

Висновки. Розвиток гнучкості здійснюється переважно за допомогою активних, пасивних та комбінованих вправ на розтягування, що мають виконуватися з дотриманням низки важливих методичних принципів і вимог.

Ефективне підвищення рівня розвитку гнучкості потребує: чіткого чергування активних і пасивних вправ; поступового збільшення амплітуди рухів; обов'язкового попереднього розігріву м'язів; систематичності та регулярності занять (щоденно або двічі на день); оптимального поєднання розвитку гнучкості з іншими фізичними якостями, особливо з силою; індивідуального підходу з урахуванням вікових, статевих та функціональних особливостей здобувачів вищої освіти.

В умовах креативної трансформації системи освіти традиційні методи розвитку гнучкості потребують суттєвої модернізації. Сучасний освітній процес вимагає переходу від стандартних, шаблонних підходів до креативних, інноваційних форм організації занять із фізичного виховання, що поєднують класичні вправи на розтягування з використанням сучасних технологій, інтерактивних методів, елементів йоги, пілатесу, стретчингу та інших прогресивних напрямів.

Для ефективного підвищення рівня розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти необхідне створення нових організаційно-методичних умов, які враховують креативні трансформаційні процеси в освіті, індивідуальні особливості здобувачів вищої освіти та сучасні вимоги до фахівців.

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки: навч. посіб. Черкаси: Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Рута, 2009. 593 с.
3. Гурєєва А. М., Дорошенко Е. Ю., Сазанова І. О. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості : навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 88 с.
4. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання: навч. посіб. перероб. Харків: ХДАФК, 2018. 180 с.
5. Осіпова І. В. Основні засоби розвитку фізичної якості гнучкості: метод. реком. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2019. 31 с.
6. Саламаха О. Є. Розвиток гнучкості у студентів, що займаються у секції таеквондо, за допомогою розробленого комплексу вправ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 8. С. 82-86.
7. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.

УДК 796.34:796.015

Рядова Ліліана Олегівна
ORCID: 0000-0003-0437-1418

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут»

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС В ЕПОХУ КРЕАТИВНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА

Дослідження присвячено вивченню особливостей технічної, фізичної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки гравців в настільний теніс в умовах креативної трансформації суспільства. Встановлено, що в епоху креативної трансформації суспільства традиційна система підготовки гравців в настільний теніс потребує суттєвої модернізації. Зростає роль креативності, інтелектуальних здібностей, адаптивності та інноваційного мислення. Гравець має не лише досконало володіти технічними прийомами, але й вміти творчо застосовувати їх, швидко адаптуватися до нових умов гри, використовувати нестандартні тактичні рішення та постійно вдосконалюватися в умовах швидких технологічних і соціокультурних змін. З'ясовано, що креативна трансформація суспільства вимагає переходу від традиційних до інноваційних моделей спортивної підготовки, в яких креативність, інтелектуальний розвиток та психологічна готовність стають стратегічно важливими компонентами. Виявлено, що для досягнення високих спортивних результатів в настільному тенісі потрібне комплексне, гармонійне та креативне поєднання всіх видів спортивної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, віку, кваліфікації та тенденцій розвитку світового настільного тенісу. Ключові слова: гравці, настільний теніс, психологічна підготовка, спортивна підготовка, тактична підготовка, теоретична підготовка, технічна підготовка, фізична підготовка.

Вступ. Сьогодні суспільство перебуває в стані креативної трансформації, що характеризується стрімким розвитком цифрових технологій, штучного інтелекту, змін в соціокультурному просторі та новим розумінням ролі креативності як основного засобу розвитку. Ці зміни впливають на всі сфери діяльності людини, зокрема на систему спортивної підготовки.

В сучасних умовах креативної трансформації суспільства значно змінюються вимоги до підготовки спортсменів. Зростає роль креативності, швидкості прийняття рішень, адаптивності, психологічної стійкості та здатності до постійного навчання. Традиційні моделі спортивної підготовки, орієнтовані переважно на фізичну

та технічну складові, вже не в повній мірі відповідають новим реаліям. В настільному тенісі, де результат часто залежить від інтелектуальних, тактичних та психологічних переваг, виникає потреба в переосмисленні засобів та методів підготовки спортсменів.

Особливої актуальності набуває комплексне вивчення особливостей технічної, фізичної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки гравців в настільний теніс в контексті креативної трансформації суспільства. Це зумовлено необхідністю формування спортсменів нового типу – інтелектуально розвинених, креативних, постійно готових до інновацій, здатних ефективно діяти в умовах невизначеності та швидких змін.

Мета дослідження: вивчити особливості технічної, фізичної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки гравців в настільний теніс в умовах креативної трансформації суспільства.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Спортивна підготовка в настільному тенісі є багаторічним, цілорічним, спеціально організованим процесом розвитку, навчання та виховання тих, хто займається цим видом спорту.

В змісті спортивної підготовки виділяють такі її види: технічна, фізична, тактична, психологічна, та теоретична (Жуковський, Мичка, & Булгаков, 2021).

На думку Haryanto, Becerra-Patiño, & Padli (2023), Izzo, Giardi, Cejudo, Cruciani, Giovannelli, & Hosseini Varde'i (2023), Maheshwari, Pal, & Pandey (2023), для досягнення високих спортивних результатів в настільному тенісі спортсмену треба мати високий рівень усіх видів спортивної підготовки.

Технічна підготовка. Технічна підготовка в настільному тенісі – процес навчання основ рухових дій, що допомагали забезпечити найдовше утримання м'яча на столі та давали змогу поступово вдосконалювати техніку гри.

Основне завдання в технічній підготовці – свідоме, оптимальне, раціональне виконання дій, що дали можливість із найбільшою ефективністю використати власні досягнення під час гри на рахунок і забезпечити подальше удосконалення технічної майстерності (Колісніченко, Красуля, & Ніколаєва, 2020; Гришко, Завадська, Новікова, & Чиченьова, 2021; Жуковський, Мичка, & Булгаков, 2021; Шевченко, & Паєвський, 2021; Скрипченко, Нестеренко, & Порохнявий, 2022).

За даними Жуковського, Мички, & Булгакова, (2021), технічна підготовка передбачає набуття уявлень про спортивну техніку, оволодіння потрібними вміннями та навичками, удосконалення спортивної техніки за рахунок змінення її динамічних і кінематичних параметрів та засвоєння нових прийомів й елементів, забезпечення варіативності тенісної техніки, її відповідності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена, забезпечення стійкості основних характеристик техніки до факторів що відволікають.

Навчання техніки розпочинають із засвоєння основних технічних елементів гри в настільний теніс.

За мірою зростання та вдосконалення спортивної майстерності техніка виконання складних ударів дещо пришивдішується та надає змогу поліпшити ігрові показники, притаманні індивідуальним особливостям спортсмена. Треба розвивати та формувати рухові вміння, що дадуть можливість домогтися максимального ефекту, тобто перемоги в іграх на рахунок.

Під час технічної підготовки перед гравцем в настільний теніс ставлять такі завдання:

1. Створити рухові уявлення про технічну дію, що вивчають.
2. Опанувати правильне виконання потрібних рухів і відповідного переміщення.
3. Засвоїти навички, що супроводжують навчання в спортивній техніці.
4. Удосконалити техніку гри за рахунок більш чіткого виконання рухів, їхньої амплітуди, прояву потрібних координаційних і швидкісних здібностей.
5. Удосконалити спортивну техніку за рахунок коригування або часткової заміни рухів та включення нових технічних елементів до ігрового арсеналу.
6. Удосконалити виконання технічних ударів за рахунок збільшення відсотка влучання в задані зони.
7. Закріпити техніку на досягнутому рівні на навчально-тренувальних заняттях і на змаганнях.
8. Опанувати техніку допоміжних видів спорту (бадмінтон, теніс тощо).
9. Навчитися правильно та наполегливо виконувати загальнорозвивальні та спеціальні фізичні вправи.

Протягом навчання техніки виконання ударів потрібно дотримуватися таких основних принципів:

1. Гравець спочатку займає оптимальну вихідну ударну позицію і лише потім виконує удар. Удар завжди розпочинають із взаємодії та координованості рухів рук і ніг. Дотримання цього принципу вимагає високої концентрації уваги початківця та багато часу для засвоєння. Кожен технічний удар гри або прийом (подача) мають певний ступінь стартового розгону – специфічний режим швидкості, що надає технічному елементу імпульс виконання. Якщо зволікати, не мислити над виконанням удару, не ставитися відповідально, то якість навчання знижується. Удар буде виконано «за обставинами», «на ходу» та взагалі без достатньої супутньої підготовки. Виконання ударів під час пересування, прагнення дотягнутися рукою або за рахунок гнучкості (нахилом тулуба) до незручних м'ячів є явним порушенням першого принципу.

2. Кожний удар має бути виконано перед тулубом. Цей принцип стосується, насамперед, розташування ігрової руки і ракетки та роботи ніг у вихідному і подальшому ігровому положенні. Дотримання рекомендацій забезпечить початківцю більшу активність під час здійснення всіх видів ударів, полегшить їхнє виконання та дасть можливість зосередитися й сконцентрувати увагу на відправленні м'яча за місцем призначення.

3. Кожний удар має бути виконано у вищій точці відскоку м'яча оскільки: у вищій точці відскоку м'яч обертається дещо менше, ніж на інших стадіях свого польоту, і це обертання не дуже впливає на якість самого удару; удар по м'ячу, виконаний у вищій точці відскоку, забезпечує максимальний поступальний рух ракетки та тулуба вперед; удар у вищій точці забезпечить оптимальне виконання всіх частин удару.

4. Рух ракетки постійно має бути спрямованим уперед. Якщо подовжити контакт м'яча з ракеткою вперед, гравець зможе: завжди сподіватися, що м'яч подолає відстань до сітки та далі на сторону суперника; більшість таких ударів може досягнути дальньої зони столу суперника, тим самим змушуючи його відступати назад і віддавати ініціативу, переходячи з атакуючих дій до захисних, а це надасть перевагу гравцю в здійсненні власної, продуманої, тактичної, комбінаційної схеми гри.

5. Під час виконання кожного удару потрібно додавати більшу амплітуду руху згідно із запланованими техніко-тактичними діями. Дотримання цього принципу забезпечить політ м'яча за оптимальною траєкторією, що надасть можливість запобігти потраплянню м'яча в сітку. М'яч отримає деякий запас висоти польоту над сіткою та точніше потрапить на стіл, що складно виконати за прямолінійного польоту м'яча. До того ж, навіть коли гравець не встигає виконати відповідні пересування, навіть коли не вдається повністю дотриматись усіх принципів виконання удару, додання більшої амплітуди руху дає шанси на подовження гри.

6. В ході виконання контакту ракетки з м'ячем (удару) важливою є не швидкість руху руки та ракетки, а величина їхнього прискорення. Початкова швидкість підходу ракетки до м'яча зростає під час правильного удару в багато разів. Прискорення (зростання кінцевої швидкості удару стосовно початкової) може вийти на більш високий рівень не лише за рахунок збільшення кінцевої швидкості, а й за рахунок розумного зниження початкової швидкості. Відносно невелика початкова швидкість ударного руху дає можливість спокійно, без зайвого напруження, оцінити ігрову ситуацію та позицію суперника для подальших дій. В усіх випадках швидкість руху руки та ракетки має бути такою, щоб до неї можна було ще суттєво додати.

7. Протягом виконання удару вагу тіла треба перенести з ноги, що перебуває позаду, на ногу, розташовану попереду. Цей принцип переміщення має велике значення для початківця та допоможе додатково підвищити потужність і швидкість технічного удару. Також дотримання цього принципу дасть можливість початківцю більш відповідально і дисципліновано виконувати всі частини удару та усвідомити, що будь-який рух, хоч і складається з певних частин, але має бути нерозривним ігровим ланцюгом, де все поєднано однією метою – потраплянням м'яча на половину суперника.

8. Перенесення ваги тіла та прискорення ударного руху мають збігатися за часом виконання. Таке поєднання дає можливість виконувати швидкі й одночасно сильні удари з варіацією різного обертання та напрямлення м'яча. Технічні удари мають навіть притаманний їм звук, схожий на «щиглик», але візуально виглядають легкими і невимушеними. Якщо перенесення ваги тіла та прискорення не збігаються, удари можуть набути вигляд хаотичності, незграбності, незакінченості, «важкості», як у сповільненій стрічці.

9. Кожний удар має починатися з відведення руки та ракетки на виконання «замаху», тобто в оптимальну точку для певного удару. Дотримання цього принципу дає можливість під час кожного удару мати початкову швидкість, що надалі може зростати. Гра без замаху призводить до того, що швидкість руху ракетки на початку удару близька до мінімуму та її вже неможливо збільшити, а удари виконують переважно за рахунок запасу енергії руху м'яча. Замахи можуть бути різними за формою та зовнішнім виглядом, за величиною, за швидкістю тощо. Важливо те, щоб під час замаху було забезпечено відповідні кути та нахили ракетки. Для виконання удару по м'ячу з нижнім обертанням потрібне більш «відкрите» положення ракетки, по м'ячу, що має верхнє обертання, – більш «закрите» положення ігрової площини ракетки (Колісніченко, Красуля, & Ніколаєва, 2020; Гришко, Завадська, Новікова, & Чиченьова, 2021; Жуковський, Мичка, & Булгаков, 2021; Шевченко, & Паєвський, 2021; Скрипченко, Нестеренко, & Порохнявий, 2022).

Фізична підготовка. Під час фізичної підготовки гравців в настільний теніс розвивають фізичні якості (координаційні здібності, швидкість, витривалість, гнучкість, сила) та здатність до їх прояву в умовах змагальної діяльності.

Фізичну підготовку поділяють на: загальну фізичну підготовку (ЗФП), спрямовану на підвищення загальної працездатності; спеціальну фізичну підготовку (СФП), скеровану на виховання спеціальних фізичних здібностей та спеціально-рухову підготовку, яка передбачає розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, і передбачення зони, де падає м'яч (Жуковський, Мичка, & Булгаков, 2021).

Загальна фізична підготовка є основою для спеціальної фізичної підготовки, досягнення високих спортивних результатів в обраному виді спорту.

В річному циклі тренування гравців в настільний теніс використовують засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки. Доцільне, оптимальне та своєчасне застосування засобів загальної фізичної підготовки в поєднанні з вправами спеціальної спрямованості є так званою «фундаментальною основою» для досягнення певних результатів в грі.

Під час тренувань треба чергувати загальнопідготовчі та спеціальні фізичні вправи. Їхнє співвідношення та кількість мають бути різними залежно від вікової групи спортсменів, етапу та періоду спортивної підготовки.

Основними завданнями загальної та спеціальної фізичної підготовки гравця в настільному тенісі є:

1. Всебічний, гармонійний фізичний розвиток, що поєднано з удосконаленням уміння правильно бігати, стрибати, плавати тощо.

2. Досконале оволодіння технікою гри.

3. Творче мислення, опрацювання та втілення різних ігрових, тактичних завдань, комбінацій.

4. Удосконалення спеціальних фізичних якостей, необхідних для гри (Гришко, Завадська, Новікова, & Чиченьова, 2021; Жуковський, Мичка, & Булгаков, 2021; Скрипченко, Нестеренко, & Порохнявий, 2022).

Haryanto, Becerra-Patiño, & Padli (2023), Izzo, Giardi, Cejudo, Cruciani, Giovannelli, & Hosseini Varde'i (2023) Maheshwari, Pal, & Pandey (2023) зазначають, що рівень розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей є суттєвою основою техніко-тактичної підготовки.

В сучасному настільному тенісі спортсмен має володіти високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей (швидкість реакції, відчуття м'яча, швидкість ударних рухів, швидкість пересувань).

Спеціальна фізична підготовка відіграє велику роль в формуванні рухових здібностей тенісиста. Їх спрямовано на розвиток фізичних якостей під час виконання технічних прийомів та дій гравця в настільний теніс.

Протягом спеціальної фізичної підготовки особливу увагу треба приділяти розвитку швидкісних якостей.

Швидкісні здібності є одними з провідних якостей в досягненні високих спортивних результатів в настільному тенісі. Це пов'язано з тим, що гра вимагає швидких дій у відповідь на несподівані атакуючі дії суперника, і той, хто швидше виконує удари, той і виграє.

В спеціальній фізичній підготовці гравців в настільний теніс треба проводити тренування на розвиток координованості рухів.

Координаційні здібності в настільному тенісі мають важливе значення. По-перше, високий рівень розвитку координаційних здібностей є вирішальною передумовою для якісного освоєння та вдосконалення техніки гри; по-друге, «спритний» гравець швидко пристосовується до умов, що постійно змінюються, в змаганнях і вибирає найбільш ефективні засоби ведення гри. Для виховання координаційних здібностей в тенісиста можна використовувати найрізноманітніші вправи в складі засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, пов'язані з подоланням координаційних труднощів.

Тривалість гри в настільний теніс вимагає від спортсменів високого рівня розвитку спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість спортсмена означає здатність протистояти втомі в умовах специфічних навантажень, особливо за максимальної мобілізації функціональних можливостей для досягнень в обраному виді спорту. Загальною витривалістю гравця в настільний теніс є сукупністю функціональних властивостей його організму, що становлять неспецифічну основу проявів витривалості в різних видах діяльності.

В силовій підготовці тенісистів треба приділяти увагу розвитку швидкісно-силових здібностей (Гришко, Завадська, Новікова, & Чиченьова, 2021; Жуковський, Мичка, & Булгаков, 2021; Скрипченко, Нестеренко, & Порохнявий, 2022).

Тактична підготовка. Тактична підготовка передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників та розроблення оптимальної тактики гри на змаганнях. Водночас потрібно постійно вдосконалювати найбільш прийнятні для певного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах за допомогою моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану гравців, характерного для змагальної діяльності. Також треба забезпечувати варіативність тактичних рішень залежно від ситуацій, що виникають, здобуття спеціальних знань в сфері тактики.

Тактичну підготовку поділяють на: індивідуальну, які включає атакуючі, контратакуючі та захисні дії в одиночних розрядах і групову, що містить атакуючі, контратакуючі та захисні дії в парних і змішаних розрядах (Жуковський, Мичка, & Булгаков, 2021).

Між технікою і тактикою гри існує нерозривний зв'язок – чим більший арсенал технічних прийомів і вищий рівень їх виконання, тим легше спортсмену планувати складні комбінації та успішно їх втілювати. І навпаки, для досягнення високого рівня у виконанні будь-якого технічного прийому гравцю потрібно працювати над удосконаленням окремих елементів цього прийому.

Виконання будь-якого технічного прийому само по собі не можна розглядати в тактичному плані. Основним тактичним елементом є комбінація, тобто серія ударів по м'ячу. Оскільки гравець реалізує комбінацію, він зустрічає різку протидію з боку суперника, тому вона не тільки не завжди призводить до бажаного результату, але іноді взагалі не доводиться до кінця. За час розіграшу одного очка може бути проведено кілька комбінацій, в виконанні яких беруть участь обидва гравці.

Принципи ведення партії правильно назвати стратегією гри. Вона визначається діями спортсмена протягом розіграшу кількох очок, переходом від одних комбінацій до інших, від нападу до захисту тощо. Ще більшою мірою це стосується до проведення зустрічі загалом, коли постає питання про вибір можливих варіантів гри в окремих партіях.

Технічні прийоми, якими володіє спортсмен, а також його можливості під час виконання тих або інших комбінацій визначають стиль його гри.

Гравці атакуючого стилю віддають перевагу грі накатом або «топ-спіном» з однієї або з обох сторін і діють зазвичай в ближній зоні. Застосовуючи різні комбінації ударів, тенісисти намагаються заставити суперника програти очко або дати високий м'яч для свого точного завершального удару. Якщо суперник сам завдає атакуючих ударів, то вони намагаються відповісти зустрічним накатом, граючи в контрнападі.

Гравці захисного стилю більше м'ячів приймають підрізанням, надаючи їм нижніх обертів. Для того, щоб зустрічати сильні удари, вони вимушені відходити від столу до середньої та дальньої зон. Їх завдання – застосувати різноманітні підрізання, надаючи м'ячу різних обертів, постійно змінюючи напрямок польоту м'яча з одного кута в інший, змушуючи суперника, який захопився атакою, робити помилки.

Для здобуття перемоги гравець застосовує всі свої технічні та тактичні навички, за якими можна умовно визначити його стиль гри:

1. Гравці, які дотримуються наступального стилю гри і переважно застосовують атакуючі технічні удари, а для виконання ударів використовують ближню зону і середню зону називають гравцями атакуючого стилю.
2. Представники позиційного стилю, які застосовують переважно технічні удари з нижнім обертанням м'яча, постійно змінюють зони пересування біля столу.
3. Гравців, які протягом розіграшу очка долають певні відстані, називають гравцями захисного стилю.
4. Гравців, які можуть проявити себе в атаці та в захисті, називають гравцями універсального (комбінуючого) стилю. Вони можуть грати в будь-якій зоні столу та ігрового майданчика. Використовують більше підставок (за напрямками) й одиночні атакуючі удари для того, щоб отримати перевагу та змінити ігрову ситуацію на свою користь.

За способом ведення ігрового двобою гравців в настільний теніс можна поділити на дві категорії: односторонні та двосторонні. До першої групи належать гравці, які частіше використовують удари однією стороною ракетки (справа або зліва); до другої – гравці, які використовують удари з двох сторін і не віддають переваги одному удару.

Для здобуття перемоги гравцям в настільний теніс потрібно постійно вдосконалювати тактичні комбінації. Належне та якісне виконання комбінаційної гри буде залежати від багатьох факторів, але головним є досконала технічна майстерність, увага, дисциплінованість та відповідальність обох спаринг-партнерів.

Для вдосконалення тактики гри в настільному тенісі застосовують переважно методи тренування з партнером. Поза відпрацювання ударів, гри в настільний теніс в ускладнених і полегшених умовах, для відпрацювання тактичних дій та прийомів використовують комбінаційні ігри.

Виконання всіх комбінаційних ігор буде ефективнішим, якщо обидва гравця будуть відповідальніше ставитися до завдання та здійснювати свої технічні удари за напрямками. Для збільшення зацікавленості в виконанні завдання рекомендують застосовувати ігри на рахунок із відповідними навчанням вимогами (Колісніченко, Красуля, & Ніколаєва, 2020; Гришко, Завадська, Новікова, & Чиченьова, 2021; Жуковський, Мичка, & Булгаков, 2021; Скрипченко, Нестеренко, & Порохнявий, 2022).

Психологічна підготовка. Психологічна підготовка в настільному тенісі відіграє велику роль в досягненні високих спортивних результатів (Жуковський, Мичка, & Булгаков, 2021; Скрипченко, Нестеренко, & Порохнявий, 2022).

Під час психологічної підготовки формуються та вдосконалюються морально-вольові якості й спеціальні психічні функції тенісистів, уміння управляти своїм психічним станом в період тренувальної та змагальної діяльності.

Складниками психологічної підготовки є: базова – передбачає психічний розвиток, навчання та освіту; тренувальна – формує мотив і позитивне ставлення до тренувальних занять та тренувань; змагальна – формує стан «бойової готовності», здатності до зосередження та мобілізації (Жуковський, Мичка, & Булгаков, 2021).

Особливості психологічної підготовки гравців в настільний теніс мають свої специфічні риси:

1. Концентрація уваги. Настільний теніс вимагає високого рівня концентрації уваги під час усього матчу. Гравець повинен постійно стежити за рухами суперника, передбачати його дії, контролювати власні рухи та приймати швидкі рішення під тиском часу. Психологічна підготовка має включати вправи на розвиток концентрації уваги та стійкості до відволікаючих факторів.

2. Самоконтроль та емоційна стабільність. Здатність контролювати свої емоції та зберігати спокій навіть під час невдач є критично важливою. Раптові спалахи гніву або розчарування можуть негативно вплинути на подальшу гру. Психологічна підготовка спрямована на розвиток емоційної стійкості та вміння керувати своїм психоемоційним станом.

3. Управління стресом і тривогою. Змагання завжди пов'язані зі стресом і тривогою. Психологічна підготовка допомагає гравцям ефективно управляти цими станами, зменшуючи їх негативний вплив на фізичну працездатність.

4. Підготовка до невдач. Гравці мають бути готові до можливих поразок. Психологічна стійкість допомагає швидше відновитися після невдач і продовжувати змагальну боротьбу.

5. Впевненість в собі та віра в перемогу. Впевненість в своїх силах є потужним фактором успіху. Психологічна підготовка має бути спрямована на формування позитивного самосприйняття, віри в свої можливості та впевненості в перемозі.

6. Стратегічне мислення й адаптивність. Здатність аналізувати гру суперника, вибирати оптимальну стратегію й адаптуватися до змін в грі є важливими аспектами успіху. Психологічна підготовка включає навчання стратегічному мисленню, аналізу та прийняттю рішень під тиском.

7. Мотивація. Важливо підтримувати високий рівень мотивації. Це може бути досягнуто через встановлення чітких цілей, що стимулює гравців до поліпшення своїх навичок.

8. Візуалізація. Техніка візуалізації, коли гравці уявляють собі успішні виступи, допомагає підвищити рівень впевненості та знизити рівень тривоги перед матчами.

9. Командна робота. В парному настільному тенісі важливо мати добру взаємодію з партнером. Психологічна підготовка враховує розвиток довіри та спільної стратегії.

Ефективна психологічна підготовка може суттєво вплинути на результати змагань, забезпечуючи:

1. Поліпшення концентрації уваги та точності рухів. Здатність зосередитися на грі дає можливість тенісисту виконувати удари з більшою точністю й ефективністю.

2. Збільшення швидкості реакції. Самоконтроль і спокій дають можливість реагувати на дії суперника швидше й ефективніше.

3. Підвищення стійкості до тиску. Впевненість в собі й емоційна стабільність допомагають тенісисту зберігати спокій під тиском змагань.

4. Краще прийняття рішень. Стратегічне мислення й аналітичні здібності дають можливість тенісисту приймати більш виважені й ефективні рішення під час гри.

5. Збільшення мотивації та прагнення до перемоги. Позитивний психологічний стан мотивує тенісиста до досягнення кращих результатів.

Отже, психологічна підготовка є невід'ємною складовою досягнення успіху в настільному тенісі, дозволяючи гравцям розкрити свій потенціал і показувати високі результати на змаганнях.

До засобів психологічної підготовки гравців в настільний теніс належать такі:

1. Постановка перед спортсменом важливих, але виконуваних завдань.

2. Переконування спортсмена в його великих можливостях, заохочування досягнень.

3. Бесіди, роз'яснення, переконування, приклади видатних спортсменів.

4. Регулярне застосування тренувальних завдань, що є об'єктивною та суб'єктивною трудностю для спортсменів.

5. Проведення тренувань в складних умовах.

6. Проведення спільних занять менш підготовлених гравців із більш підготовленими, молодших зі старшими.

7. Участь в іграх із більш сильнішими або більш слабкішими суперниками.

8. Ігри з обмеженнями, із гандикапом.

9. Самоспостереження, самоаналіз.

10. Навчання прийомів саморегуляції психічного стану – дихальні вправи, зміна думок за бажанням, заспокійлива й активізуюча розминки.

11. Акцентування уваги на психічних функціях та якостях, що можна розвивати.

12. Конкретизація завдань на кожні змагання, їх коригування за потреби.

13. Розроблення комплексу дій спортсмена перед і після гри.

14. Удосконалення саморегуляції психічного стану в типових ситуаціях – під час навчання та контрольних ігор.

15. Об'єктивне оцінювання ігрової особистості та командної діяльності й готовності до змагань.

16. Розгляд особистих дій та помилок, шляхів їх усунення (Жуковський, Мичка, & Булгаков, 2021; Скрипченко, Нестеренко, & Порохнявий, 2022).

Теоретична підготовка. Теоретична підготовка передбачає засвоєння гравцем в настільний теніс знань, що сприяють досягненню високих спортивних результатів, співробітництво з тренером, лікарем, науковими працівниками та самостійний активний підхід до тренувань (Горошко, 2012).

Теоретична підготовка є важливою в усіх видах тренувань і формує в гравців в настільний теніс спеціальні знання, потрібні для успішної змагальної діяльності (Жуковський, Мичка, & Булгаков, 2021).

В сучасних умовах креативної трансформації суспільства, що характеризується швидким розвитком цифрових технологій, штучного інтелекту та зміною соціокультурних цінностей, підготовка гравців в настільний теніс набуває нових особливостей. Вона стає більш індивідуалізованою, інноваційною та інтелектуально орієнтованою.

Особливостями спортивної підготовки гравців в настільний теніс в умовах креативної трансформації суспільства є:

Технічна підготовка

1. Перехід від стандартизованого навчання до креативного моделювання техніки з використанням технологій віртуальної та доповненої реальності.

2. Активне застосування відеоаналізу та біомеханічного зворотного зв'язку для виправлення помилок в техніці рухів у реальному часі.

3. Розвиток технічної креативності – вміння імпровізувати та створювати нестандартні удари (наприклад: неочікувані комбінації обертань).

4. Акцент на варіативності та адаптивності техніки під різні стилі суперників і умови гри.

Фізична підготовка

1. Інтеграція сучасних методів підвищення рівня фізичної підготовленості (функціональний тренінг, пілатес, стретчинг, кросфіт тощо).

2. Використання інтелектуальних тренажерів для точного контролю навантажень.

3. Індивідуалізований підхід із урахуванням генетичних даних і даних моніторингу (wearable-технології).

Тактична підготовка

1. Значне підвищення ролі креативного тактичного мислення та інтелекту.

2. Використання штучного інтелекту для аналізу гри суперників і прогнозування їхніх дій.

3. Розвиток антиципації (передбачення) та швидкого прийняття нестандартних тактичних рішень.

4. Тренування в умовах змінних сценаріїв (наприклад: віртуальні симуляції різних стилів гри, інтерактивні тактичні ігри).

Психологічна підготовка

1. Формування психологічної креативності – вміння генерувати нестандартні рішення в стресових ситуаціях.

2. Розвиток емоційної гнучкості, стресостійкості та адаптивності до умов, що швидко змінюються.

3. Широке застосування нейротренінгу, biofeedback, симуляції віртуальної реальності змагального стресу та технік візуалізації.

4. Формування ментальної стійкості та здатності до швидкого відновлення після невдач.

Теоретична підготовка

1. Перехід від традиційного вивчення правил, техніки та тактики гри до креативного аналізу і стратегічного мислення.

2. Активне використання онлайн-платформ, аналітичних програм і баз даних для самостійного вивчення техніки та тактики гри суперників, аналізу власних матчів, сучасних тенденцій розвитку настільного тенісу та інноваційних методик тренування.

3. Розвиток аналітичних здібностей, вміння працювати з великими обсягами інформації та застосовувати науковий підхід до гри в настільний теніс.

4. Формування культури постійного самовдосконалення та інноваційного мислення.

Висновки. Спортивна підготовка в настільному тенісі є складним, багаторічним, цілеспрямованим процесом, що включає п'ять взаємопов'язаних видів підготовки: технічну, фізичну, тактичну, психологічну та теоретичну. Кожен із цих компонентів відіграє велику роль в досягненні високих спортивних результатів.

Технічна підготовка залишається основою майстерності гравця, забезпечуючи раціональність, варіативність та стабільність виконання технічних прийомів. Фізична підготовка спрямована на виховання спеціальних фізичних якостей, що є необхідною основою для ефективної реалізації технічних і тактичних дій. Тактична підготовка передбачає формування вміння аналізувати гру суперника, розробляти стратегічні плани та оперативно приймати рішення в умовах швидкої зміни ігрової ситуації. Психологічна підготовка набуває особливого значення в настільному тенісі, формуючи емоційну стійкість, концентрацію уваги, стресостійкість та впевненість в собі. Теоретична підготовка забезпечує спортсменів необхідними знаннями, сприяє розвитку аналітичного мислення та творчого підходу до тренувального процесу.

В епоху креативної трансформації суспільства традиційна система підготовки гравців в настільний теніс потребує суттєвої модернізації. Зростає роль креативності, інтелектуальних здібностей, адаптивності та інноваційного мислення. Гравець має не лише досконало володіти технічними прийомами, але й вміти творчо застосовувати їх, швидко адаптуватися до нових умов гри, використовувати нестандартні тактичні рішення та постійно вдосконалюватися в умовах швидких технологічних і соціокультурних змін.

Креативна трансформація суспільства вимагає переходу від традиційних до інноваційних моделей спортивної підготовки, в яких креативність, інтелектуальний розвиток та психологічна готовність стають стратегічно важливими компонентами.

Для досягнення високих спортивних результатів в настільному тенісі потрібне комплексне, гармонійне та креативне поєднання всіх видів спортивної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, віку, кваліфікації та тенденцій розвитку світового настільного тенісу.

1. Горошко, Н. І., уклад. (2012). *Програма навчальної дисципліни та робоча програма навчальної дисципліни «Базова навчальна програма трирічної підготовки спортсменів, громадських суддів та волонтерів. Фізичне виховання і спорт. Настільний теніс» (з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії)*. Харків: ХНАМГ.
2. Гришко, Ю. (2018). Розвиток рухових якостей студентів технічних університетів засобами настільного тенісу в поза аудиторній діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 10 (84), 70-81.
3. Жуковский, С. І., Мичка, І. В., & Булаков, О. І., уклад. (2021). *Настільний теніс: метод. реком.* Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка.
4. Колісниченко, Ж. О., Красуля, А. В., & Ніколаєва, С. В. (2020). *Становлення та розвиток системи фізичного виховання в інноваційному освітньому закладі (узагальнення досвіду): монографія / під ред. М.О. Красулі; упоряд. : М.О. Красуля (відпов. ред.)*. Харків: Вид-во НУА.
5. Скрипченко, І.Т., Нестеренко, Н.А., & Порохнявий, А.В. (2022). *Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО: метод. реком.* Дніпро: Журфонд.
6. Шевченко, О.О., & Паєвський В.В. (2021). *Бадмінтон, настільний теніс, теніс: навч. посіб. 2-е вид., перероб. й допов.* Харків: ХДАФК.
7. Haryanto, J., Becerra-Patiño, B., Padli (2023). Exploring the impact of eye-hand coordination on backhand drive stroke mastery in table tennis regarding gender, height, and weight of athletes. *Journal of physical education and sport*, 23 (10), 310, 2710-2717.
8. Izzo, R., Giardi, L., Cejudo, A., Cruciani, A., Giovannelli, M., & Hosseini Varde'i, C. (2023). Examining key components in table tennis performance involves analyzing accelerations in elbow and wrist rotations through a physical assessment of technical gestures utilizing inertial sensors an exploratory approach. *Journal of physical education and sport*, 23 (11), 329, 2883-2890.
9. Maheshwari, A., Pal, S., & Pandey, G. (2023). Electromyographic evaluation of upper extremity muscles during forehand and backhand table tennis drives. *Journal of physical education and sport*, 23 (6), 174, 1425-1431.

Мотуз Костянтин Миколайович

ORCID: 0009-0009-0598-409X

Старший викладач кафедри теорії та методика фізичного виховання
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ В УКРАЇНІ

Модернізація системи вищої фізкультурної освіти в Україні в умовах інтеграції до європейського освітнього простору потребує пошуку нових, ефективніших підходів до організації навчального процесу. Гімнастика є однією із фундаментальних профільних дисциплін у закладах вищої освіти (ЗВО) фізкультурного профілю. Вона формує у майбутніх фахівців (тренерів, вчителів фізичної культури, фахівців з фізичної рекреації та реабілітації) базову координаційну культуру, руховий досвід, силу, гнучкість та прикладні навички страхівки.

Проте на етапі простежується виражена неоднорідність студентського контингенту. На перший курс фізкультурних вишів одночасно вступають як майстри спорту та члени збірних команд, так і випускники загальноосвітніх шкіл, які мають лише базове уявлення про гімнастику або які спеціалізуються в інших, не пов'язаних зі складною координацією видів спорту (наприклад, у легкій атлетиці чи спортивних іграх). Спроба навчати цей контингент за уніфікованими, усередненими програмами призводить або до втрати інтересу та деградації спортивної майстерності кваліфікованих атлетів, або до травматизму, психологічного