-тактичні аспекти тренувальної діяльності у настільному тенісі / В. О. Мельник, В. П. Бойко // Спортивна педагогіка. – 2018. – Т. 7, № 3. – С. 97–104.
30. Мельников, С. Л. Особливості змагальної діяльності у настільному тенісі. – Київ: Вища школа спорту, 2020. – 178 с.
31. Морозов, А. В. Моделювання змагальної діяльності у настільному тенісі / А. В. Морозов, Л. А. Карпова // Сучасні проблеми фізичної культури і спорту. – 2021. – Т. 22. – С. 125–131.
32. Морозов, А. В. Сучасні методи тренування у настільному тенісі. – Одеса: Астропринт, 2020. – 176 с.
33. Морозова, І. В. Аналіз техніко-тактичної підготовки у настільному тенісі: досвід сучасних тренерів / І. В. Морозова, О. І. Петренко // Вісник Дніпропетровського державного університету фізичної культури і спорту. – 2019. – № 3. – С. 23–30.
34. Науменко, М. В. Методика тренування у настільному тенісі. – Чернівці: Книги України, 2019. – 216 с.

35. Ніконова, Л. О. Настільний теніс: від теорії до практики. – Київ: Освітрянська думка, 2020. – 304 с.
36. Олійник, Л. П. Настільний теніс: теоретичні та практичні аспекти тренування. – Львів: Наука, 2019. – 192 с.
37. Петренко, Ю. А. Особливості тренування техніко-тактичних дій у настільному тенісі / Ю. А. Петренко // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2020. – № 4. – С. 15–21.
38. Петренко, Ю. А. Тактичні стратегії в командних видах спорту. – Київ: Спортивне видавництво, 2021. – 208 с.
39. Петриченко, С. І. Інтеграція технологій у тренувальному процесі у настільному тенісі. – Харків: Спортивне видавництво, 2021. – 192 с.
40. Рибак, О. В. Настільний теніс: наукові дослідження та їх впровадження в тренування. – Одеса: Академія спорту, 2019. – 230 с.
41. Рогожин, В. М. Тактичні моделі у настільному тенісі. – Київ: Тандем, 2020. – 186 с.
42. Рогожин, В. М. Тактичні моделі гри у настільному тенісі: від теорії до практики / В. М. Рогожин, Л. О. Сидоренко // Фізична культура: наука та практика. – 2021. – № 5. – С. 87–93.
43. Розумний, В. С. Психологічний супровід тренувального процесу у настільному тенісі. – Київ: Спортивна література, 2020. – 204 с.
44. Савченко, Т. В. Контроль і корекція техніко-тактичної підготовки в тренувальному процесі у настільному тенісі / Т. В. Савченко // Спортивні науки і медицина. – 2019. – № 2. – С. 75–81.
45. Савченко, Т. В. Контроль фізичної підготовленості у настільному тенісі. – Одеса: Спортивна книга, 2019. – 212 с.
46. Сидоренко, Л. О. Застосування інноваційних технологій у тренувальному процесі у настільному тенісі / Л. О. Сидоренко, І. П. Кравченко // Фізичне виховання і спорт. – 2020. – № 2. – С. 50–56.
47. Сидоренко, Л. О. Психологічні аспекти тренування у настільному тенісі. – Харків: Спорт ЛТД, 2018. – 176 с.

48. Тимошенко, Ю. П., Лавренюк А. О. Настільний теніс: тренування та змагальна діяльність. – Львів: Спортивний вісник, 2021. – 240 с.
49. Федоренко, О. П. Методика тренувань у настільному тенісі: наукові дослідження та практичні рекомендації. – Київ: Знання, 2020. – 256 с.
50. Федоренко, О. П. Моделювання тренувального процесу у настільному тенісі: практичні аспекти / О. П. Федоренко, А. О. Василенко // Український журнал фізичної культури і спорту. – 2019. – № 4. – С. 15–22.
51. Шевченко, О. М. Роль педагогічного контролю в тренувальному процесі у настільному тенісі / О. М. Шевченко // Спортивна психологія. – 2019. – № 5. – С. 42–47.