

<https://doi.org/10.52449.soh22.71>

КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОК К ВЫСШЕЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В 4-Х ЛЕТНЕМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Мокроусов Елена¹, доктор habilitat педагогических наук, доцент

<https://orcid.org/0000-0002-4037-4037>

¹Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу,
Республика Молдова

***Abstract.** Table tennis is a difficult analytical sport with versatile techniques, a variety of specific solutions, which has long ago outgrown the period of mass passion. To achieve sports results by athletes, general physical, special and psychological training is now necessary. A characteristic feature of table tennis is its dynamism and complexly coordinated practice, which places special requirements for reaction speed, concentration and distribution of attention, information processing and decision-making. Therefore, consideration, accounting and implementation of sports and developing circumstances (factors) that determine proper technical and tactical preparedness in table tennis will be a key indicator of the effectiveness of the long-term preparatory process. Therefore, for the optimal preparation of female table tennis athletes for their highest qualification, it is necessary to complete the entire training process from the first to the eighth stage, which will be provided by system planning, to apply general, special and specialized training tools, allowing to effectively use the technique and tactics of the game, for the subsequent mastery of high sporting excellence at the most prestigious international competitions. Based on the analysis of the theoretical foundations of the training of high level of female tennis players, the analysis of the dynamics of quantitative and qualitative characteristics, the structural and content factors of this process, we have developed a conceptual approach to the optimal choice of training effects in the preparation of highly qualified female table tennis athletes.*

***Keywords:** Training process, female table tennis players, planning, highly qualified female athletes, table tennis.*

Актуальность. Постоянное развитие научно-теоретических и технологических основ многолетней спортивной подготовки невозможно без современных подходов к эволюции спорта высших достижений. Базовыми факторами, ведущими к ускоренным темпам улучшения системной многолетней подготовки спортсменов, являются: транснационализация (глобализация) значения спорта высших достижений в прогрессе мировой и национальной физической культуры и возрастание её роли в жизни развитых стран [1, 2, 3, 10]; возрастающая потребность в повышении профессиональных качеств тренерского состава, специалистов научного сопровождения в подготовке резервов и сборных команд, управленческого круга физкультуры и спорта [5, 6, 7]; прогрессирующая тенденция слияния олимпийского и профессионального спорта и рост интереса к последнему как к перспективной области занятости [3, 8, 9, 11]; ускоренный рост соперничества в олимпийских видах спорта [4, 7, 9]; усиленный поиск новых возможностей роста спортивного мастерства теннисистов высокой квалификации [1, 3, 5].

Имеющийся опыт в мировой и национальной практике спорта и итоги ряда исследований демонстрируют явную зависимость результатов спортивной деятельности на уровне высшего спортивного мастерства от оптимальной спортивно-

технической и тактической подготовки начинающих спортсменов и спортсменок на фазе прелиминарной, основной и углубленной спортивной подготовки [9]. В настоящее время настольный теннис предполагает чрезвычайно высокие требования к качеству специальной физической, технической и тактической подготовки спортсменов, занимающихся настольным теннисом [7]. Наряду с разработкой структуры периодов годового макроцикла тренировочного процесса спортсменок по настольному теннису, нам было также важным разработать содержательную систему педагогического воздействия на теннисисток в конкретных тренировочных занятиях. В первую очередь мы исходили из того, что на первых 4-х этапах (макроциклах) спортивной подготовки, отобранные для настольного тенниса спортсменки были организованы на шестидневный недельный тренировочный процесс (1-й и 2-й этапы: один раз в день, четыре раза в неделю; 3-4 этапы: две тренировки в день, ежедневно).

Цель исследования – разработать комплексное планирование тренировочного процесса для подготовки теннисисток высшей спортивной квалификации в 4-х летнем цикле подготовки.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что если обосновать и внедрить четырёх аспектный подход к тренировочному процессу по настольному теннису: психологическое, физиологическое, педагогическое и методическое обоснование, предполагающие оптимальный выбор тренировочных воздействий, то значительно повысится эффективность подготовки высококвалифицированных спортсменок по настольному теннису.

Задачи исследования:

1. Изучить современные аспекты развития настольного тенниса, систему тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменок по настольному теннису, характер и структурные формы многолетней подготовки.
2. Научно обосновать основные направления системного подхода к многолетнему подготовительному процессу в настольном теннисе.
3. Сформировать планирование тренировочного процесса в 4-х летнем цикле подготовки.

Организованные нами исследования осуществлялись следующими **методами:**

1. Освещение исторических аспектов развития настольного тенниса вообще и в Республике Молдова в частности, а также теоретическое изучение и анализ научных литературных источников ведущих ученых в области физиологии, педагогики, психологии и детско-юношеской спортивной тренировки.
2. Педагогические наблюдения осуществлялись за спортсменками начиная с возраста 7-8 лет, как начинающих, так и уже устойчиво занимающихся настольным теннисом, за их физическим развитием, двигательным потенциалом, за существующим отбором спортсменов, а также за учебно-тренировочным процессом начального этапа спортивной подготовки.

3. Педагогический эксперимент. Предполагалось проведение констатирующего и формирующего эксперимента для научной разработки и обоснования планирования тренировочного процесса в 4-х летнем цикле подготовки.

4. Метод контрольных испытаний предполагал тестирование и оценку развития основных и специальных психодвигательных способностей у детей различных возрастных групп.

5. Методы математико-статистической обработки результатов экспериментов применялись для изучения и обработки полученного статистического материала по основным статистическим характеристикам, с последующим корреляционным и сравнительным анализом по t – критерию Стьюдента.

В Таблице 1 представлена примерная нагрузка во всех периодах спортивной подготовки теннисисток в каждом из первых четырёх годовых макроциклов (то есть с 1-го по 4-й). При этом, такое шестидневное недельное планирование академических часов на каждом тренировочном занятии было обусловлено возрастом занимающихся и поставленными задачами.

Таблица 1. Нагрузка по периодам спортивной подготовки теннисисток в годовых макроциклах (1-4 этапы)

№ п/п	Периоды спортивной подготовки спортсменов по настольному теннису	Количество академических часов занятий		
		На 1 и 2 этапах	На 3 и 4 этапах	Всего Часов по периодам
1	Подготовительный период	96	288	384
2	Специально-подготовительный период	96	288	384
3	Предсоревновательный период	96	288	384
4	Соревновательный период	64	192	256
5	Переходный период	32	96	128
	Всего часов за год	384	768	—

В Таблице 2 представлен примерный тематический рабочий план подготовительного периода спортивных тренировок теннисисток на первом этапе многолетнего тренировочного процесса. Как видно из таблицы 2, в этом плане отражены как теоретическое, так и практическое содержание подготовки, темы которых изучаются на недельных тренировочных занятиях. При этом, в каждой тренировочной неделе (отражены номерами) решались вопросы теоретического характера и практической реализации поставленных задач. Более того, в таблице 2 показано, что тематическое планирование спортивной подготовки теннисисток 1-го этапа (макроцикла) в подготовительном периоде подразделяется на получение теоретических и практических знаний по развитию общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и основ владения техническими приёмами по настольному теннису.

Таблица 2. Примерный тематический план по теоретическому и практическому обучению теннисисток в подготовительном периоде для 1-го этапа (макроцикла) тренировочного процесса

Темы теоретического и практического обучения	Необходимые Компетенции спортсменок	Подготовительный период											
		Номера недель и время на каждом занятии (мин)											
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Тема 1. Теория. ТП.	Овладеть знаниями по правилам и технике игры в настольный теннис. Правила поведения спортсмена на тренировках и соревнованиях.	20	20	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5
		20	20	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5
		20	20	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5
		20	20	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5
		20	20	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5
		20	20	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5
Тема 2. Практика. ОФП. Развитие физических качеств	Развивать скоростно-силовые способности и быстроту движений	30	30	30	30	30	30	30	30	25	25	25	25
		30	30	30	30	30	30	30	30	25	25	25	25
		30	30	30	30	30	30	30	30	25	25	25	25
		30	30	30	30	30	30	30	30	25	25	25	25
		30	30	30	30	30	30	30	30	25	25	25	25
		30	30	30	30	30	30	30	30	25	25	25	25
Тема 3. Практика. СФП. Развитие координации движений	Развить координационные способности общего характера и специализированную координацию танцевального характера	20	20	25	25	30	30	30	30	30	30	30	30
		20	20	25	25	30	30	30	30	30	30	30	30
		20	20	25	25	30	30	30	30	30	30	30	30
		20	20	25	25	30	30	30	30	30	30	30	30
		20	20	25	25	30	30	30	30	30	30	30	30
		20	20	25	25	30	30	30	30	30	30	30	30
Тема 4. Практика. ТТП. Практические навыки владения ракеткой, мячом не месте и в движении. Начало обучения двусторонней игре	Овладеть навыками владения мячом с помощью ракетки в различных игровых ситуациях	20	20	20	20	20	20	25	25	30	30	30	30
		20	20	20	20	20	20	25	25	30	30	30	30
		20	20	20	20	20	20	25	25	30	30	30	30
		20	20	20	20	20	20	25	25	30	30	30	30
		20	20	20	20	20	20	25	25	30	30	30	30
		20	20	20	20	20	20	25	25	30	30	30	30

При этом, временной аспект получения теоретических знаний к концу подготовительного периода снижается, а для практического развития увеличивается (за некоторым исключением для ОФП).

В таблице 3 представлен примерный тематический рабочий план по теоретическому и практическому обучению спортсменок теннисисток в специально-подготовительном периоде для 1-го этапа (макроцикла) тренировочного процесса. Как видно из Таблицы 3, тематическое планирование спортивной подготовки теннисисток 1-го этапа (макроцикла) в специально-подготовительном периоде также подразделяется на получение теоретических и практических знаний и двигательного развития по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и получению устойчивых практических навыков владения техническими приёмами активной двусторонней игры, а также обучению и совершенствованию игровых тактических действий. При этом, время для получения теоретических знаний (ТП) и общей физической подготовки (ОФП) к концу специально-подготовительного периода в каждом из недельных занятий снижается, а для практического развития по СФП

стабилизируется, но увеличивается время на совершенствование технико-тактических приёмов в активной двусторонней игре.

Таблица 3. Примерный тематический план по теоретическому и практическому обучению теннисисток в специально-подготовительном периоде для 1-го этапа (макроцикла) тренировочного процесса

Темы теоретического и практического обучения	Необходимые Компетенции спортсменов	Специально-подготовительный период											
		Номера недель и время на каждом занятии (мин)											
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Тема 1. Теория. ТП.	Овладеть знаниями по особенностям техники игры в настольный теннис: - приём мяча; - подача мяча; - атакующие удары; - перемещения; - подачи.	15	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5	5
		15	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5	5
		15	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5	5
		15	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5	5
		15	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5	5
		15	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5	5
Тема 2. Практика. ОФП. Развитие физических качеств	Овладение скоростно-силовыми способностями и элементами выносливости	15	15	15	10	10	15	15	10	10	10	10	10
		15	15	15	10	10	15	15	10	10	10	10	10
		15	15	15	10	10	15	15	10	10	10	10	10
		15	15	15	10	10	15	15	10	10	10	10	10
		15	15	15	10	10	15	15	10	10	10	10	10
		15	15	15	10	10	15	15	10	10	10	10	10
Тема 3. Практика. СФП. Развитие специальной координации движений	Развить координационные способности общего характера и специализированную координацию танцевального характера	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Тема 4. Практика. ТТП. Практические навыки владения техничными приемами активной игры. Обучение тактическим действиям	Овладеть игровыми навыками владения в настольном теннисе и вариативностью подач. Научиться определять траекторию полета мяча после удара ракеткой соперника.	30	30	30	40	40	40	40	45	45	45	45	45
		30	30	30	40	40	40	40	45	45	45	45	45
		30	30	30	40	40	40	40	45	45	45	45	45
		30	30	30	40	40	40	40	45	45	45	45	45
		30	30	30	40	40	40	40	45	45	45	45	45
		30	30	30	40	40	40	40	45	45	45	45	45
Тема 5. Учебно-тренировочные сборы теннисисток(ТП, ОФП, СФП, ТТП)	Общеразвивающая и специальная тренировка на песке и накопление игрового опыта	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	
		-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	

Примечание: Розовым цветом выделены учебно-тренировочные сборы (УЧС) теннисисток

В Таблице 4 представлен примерный тематический план по теоретическому и практическому обучению спортсменок теннисисток в предсоревновательном периоде

для 1-го этапа (макроцикла) тренировочного процесса. Как видно из таблицы 4 тематическое планирование спортивной подготовки теннисисток 1-го этапа (макроцикла) в предсоревновательном периоде подразделяется на получение теоретических и практических знаний и специального двигательного развития (СФП) и получению устойчивых практических навыков владения техническими приёмами активной соревновательной двусторонней игры, а также совершенствованию игровых технических и тактических действий в официальных соревнованиях республиканского уровня. Особенностью данного периода является и то, что общая физическая подготовка (ОФП) значительно снижена и представлена в наименьшем размере, чем во всех остальных периодах подготовки, а с 37 недели она, как отдельный вид подготовки совсем прекращена.

Таблица 4. Примерный тематический план по теоретическому и практическому обучению теннисисток в предсоревновательном периоде для 1-го этапа (макроцикла) тренировочного процесса

Темы теоретического и практического обучения	Необходимые Компетенции спортсменов	Предсоревновательный период											
		Номера недель и время на каждом занятии (мин)											
		29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Тема 1. Теория. ТП.	Овладеть знаниями по особенностям соревновательной техники и тактики игры в настольный теннис.	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10
		5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10
		5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10
		5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10
		5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10
Тема 2. Практика. ОФП. Развитие физических качеств	Овладение скоростно-силовыми способностями и элементами выносливости.	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	-	-
		5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	-	-
		5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	-	-
		5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	-	-
		5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	-	-
Тема 3. Практика. СФП. Совершенствование специальной технической координации.	Совершенствовать специализированную координацию танцевального характера.	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	-	-
		10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	-	-
		10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	-	-
		10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	-	-
		10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	-	-
Тема 4. Практика. ТП. Совершенствование практических навыков владения техническими приемами и тактическим действиям в активной игре.	Накопление опыта соревновательных игр и формирование устойчивых навыков в реализации технико-тактических приёмов.	15	15	20	20	25	25	25	25	-	-	-	-
		15	15	20	20	25	25	25	25	-	-	-	-
		15	15	20	20	25	25	25	25	-	-	-	-
		15	15	20	20	25	25	25	25	-	-	-	-
		15	15	20	20	25	25	25	25	-	-	-	-
Тема 5. Практика. ТИ и СРМ. Соревновательно-практические навыки в тренировочных играх и официальных турнирах республиканского уровня.	Накапливать соревновательный опыт и подготовиться к выполнению классификационного уровня по настольному теннису.	-	-	-	-	-	-	-	-	80	80	80	80
		-	-	-	-	-	-	-	-	80	80	80	80
		-	-	-	-	-	-	-	-	80	80	80	80
		-	-	-	-	-	-	-	-	80	80	80	80
		-	-	-	-	-	-	-	-	80	80	80	80

В Таблице 5 представлен примерный тематический план по теоретическому и практическому обучению спортсменок теннисисток в соревновательном периоде для 1-го этапа (макроцикла) тренировочного процесса. Как видно из Таблицы 5 тематическое

планирование спортивной подготовки теннисисток 1-го этапа (макроцикла) в соревновательном периоде подразделяется на получение теоретических и практических знаний, получению устойчивых игровых навыков владения техническими приёмами активной соревновательной деятельности, и при этом совершенствованию игровых тактических действий в официальных соревнованиях республиканского уровня. Особенностью данного периода является то, что в нем исключена общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП). При этом, основное время уделяется участию в соревнованиях республиканского уровня и официальных турнирах (СРМ и ТТ), а также анализу соревновательных тактико-технических действий (ТТА), характеризующих результаты соревнований.

Таблица 5. Примерный тематический план по теоретическому и практическому обучению теннисисток в соревновательном периоде для 1-го этапа (макроцикла) тренировочного процесса

Темы теоретического и практического обучения	Необходимые Компетенции спортсменов	Соревновательный период							
		Номера недель и время на занятиях (мин)							
		41	42	43	44	45	46	47	48
Тема 1. Теория. ТТА. Анализ допускаемых технико-тактических ошибок в игровых ситуациях.	На тренировочных занятиях устранение наиболее выраженных ошибок.	–	180	180	180	–	180	–	180
		–	180	–	180	–	180	–	180
Тема 2. Практика. ТИ СРМ. Официальные классификационные соревновательные игры и турниры. Соревновательно-практические навыки в тренировочных играх и в официальных турнирах республиканского уровня.	Приобрести практические навыки соревновательной игры и выполнить необходимый классификационный уровень по настольному теннису.	180	–	–	–	180	–	180	–
		180	–	180	–	180	–	180	–
		180	180	180	180	180	180	180	180
		180	180	180	180	180	180	180	180
		180	180	180	180	180	180	180	180
		180	180	180	180	180	180	180	180

Выводы

1. Теоретическая составляющая предложенного нами подхода включает психологические, теоретические и педагогические факторы, как основа построения методической составляющей: принципы, циклы подготовки, формы тренировочных воздействий, механизмы тренировочных воздействий.

2. Ведущим и связующим элементом в методической части концепции подготовки теннисисток высокого уровня являются механизмы тренировочных воздействий: механизмы развития силы и силы воли, механизмы развития быстроты движений, механизмы развития физических качеств, механизмы развития координации, техники и теннисной тактики, механизмы формирования игровых перемещений.

3. Другим связующим элементом в методической части концепции является структурно-содержательный элемент. Точное и обоснованное распределение тренировочных воздействий в рамках макроциклов, мезоциклов и микроциклов, а также периодов подготовки высококвалифицированных теннисисток создают сущностную основу для педагогического планирования тренировочного процесса на длительное время.

4. При планировании многолетнего тренировочного процесса теннисисток высшей квалификации по годовым макроциклам спортивной подготовки, акцент ставится на подготовительный этап, где формируются специальные координационные способности спортсменок, которые наряду с достаточной технической и тактической подготовкой, обуславливают квалификационный успех. При этом, все периоды тренировочного процесса должны быть взаимосвязаны с задачами как годовых макроциклов, так и ведущей задачей 4-х летнего макроцикла - достижения высокой квалификации международного уровня в настольном теннисе.

Литература:

1. Барчукова, Г. В. (2008). Настольный теннис. Учеб. пособие для студентов. Москва: ТВТ Дивизион. 188 с.
2. Богушас, В.А. (1978). Диалектические черты развития настольного тенниса. Материалы XX научно-методической республиканской конференции. Каунас. ЛПИФК, с. 20-23.
3. Богушас, В.А. (1976). Некоторые модельные характеристики современного настольного тенниса. Материалы XXX научно-методической Республиканской конференции. Каунас: с. 25-27.
4. Борисова, О.В. (2012). Формирование оптимальной организационно-управленческой модели - важнейшее условие динамичного развития профессионального тенниса. Материалы международной научно-практической конференции государств-участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта. Минск: БГУФК. с. 20-22.
5. Баландин, В.И. Блудов, Ю.М., Плахтиенко, В.А. (1986). Прогнозирование в спорте. Москва: Физкультура и спорт. 150 с.
6. Вайцеховский, С.М. (1971). Книга тренера. Москва: Физкультура и спорт. 242с.
7. Матыцин, О. В. (2001). Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. Учеб. пособие. Москва: Физкультура и Спорт. 204 с.
8. Манолаки, В.Г. (1993). Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. Монография. Санкт-Петербург. с. 33.
9. Мокроусов, Е. (2020). Особенности многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменок по настольному теннису в современных условиях. Монография. Кишинев: Valinex SRL, 222 с.
10. Набатникова, М.Я. (1987). О критериях оценки эффективности построения тренировки юных спортсменов. Построение тренировки по годам обучения в спортшколах. Тез. докл. XI Всесоюзн. науч.-практ. Конференции. 18 -20 мая 1987 г. Москва. с. 35 - 36.
11. Филин, В.П. (1987). Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие. Москва, Физкультура и Спорт. 128 с.