11. Guzman, M., Brodani, J. Training load determining sports performance in swimming. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. №10. P. 2718-2727.

12. Gonzalez, L. R., Melguizo-Ibanez, E., Martin-Moya, R., Gonzalez-Valero, G.. Study of strength training on swimming performance. *A systematic review. Science & Sports*. 2023. №38(3). P. 217-231.

13. Haff, G. G. Scientific Foundations and Practical Applications of Periodization: Human Kinetics. 2024. 545 p.

14. David J., Lewindon D. High-performance training for sports: Human Kinetics Publishers 2nd edition. United States. 2021. 456 p.

15. Subagio I., Pranoto A., Orhan B. E., Kartiko D. C., Bawono M. N., Widodo A., Andriana L. M. Monitoring physiological training load of elite athlete swimmer on specific preparation phase. *Retos: nuevas tendencias en educacion fisica, deporte y recreacion*. 2025. №66. P. 861-871.

16. Wilmore J.H. Physiology of sport and exercise. Human Kinetics. IL. 2021. P.621.

References

1. Akhmetov, R. F., & Kutiek, T. B. (2022). Metodyka i metodolohiia naukovykh doslidzhen u fizychnomu vykhovanni ta sporti. Vyd-vo ZhDU im. I. Franka.

2. Diachenko, A. V., Shkrebtii, Yu. M., & Ye Chentsin. (2021). Erhometrychni ta fiziolohichni kharakterystyky spetsialnoi funktsionalnoi pidhotovlenosti sportsmeniv u vydakh sportu z proiavom vytryvalosti. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, *(2)*82, 11–16.

3. Kostiukevych, V. M., Shynkaruk, O. A., Voronova, V. I., & Borysova, O. V. (2019). Osnovy naukovo-doslidnoi roboty zdobuvachiv vyshchoi osvity za spetsialnistiu Fizychna kultura i sport: Navch. posibnyk (Vyd. 2-he, bez zmin). Olimpiiska literatura.

4. Pavlenko, V. O., Nasonkyna, E. Yu., & Pavlenko, Ye. Ye. (2020). Suchasni tekhnolohii pidhotovky v obranomu vydi sportu. Kharkiv.

5. Platonov, V. M. (2020). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia. Persha drukarnia.

6. Rashyd, Sh. A., & Shkrebtii, Yu. M. (2017). Osoblyvosti zastosuvannia vtiahuiuchykh mikrotsykliv u pidhotovtsi plavtsiv vysokoi kvalifikatsii. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, (1), 36–40.

7. Rashyd, Sh. A., & Shkrebtii, Yu. M. (2018). Pidhotovka kvalifikovanykh plavtsiv u vtiahuvalnykh mikrotsyklakh ta mezotsyklakh. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, (1), 19–23.

8. Agudo-Ortega, A., Salinero, J. J., Sandbakk, Q., de la Cruz, V. M., & Gonzalez-Rave, J. M. (2024). Training practices used by elite sprint coaches. International Journal of Performance Analysis in Sport, (2), 170–185.

9. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.

10. Fisher, J. P., & Csapo, R. (2021). Periodization and programming in sports. Sports, 9(1), 9–13.

11. Guzman, M., & Brodani, J. (2023). Training load determining sports performance in swimming. Journal of Physical Education and Sport, 23(10), 2718–2727.

12. González, L. R., Melguizo-Ibañez, E., Martín-Moya, R., & González-Valero, G. (2023). Study of strength training on swimming performance: A systematic review. Science & Sports, 38(3), 217–231.

13. Haff, G. G. (2024). Scientific foundations and practical applications of periodization. Human Kinetics.

14. David, J., & Lewindon, D. (2021). High-performance training for sports (2nd ed.). Human Kinetics Publishers.

15. Subagio, I., Pranoto, A., Orhan, B. E., Kartiko, D. C., Bawono, M. N., Widodo, A., & Andriana, L. M. (2025). Monitoring physiological training load of elite athlete swimmer on specific preparation phase. Retos: Nuevas tendencias en educacion fisica, deporte y recreacion, (66), 861–871.

16. Wilmore, J. H. (2021). Physiology of sport and exercise. Human Kinetics.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).35
УДК 796.345.015

Рядова Л. О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків
***ORCID:* orcid.org/0000-0003-0437-1418**

ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Рядова Л. О. Основи спортивної підготовки гравців в настільний теніс. *Настільний теніс є ігровим видом спорту, де досягнення високих результатів залежить від комплексної системи спортивної підготовки, що охоплює технічні, тактичні, фізичні, психологічні та теоретичні компоненти.*

Проблематика дослідження полягає в необхідності узагальнення і систематизації інтеграції компонентів спортивної підготовки в настільному тенісі, де технічні елементи взаємопов'язані з тактичними стратегіями, фізичними якостями, психологічними факторами та теоретичними основами.

Мета дослідження: вивчити особливості технічної, тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної підготовки гравців в настільний теніс. *Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури. *Результати дослідження.* Дослідження присвячене вивченню основ спортивної підготовки гравців у

настільний теніс із метою аналізу особливостей технічної (оволодіння ударами, подачами, переміщеннями), тактичної (стратегії гри, передбачення дій суперника), фізичної (розвиток гнучкості, швидкості, координаційних здібностей, сили, витривалості), психологічної (мотивація, концентрація, стресостійкість) та теоретичної (знання правил, аналіз змагань) підготовки спортсменів в цьому індивідуальному ігровому виді спорту.

Висновки. Спортивна підготовка гравців в настільний теніс є складним, багаторічним і цілорічним процесом, який інтегрує технічну, тактичну, фізичну, психологічну та теоретичну компоненти для оптимізації змагальної діяльності та досягнення високих результатів. Ключовим є єдність тренування, змагань і відновлення, з акцентом на індивідуалізацію програм.

Знання особливостей технічної, тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної видів спортивної підготовки гравців у настільний теніс дасть можливість тренерам і спортсменам ефективно управляти тренувальним процесом, створюючи індивідуальні плани занять.

Комплексна спортивна підготовка гравців в настільний теніс повинна бути індивідуалізованою, з використанням сучасних інноваційних технологій для оптимізації тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень: вивчити ефективність використання доповненої і віртуальної реальності в спортивній підготовці гравців у настільний теніс.

Ключові слова: *гравці; настільний теніс; психологічна підготовка; спортивна підготовка; спортсмени; тактична підготовка; теоретична підготовка; технічна підготовка; фізична підготовка.*

Riadova L. O. The basics of athletic training for table tennis players. *Table tennis is a competitive sport where achieving high results depends on a comprehensive system of athletic training that encompasses technical, tactical, physical, psychological, and theoretical components.*

The research problem lies in the need to generalise and systematise the integration of sports training components in table tennis, where technical elements are interrelated with tactical strategies, physical qualities, psychological factors and theoretical foundations.

The purpose of the study: to study the peculiarities of technical, tactical, physical, psychological and theoretical training of table tennis players. Research material. theoretical analysis and summarisation of scientific and methodological literature. Research methods: The study is devoted to examining the fundamentals of sports training for table tennis players with the aim of analysing the characteristics of technical (mastery of strokes, serves, movements), tactical (game strategy, anticipation of opponent's actions), physical (development of flexibility, speed, coordination, strength, endurance), psychological (motivation, concentration, stress resistance) and theoretical (knowledge of rules, analysis of competitions) training of athletes in this individual sport.

Conclusions. The athletic training of table tennis players is a complex, long-term, year-round process that integrates technical, tactical, physical, psychological, and theoretical components to optimise competitive performance and achieve high results. The key is the unity of training, competition, and recovery, with an emphasis on individualised programmes.

Knowledge of the technical, tactical, physical, psychological and theoretical aspects of training table tennis players will enable coaches and athletes to effectively manage the training process by creating individual training plans.

Comprehensive sports training for table tennis players should be individualized, using modern innovative technologies to optimize the training process.

Prospects for further research: to study the effectiveness of augmented and virtual reality in the sports training of table tennis players.

Key words: *players; table tennis; psychological training; sports training; athletes; tactical training; theoretical training; technical training; physical training.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. За визначенням О. О. Шевченко, М. В. Мерзлікіна, Н. І. Чучи [8], спортивна підготовка є складним процесом, який основується на різних аспектах тренування та змагальної діяльності спортсменів.

За даними О. Ф. Баканової [1], М. В. Ібраімової [4], спортивна підготовка складається з технічної тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної видів підготовки спортсменів, які є відносно самостійними її сторонами та мають суттєві ознаки. Така структура, на думку М. В. Ібраімової [4], забезпечує впорядкування уявлення про складові спортивної майстерності, дає можливість систематизувати засоби та методи їх удосконалення, систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення. Як зазначає автор, в тренувальній і особливо змагальній діяльності жодна із зазначених сторін не проявляється ізольовано, вони об'єднуються в складний комплекс, спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Фахівець вважає, що ступінь включення різних елементів у такий комплекс, їх взаємодія зумовлюється закономірностями формування функціональних систем, спрямованих на результат, специфічний для певного виду спорту та компонента тренувальної і змагальної діяльності.

О. Ф. Баканова [1] вказує, що розуміння особливостей всіх видів спортивної підготовки має велике значення для оптимізації спортивної діяльності. На її думку, знання про технічну, тактичну, фізичну, психологічну та теоретичну підготовки дасть можливість спортсменам і тренерам управляти тренувальним процесом більш ефективно.

Настільний теніс є ігровим видом спорту, який вимагає комплексного підходу до спортивної підготовки гравців, де ефективність змагальної діяльності спортсменів залежить від гармонійного поєднання технічних, тактичних, фізичних, психологічних та теоретичних аспектів підготовки.

Настільний теніс характеризується високою варіативністю рухових дій, необхідністю швидкого прийняття рішень, значними фізичними та психоемоційними навантаженнями, що вимагає специфічного підходу до тренувального процесу. Він має унікальні вимоги до технічної, тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної підготовки спортсменів. Тому постає потреба в узагальненні та систематизації знань про основи спортивної підготовки в контексті індивідуальних ракеткових видів спорту. Це дасть можливість підвищити рівень якості тренувальних програм та результативності змагань.

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

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивна підготовка в настільному тенісі є спеціально організованим, цілорічним, багаторічним процесом розвитку, навчання та виховання спортсменів.

Основною метою спортивної підготовки в настільному тенісі є перемога на Олімпійських іграх і на важливих турнірах.

Спортивна підготовка включає такі її види: технічна, тактична фізична, психологічна, та теоретична [3].

На думку фахівців [10; 11; 12], для досягнення високих спортивних результатів в настільному тенісі спортсменам треба мати високий рівень усіх видів спортивної підготовки.

Технічна підготовка. Як зазначає низка науковців [2; 3; 5; 7; 9], технічна підготовка в настільному тенісі є процесом навчання рухових дій для забезпечення найдовшого утримання м'яча на столі та поступового вдосконалення техніки гри. Вони вважають, що основним завданням технічної підготовки є свідоме, оптимальне, раціональне виконання дій для найбільш ефективного використання навичок у грі та подальшого вдосконалення технічної майстерності.

За даними Є. І. Жуковського, І. В. Мички, О. І. Булгакова [3], технічна підготовка передбачає набуття уявлень про техніку гри, оволодіння необхідними вміннями та навичками, вдосконалення техніки за рахунок зміни її динамічних і кінематичних параметрів, засвоєння нових прийомів і елементів, забезпечення варіативності техніки, її відповідності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена, забезпечення стійкості техніки до збиваючих факторів.

Навчання техніки починається з освоєння основних технічних елементів. За мірою вдосконалення спортивної майстерності техніка виконання складних ударів дещо пришвидшується, дозволяючи поліпшити ігрові показники відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена. В результаті треба розвинути і чітко сформувати рухові вміння для досягнення максимального ефекту – перемоги в іграх на рахунок.

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

1. Створити рухові уявлення про технічний елемент, який вивчається.
2. Опанувати технікою виконання необхідних рухів та відповідного переміщення.
3. Засвоїти навички, які супроводжують навчання в спортивній техніці.
4. Удосконалювати техніку гри за рахунок більш чіткого виконання рухів, їхньої амплітуди, прояву відповідних координаційних і швидкісних здібностей.
5. Удосконалити спортивну техніку шляхом оптимізації або часткової заміни рухів та додавання нових технічних елементів до ігрового арсеналу.
6. Удосконалити техніку ударів за рахунок збільшення кількості влучання в задані зони.
7. Закріпити техніку на досягнутому рівні під час тренувань та змагань.
8. Опанувати техніку допоміжних видів спорту.
9. Навчитися правильно виконувати загальнорозвивальні і спеціальні фізичні вправи.

Протягом навчання техніки виконання ударів треба дотримуватися таких основних принципів:

1. Гравець спочатку займає оптимальну вихідну ударну позицію і лише потім виконує удар. Дотримання цього принципу вимагає високої концентрації уваги початківця і багато часу для засвоєння. Кожен технічний удар гри або прийом (подача) мають певний ступінь стартового розгону (специфічний режим швидкості, який надає технічному елементу імпульс виконання). Якщо зволікати, не ставитися відповідально, не мислити над виконанням удару, то якість навчання знижується. Виконання ударів під час пересування, прагнення дотягнутися рукою або за рахунок гнучкості нахилом тулуба до незручних м'ячів – це явні порушення 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 їх виконання та дасть можливість зосередитися і 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 польоту, і це обертання не суттєво впливає на якість удару; удар по м'ячу, виконаний у вищій точці відскоку, забезпечує максимальний поступальний рух ракетки та тулуба вперед; удар у вищій точці відскоку забезпечить оптимальне виконання всіх фаз 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 і далі на сторону суперника; більшість таких ударів може досягнути дальньої зони столу суперника, тим самим змушуючи його відступати назад і віддавати ініціативу, переходячи з атакувальних дій до захисних. Це дасть перевагу гравцю в здійсненні власної тактики гри.

5. Під виконання кожного удару потрібно додавати більшу амплітуду руху відповідно до запланованих техніко-тактичних дій. Дотримання цього принципу забезпечить політ м'яча за оптимальною траєкторією, що дасть можливість

запобігти потраплянню м'яча в сітку. М'яч отримає деякий запас висоти польоту над сіткою і точніше потрапить на стіл, що складно виконати за прямолінійного польоту м'яча. Навіть коли гравець не встигає виконати відповідні пересування, не вдасться повністю дотриматися всіх принципів виконання удару, додавання більшої амплітуди руху дає шанси на подовження гри.

6. Під час виконання контакту ракетки з м'ячем (удару) важливою є не швидкість руху руки і ракетки, а величина їх прискорення. Початкова швидкість підходу ракетки до м'яча зростає під час правильного удару в багато разів. Прискорення удару може вийти на більш високий рівень не лише шляхом збільшення кінцевої швидкості, але і 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 і ракетки має бути такою, щоб до неї можна було ще суттєво додати.

7. Протягом виконання удару вагу тіла треба перенести з ноги, яка перебуває позаду, на ногу, розташовану попереду. Цей принцип переміщення має важливе значення для початківця і допоможе додатково підвищити потужність і швидкість удару. Також дотримання цього принципу дасть можливість початківцю більш відповідально і дисципліновано виконувати всі фази удару (замах, удар, закінчення) та усвідомити, що будь-який рух має бути цілісним ігровим ланцюгом, де все поєднано однією метою – потраплянням м'яча на половину суперника.

8. Перенесення ваги тіла і прискорення ударного руху мають збігатися за часом виконання. Таке поєднання дає можливість виконувати швидкі й одночасно сильні удари з варіацією різного обертання та направлення м'яча. Якщо перенесення ваги тіла та прискорення не збігаються, удари можуть набути вигляд незграбності, хаотичності, «важкості», незакінченості.

9. Кожний удар має починатися з відведення руки і ракетки на виконання «замаху», тобто в оптимальну точку для певного удару. Дотримання цього принципу дає можливість під час кожного удару мати початкову швидкість, яка надалі може зростати. Гра без замаху призводить до того, що швидкість руху ракетки на початку удару близька до мінімуму і її вже неможливо збільшити, а удари виконують переважно за рахунок запасу енергії руху м'яча. Замахи можуть бути різними за формою і зовнішнім виглядом, за величиною, за швидкістю тощо. Важливо, щоб під час замаху було забезпечено відповідні кути і 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) [2; 3; 5; 7; 9].

Тактична підготовка. Тактична підготовка передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників і розроблення оптимальної тактики на змаганнях. Разом із цим 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, які виникають, здобуття спеціальних знань щодо тактики.

Тактична підготовка складається з індивідуальної, яка включає атакувальні, контратакувальні і захисні дії в одиночних розрядах та групової, що містить атакувальні, контратакувальні та захисні дії в парних і змішаних розрядах [3].

Між технікою і тактикою гри є нерозривний зв'язок, оскільки чим більший арсенал технічних прийомів і вищій 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 треба працювати над удосконаленням окремих елементів цього прийому.

Основним тактичним елементом є комбінація – серія ударів по м'ячу. Під час реалізації комбінації гравець зустрічає різку протидію з боку суперника, тому вона не завжди сприяє бажаному результату, а іноді взагалі не доводиться до кінця. За час розіграшу одного очка може бути проведено кілька комбінацій, у виконанні яких беруть участь обидва гравці.

Принципи ведення партії правильно назвати стратегією гри, яка визначається діями спортсмена протягом розіграшу кількох очок, переходом від одних комбінацій до інших, від нападу до захисту тощо. Особливо це стосується загальної стратегії зустрічі, коли потрібно обирати варіанти гри для окремих партій.

Технічні прийоми, якими володіє спортсмен та його можливості під час виконання тих чи інших комбінацій визначають стиль його гри.

Гравці атакувального стилю віддають перевагу грі накатом або «топ-спіном» із однієї або з обох сторін і діють зазвичай у ближній зоні. Застосовуючи різні комбінації ударів, вони намагаються заставити суперника програти очко або дати високий м'яч для свого точного завершального удару. Якщо суперник сам завдає атакувальних 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, тенісисти 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 і тактичні навички, за якими можна умовно визначити його стиль гри. Гравці, які дотримуються наступального стилю гри і переважно застосовують атакуючі технічні удари, а для виконання ударів використовують ближню зону і середню зону називають гравцями атакувального стилю. Представники позиційного стилю, які застосовують переважно технічні удари з нижнім обертанням м'яча, постійно змінюють зони пересування біля столу. Гравців, які протягом розіграшу очка долають певні відстані, називають гравцями захисного стилю. Гравців, які можуть проявити себе і в атаці, і в захисті, називають гравцями

універсального (комбінуючого стилю). Вони можуть грати в будь-якій зоні столу й ігрового майданчика. Використовують більше підставки (за напрямками) та одиночні атакувальні удари для того, щоб отримати перевагу і змінити ігрову ситуацію на свою користь.

За способом ведення ігрового двобію гравців у настільний теніс розподіляють на дві категорії: односторонні та двосторонні. До першої групи належать гравці, які частіше використовують удари однією стороною ракетки; до другої групи – гравці, які використовують удари з двох сторін і не віддають переваги одному удару.

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

З метою вдосконалення тактики гри спортсменів в настільному тенісі використовують переважно методи тренування з партнером. Одночасно з відпрацюванням ударів й ігор в ускладнених і полегшених умовах, для відпрацювання тактичних дій і прийомів використовують комбінаційні ігри.

Виконання всіх комбінаційних ігор стане більш ефективним, коли обидва гравці будуть відповідальніше ставитися до завдання і здійснювати свої технічні удари за напрямками. З метою збільшення зацікавленості у виконанні завдання доцільно використовувати ігри на рахунок із відповідними навчанню вимогами [2; 3; 5; 7].

Фізична підготовка. Є. І. Жуковський, І. В. Мичка, О. І. Булгаков [3] вказують, що протягом фізичної підготовки у гравців в настільний теніс відбувається поліпшення стану функціональних систем, які забезпечують підвищення рівня загальної і спеціальної тренованості; розвиваються координаційні здібності, швидкість, гнучкість, сила, витривалість та здатність до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності.

За даними авторів, фізична підготовка складається із загальної фізичної підготовки (ЗФП), яка спрямована на підвищення рівня загальної фізичної працездатності та спеціальної фізичної підготовки (СФП), що скерована на розвиток спеціальних фізичних здібностей.

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

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

Під час тренувань треба чергувати загальнопідготовчі та спеціальні фізичні вправи. Їх співвідношення і кількість мають бути різними залежно від віку спортсменів і етапу багаторічної спортивної підготовки.

Основними завданнями загальної і спеціальної фізичної підготовки гравця в настільний теніс є:

1. Всебічний, гармонійний та фізичний розвиток, який поєднано з удосконаленням важливих навичок, таких як уміння правильно бігати, стрибати, плавати тощо.

2. Досконале оволодіння технікою гри.

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

4. Удосконалення спеціальних фізичних якостей, необхідних для гри [2, 3, 7].

Науковці [10, 11, 12] зазначають, що рівень розвитку фізичних якостей є суттєвою основою техніко-тактичної підготовки спортсменів.

Гравець в настільний теніс повинен мати високий рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей (відчуття м'яча; швидкість реакції, ударних рухів та пересувань).

Спеціальна фізична підготовка має важливе значення в формуванні рухових здібностей гравця в настільний теніс. Їх спрямовано на розвиток фізичних якостей під час виконання технічних прийомів і дій спортсмена та здійснюють у тісному зв'язку з оволодінням і вдосконаленням умінь і навичок гри з урахуванням умов і характеру застосування тенісистом цих навичок в змагальній діяльності.

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

Швидкісні здібності є одними з провідних якостей в досягненні високих спортивних результатів у настільному тенісі, оскільки гра вимагає швидких дій у відповідь на несподівані атакувальні дії суперника, де перемагає той, хто швидше виконує удари.

Одночасно з розвитком швидкісних здібностей, спеціальна фізична підготовка має включати тренування для підвищення рівня розвитку координованості рухів.

В настільному тенісі координаційні здібності мають велике значення, оскільки:

1. Високий рівень розвитку координаційних здібностей є вирішальною передумовою для якісного освоєння і вдосконалення техніки гри.

2. «Спритний» гравець швидко пристосовується до умов, що постійно змінюються, в змаганнях і вибирає найбільш ефективні засоби ведення гри.

Тривалість змагань потребує від спортсменів високого рівня розвитку спеціальної витривалості

Загальна витривалість тенісиста – це сукупність функціональних можливостей спортсмена, які становлять неспецифічну основу проявів витривалості в різних видах діяльності.

Спеціальна витривалість спортсмена – це здатність протистояти втомі в умовах специфічних навантажень, особливо за максимальної мобілізації функціональних можливостей для досягнень високих спортивних результатів в обраному виді спорту.

В силовій підготовці спортсменів треба приділяти увагу розвитку швидкісно-силових здібностей [2; 3; 7].

Психологічна підготовка. Є. І. Жуковський, І. В. Мичка, О. І. Булгаков [3], І. Т. Скрипченко, Н. А. Нестеренко, А. В. Порохнявий [7] стверджують, що психологічна підготовка в настільному тенісі має велике значення в досягненні високих спортивних результатів.

На думку Є. І. Жуковського [3] зі співавторами, протягом психологічної підготовки у гравців в настільний теніс формуються і вдосконалюються морально-вольові якості, спеціальні психічні функції та уміння управляти своїм психічним станом в період тренувальної і змагальної діяльності.

Автори вважають, що складниками психологічної підготовки є базова (передбачає психічний розвиток, навчання й освіту); тренувальна (формує мотив і позитивне ставлення до систематичних тренувань) та змагальна (формує стан «бойової готовності», здатності до зосередження та мобілізації).

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

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

2. Самоконтроль і емоційна стабільність. Здатність контролювати емоції та зберігати спокій навіть під час невдач є критично важливою для гравця. Розчарування або раптові спалахи гніву можуть негативно вплинути на подальшу гру. Психологічна підготовка спортсмена спрямована на розвиток емоційної стійкості та вміння керувати 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 розумову та фізичну працездатність.

4. Підготовка до невдач. Спортсмени повинні бути готові до можливих поразок. Психологічна стійкість допомагає гравцям швидше відновитися після невдач і продовжувати 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 і адаптивність. Здатність аналізувати гру суперника, вибирати оптимальну стратегію й адаптуватися до змін в грі є важливими аспектами досягнення успіху спортсменами. Психологічна підготовка включає навчання гравців стратегічному мисленню, аналізу та прийняттю рішень під тиском змагань.

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

8. Візуалізація. Коли гравці уявляють успішні виступи техніка візуалізації допомагає підвищити впевненість і знизити рівень тривоги перед змаганнями.

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 позитивно вплинути на результати змагань гравців в настільний теніс, забезпечуючи:

1. Поліпшення концентрації і точності. Здатність зосередитися на грі дає можливість спортсменові виконувати удари з більшою точністю і 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 спортсменові зберігати спокій під тиском змагань.

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

5. Підвищення рівня мотивації і прагнення до перемоги. Позитивний психологічний стан мотивує гравця до досягнення високих спортивних результатів.

Таким чином, психологічна підготовка є невід'ємною складовою успіху в настільному тенісі, яка дає можливість гравцям реалізувати свій потенціал та досягати високих спортивних результатів на змаганнях.

До засобів психологічної підготовки гравців в настільний теніс належать такі:

1. Постановка перед тенісистом важливих, але виконуваних завдань.
2. Переконування спортсмена в його потенціалі та заохочування досягнень.
3. Бесіди, роз'яснення, переконування та приклади видатних спортсменів.
4. Систематичне використання тренувальних завдань, які є об'єктивною і суб'єктивною трудністю для спортсменів.
5. Проведення тренувань в складних умовах.
6. Організація спільних тренувань для початківців із досвідченими гравцями та молодших зі старшими.
7. Участь в іграх проти більш сильніших або більш слабкіших суперників.
8. Ігри з обмеженнями, із гандикапом.
9. Самоспостереження і самоаналіз.
10. Навчання прийомів саморегуляції психічного стану – дихальних вправ, активізуючої і заспокійливої розминок,зміни думок за бажанням тощо.
11. Акцентування уваги на психічних функціях і якостях, які можна розвивати.

12. Конкретизація завдань на кожні змагання та їх коригування за потреби.
13. Розроблення комплексу дій тенісиста перед і після гри.
14. Удосконалення саморегуляції психічного стану в типових ситуаціях – під час навчання і контрольних ігор.
15. Об'єктивне оцінювання ігрової особистої і командної діяльності та готовності до змагань.
16. Аналіз особистих дій і помилок, шляхів їх виправлення [3; 7].

Теоретична підготовка. Теоретична підготовка, за даними Н. І. Горошко [6], передбачає засвоєння гравцями потрібного комплексу знань, які сприяють досягненню високих спортивних результатів.

На думку Є. І. Жуковського, І. В. Мички, О. І. Булгакова [3], теоретична підготовка важлива для всіх видів тренувань і формує у гравців в настільний теніс спеціальні знання, потрібні для успішної змагальної діяльності.

Теоретична підготовка є невід'ємною складовою комплексної спортивної підготовки гравців у настільний теніс, яка передбачає систематичне засвоєння спеціалізованих знань для оптимізації тренувального процесу, підвищення змагальної ефективності та досягнення високих спортивних результатів. Вона здійснюється під час практичних занять, самостійно (вебінари, семінари тощо) та через співпрацю з тренером, науковцями та лікарем.

Теоретична підготовка сприяє переходу від базових навичок до елітної майстерності, з акцентом на індивідуальний підхід і наукову основу.

Висновки. Спортивна підготовка гравців в настільний теніс є складним, багаторічним і цілорічним процесом, який інтегрує технічну, тактичну, фізичну, психологічну та теоретичну компоненти для оптимізації змагальної діяльності та досягнення високих результатів. Ключовим є єдність тренування, змагань і відновлення, з акцентом на індивідуалізацію програм.

Знання особливостей технічної, тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної видів спортивної підготовки гравців у настільний теніс дасть можливість тренерам і спортсменам ефективно управляти тренувальним процесом, створюючи індивідуальні плани занять.

Комплексна спортивна підготовка гравців в настільний теніс повинна бути індивідуалізованою, з використанням сучасних інноваційних технологій для оптимізації тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень: вивчити ефективність використання доповненої і віртуальної реальності в спортивній підготовці гравців у настільний теніс.

Література

1. Баканова О. Ф. Теоретичні та практичні види підготовки тенісистів: особливості та вплив на результативність гри. *Спортивні ігри*. 2024. № 2 (32). С. 4–22.

2. Гришко Л. Г., Завадська Н. В., Новікова І. В., Чиченьова О. М. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. для студентів всіх спеціальностей. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 108 с.

3. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Настільний теніс : метод. реком. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.

4. Ібраімова М. В. Теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 159 с.

5. Колісніченко Ж. О., Красуля А. В., Ніколаєва С. В. Становлення та розвиток системи фізичного виховання в інноваційному освітньому закладі (узагальнення досвіду) : монографія / під ред. М. О. Красулі ; упоряд. : М. О. Красуля (відпов. ред.), Ж. О. Колісніченко, А. В. Красуля, С. В. Ніколаєва. Харків : Вид-во НУА, 2020. 204 с.

6. 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) / уклад. : Н. І. Горошко. Харків : ХНАМГ, 2012. 36 с.

7. Скрипченко І. Т., Нестеренко Н. А., Порохнявий А. В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО : метод. реком. Дніпро : Журфонд, 2022. 60 с.

8. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри.* 2020. № 3 (17). С. 115–124.

9. Шевченко О. О., Паєвський В. В. Бадмінтон, настільний теніс, теніс : навч. посіб. 2-е вид., перероб. й допов. Харків : ХДАФК, 2021. 119 с.

10. Haryanto J., Becerra-Patiño B., Padli. 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 (JPES)*. 2023. Vol. 23 (iss. 10). Art 310. P. 2710–2717.

11. Izzo R., Giardi L., Cejudo A., Cruciani A., Giovannelli M., Hosseini Varde'i C. 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 (JPES)*. 2023. Vol. 23 (iss. 11). Art 329. P. 2883–2890.

12. Maheshwari A., Pal S., Pandey G. Electromyographic evaluation of upper extremity muscles during forehand and backhand table tennis drives. *Journal of physical education and sport (JPES)*. 2023. Vol. 23 (iss. 6). Art 174. P. 1425–1431.

References

1. Bakanova, O. F. (2024). Teoretychni ta praktychni vydy pidhotovky tenisystiv: osoblyvosti ta vplyv na rezultatyvnist hry [Theoretical and practical types of training for tennis players: characteristics and impact on game performance]. *Sportyvni ihry – Sports games*, 2 (32), 4–22 [in Ukrainian].

2. Hryshko, L. H., Zavadska, N. V., Novikova, I. V., & Chychenova, O. M. (2021). *Fizychne vykhovannia. Nastilnyi tenis [Physical education. Table tennis]*. Kyiv : KPI im. Ihoria Sikorskoho [in Ukrainian].

3. Zhukovskyi, Ye. I., Mychka, I. V., & Bulhakov, O. I., uklad. (2021). *Nastilnyi tenis [Table tennis]*. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU imeni I. Franka [in Ukrainian].

4. Ibraimova, M. V. (2012). *Tenis [Tennis]*. O. P. Morhushenko (Ed.). Kyiv : Respublikanskyi naukovo-metodychnyi kabinet Derzhavnoi sluzhby molodi ta sportu Ukrainy [in Ukrainian].

5. Kolisnichenko, Zh. O., Krasulia, A. V., & Nikolaieva, S. V. (2020). *Stanovlennia ta rozvytok systemy fizychnoho vykhovannia v innovatsiinomu osvitnomu zakladi (uzahalnennia dosvidu) [Establishment and development of a physical education system in an innovative educational institution (summary of experience)]*. M. O. Krasuli (Ed.). Kharkiv : Vyd-vo NUA [in Ukrainian].

6. Horoshko, N. I., uklad. (2012). *Prohrama navchalnoi dystsypliny ta robocha prohrama navchalnoi dystsypliny «Bazova navchalna prohrama tryrichnoi pidhotovky sportsmeniv, hromadskykh suddiv ta volonteriv. Fizychne vykhovannia i sport. Nastilnyi tenis» (z dystsyplin «Fizychne vykhovannia», «Fizychna kultura», «Upravlinnia profesiinoiu pratsezdatnistiu» dlia studentiv dennoi formy navchannia usikh spetsialnostei akademii) [Curriculum and syllabus for the academic discipline «Basic three-year training programme for athletes, public judges and volunteers. Physical education and sport. Table tennis» (from the disciplines «Physical education», «Physical culture»', «Professional work capacity management» for full-time students of all specialities of the academy)]*. Kharkiv : KhNAMH [in Ukrainian].

7. Skrypchenko, I. T., Nesterenko, N. A., & Porokhniavyi, A. V. (2022). *Metodyka ta orhanizatsiia provedennia zaniat z nastilnoho tenisu v umovakh sektsiinoi roboty u ZVO [Methods and organisation of table tennis classes in sectional work at higher education institutions]*. Dnipro : Zhurfond [in Ukrainian].

8. Shevchenko, O. O., Merzlikin, M. V., & Chucha, N. I. (2020). Porivnialnyi analiz pokaznykiv motornoi funktsionalnoi asymetrii u studentiv sportyvnoi spetsializatsii badminton, tenis [The Comparative analysis of motor functional asymmetry indicators in students of sports specialisation badminton and tennis]. *Sportyvni ihry – Sports games*, 3 (17), 115–124 [in Ukrainian].

9. Shevchenko, O. O., & Paievskyi V. V. (2021). *Badminton, nastilnyi tenis, tenis [Badminton, table tennis, tennis]*. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].

10. 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 (JPES),* 23 (iss. 10), Art 310, 2710–2717.

11. 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 (JPES),* 23 (iss. 11), Art 329, 2883–2890.

12. 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 (JPES)*, 23 (iss. 6), Art 174, 1425–1431.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).36
УДК 796.01:930"18/19"(477)

Салтан Н. М.
кандидат історичних наук, доцент,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна
ORCID https://orcid.org/0000-0001-9772-8804

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ПОГЛЯДАХ І ДІЯЛЬНОСТІ ПРОГРЕСИВНОЇ ГРОМАДСЬКОСТІ У ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ XIX – НА ПОЧАТКУ XX СТ.

Салтан Н. М. Фізична культура як складова культури здоров'я у поглядах і діяльності прогресивної громадськості у другій половині XIX – на початку XX ст. *Стаття аналізує процес формування уявлень про фізичну культуру як складову культури здоров'я в українському суспільстві другої половини XIX – початку XX ст. Зростання проблем зі здоров'ям дітей і молоді спричинило активізацію громадської думки щодо необхідності впровадження систематичних фізичних вправ, гімнастики та поліпшення шкільних санітарно-гігієнічних умов. У суспільних і наукових дискусіях окреслилися три підходи: гімнастичний, гігієнічний і виховний, що відображало поступовий перехід до гуманістичної моделі фізичного виховання. Значний вплив мали європейські системи тіловиховання та освітянські й медичні з'їзди, які стали важливим майданчиком для поширення ідей оздоровчої фізичної культури.*

Важливу роль у популяризації здорового способу життя відіграли товариства «Січ», «Сокіл» і «Пласт», що поєднували фізичну активність із виховними і моральними компонентами. Їхня діяльність сприяла утвердженню організованих форм рухової культури й становленню нових уявлень про фізичне виховання як чинник індивідуального та суспільного здоров'я.

Ключові слова: *фізичне виховання, здоровий спосіб життя, тіловиховні товариства, громадські ініціативи. Російська імперія, Австро-Угорська імперія.*