

Розглядаючи питання про природу здібностей, необхідно враховувати три найбільш важливі моменти:

- під здібностями розуміють індивідуальні відмінності, що відрізняють одну людину від іншої;
- здібності – не всі взагалі індивідуальні відмінності, а лише такі, котрі детермінують успішне виконання певної діяльності;
- поняття «здібності» не зводиться до знань, умінь і навичок, які набув індивідом та передбачають певний генетичний момент.

Вважається, що стосовно рухової діяльності вирішального значення набувають специфічні рухові здібності. Під цим терміном вчені [1, 3] розуміють екстраординарні вияви показників рухової діяльності, що мають вирішальне значення для досягнення високих індивідуальних результатів.

За останній час теорія здібностей значно збагатилася. Великий інтерес до цієї проблеми викликаний передусім підвищенням вимог до професійної підготовленості, інтелектуального й морального розвитку дитини.

Об'єктом досліджень багатьох учених [2, 5] були здібності. Існують різні види здібностей: музичні, літературні, педагогічні, організаторські, математичні, рухові та інші. Аналіз та узагальнення вітчизняної і зарубіжної літератури дали можливість визначити основні підходи до теорії здібностей: це індивідуальні особливості людини, від яких залежить успішна діяльність;

- їх слід розглядати як складну структуру, що має спеціальні компоненти;
- основу розвитку здібностей складають задатки – природні анатомо
- фізіологічні особливості;
- обдарованість – це сукупність здібностей, від якої залежить можливість досягнення певного (більшого або меншого) успіху в тій чи іншій діяльності;
- талант можна розглядати як природний дар, найвищий ступінь обдарованості;
- в процесі діяльності структура індивідуальних здібностей може видозмінюватися, що зумовлено можливістю компенсації одних компонентів іншими.

Практичні межі розвитку здібностей визначаються такими обставинами, як тривалість життя, виховання і навчання, умови життя і вплив середовища. Поняття «фізичний розвиток» використовують в різних тлумаченнях:

- як процес зміни форм і функцій (морфо-функціональних властивостей організму людини протягом її індивідуального життя);
- як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники «фізичного стану» організму на тому чи іншому

етапі його фізичного розвитку (зріст, вага, окружності тіла, спірометрія, динамометрія тощо).

Це суто спеціальне (антропометричне) тлумачення «фізичного розвитку» потрібно відрізняти від сформульованого вище визначення.

Іншими словами, якісно фізичний розвиток характеризується, перш за все, суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку які виражаються у зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної придатності. Зовнішніми кількосними показниками фізичного розвитку («фізичного стану») є зміни просторових параметрів і маси тіла.

Фізичний розвиток характеризується змінами показників, які можна умовно поділити на три групи:

- 1) показники будови тіла, які свідчать про морфологічні зміни тіла людини;
- 2) показники розвитку фізичних якостей, що характеризують зміни рухових функцій;
- 3) показники здоров'я, що відзеркалюють морфологічні і функціональні зміни системи організму людини.

Фізичний розвиток – це природний процес, головною передумовою якого є природні життєві сили (задатки, здібності, що передаються за спадковістю).

Фізична підготовка – це процес удосконалення рухових здібностей людини. Фізична підготовленість являється результатом фізичної підготовки.

#### Список використаних джерел:

1. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 124 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання т. 1 / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2003. 226 с.
3. Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. Радість руху. Тернопіль : СМП «Астон», 1999. 123 с.
4. Платонов В.М. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течении года: предпосылки, формирование, критика. *Наука в олимпийском спорте*. 2008. №1. С. 89.
5. Узйінберг Р.С., Тоулд Д. Основи психології спорту та фізичної культури. Київ : Олімпійська література, 1998. 321 с.

In this article an analysis of literary sources was carried out, which made it possible to determine that the physical results of physical education are physical fitness embodied in improving the efficiency of work. In this regard, physical education can be regarded as a process of physical training of a person to a certain life.

**Key words:** possibilities, factors, indicators, interests, inclinations, physical preparedness.

Отримано: 23.04.2018

УДК 796.386.015.4:004.42

*О. О. Алексєєв, кандидат педагогічних наук,  
І. В. Райтаровська, старший викладач*

### ПРОБЛЕМА ПОБУДОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ОСНОВІ ПРИНЦИПІВ ПРОГРАМУВАННЯ

У статті обґрунтовуються основні положення програмування тренувального процесу спортсменів з настільного тенісу. Проаналізовано чинники, які будуть визначальними для ефективного використання програм у процесі підготовки спортсменів-тенісистів.

**Ключові слова:** настільний теніс, програмування, тренувальні навантаження.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні тенденції розвитку, які простежуються в усіх видах спорту (збільшення змагальної практики та, як наслідок, зменшення тривалості підготовчого періоду, удосконалення тактики тощо) і, разом з тим, неможливість постійного збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, обумовлюють необхідність пошуку ефективних шляхів управління тренувальним процесом спортсменів. Одним із ефективних шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів є програмування. Основні положення програмування, відображені у фундаментальних працях С.В. Малиновського [5] та Ю.В. Верхошанського [1], були адаптовані та доповнені

фахівцями для застосування в різних видах спорту. Проблема програмування спортивного тренування, як одного із шляхів реалізації ідеї програмованого навчання, неодноразово ставала предметом спеціальних досліджень [2-4, 8]. – виконані на матеріалі спортивно-ігрової діяльності. Однак, дослідження цієї проблеми не можна назвати вичерпними, особливо, що стосується особисто-командних ігрових видів спорту, а саме настільного тенісу.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати основні напрями та перспективи використання програмування в тренувальному процесі спортсменів з настільного тенісу.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Процес навчання, як і процес спортивного тренування, – це взаємопов'язана діяльність наставника і учня. У процесі навчання (тренування) тренер повинен не тільки повідомити учням ті чи інші відомості, але і управляти їхньою активною діяльністю. В цьому плані програмуване навчання відкриває великі перспективи, оскільки будь-яке перетворення інформації пов'язане з процесом управління цілеспрямованою діяльністю. Відсутність цілеспрямованості впливів означає і відсутність управління процесом навчання або тренування. Особливо важливим є з'ясування цього положення для вдосконалення спортивного тренування як керованого процесу. Чим конкретніше поставлена мета і завдання її виконання, тим більшим буде підвищення ефективності тренувального процесу [2-4, 8].

У зв'язку з цим наявність цільової установки, як необхідної ознаки будь-якої керованої системи, і постійна зміна стану керованого об'єкта в процесі управління, вимагають програми дії (операції) для керованого органу.

По відношенню до спортивної діяльності мета управління виражається в досягненні конкретного результату або конкретного рівня підготовленості в певній підсистемі підготовки. У роботах, присвячених проблемі реалізації принципів програмуваного навчання в теорії і методики спортивного тренування програмування визначається як логічна послідовність прийняття рішення при побудові тренувального процесу і управління його ходом. По відношенню до тренувального процесу, «програмування – це впорядкування змісту тренувального процесу відповідно до цільових завдань підготовки спортсмена і специфічних принципів, визначальних раціональних форм організації тренувальних навантажень в рамках конкретного часу» [1].

На сучасному етапі розвитку теорії і методики спортивного тренування, зокрема тих її розділів, які пов'язані з теорією управління, програмування підготовки спортсменів розглядається як органічний компонент управління. Спроба розглянути теоретико-методичні підходи до програмування тренувального процесу, сформулювати його принципи та шляхи практичної реалізації в процесі підготовки спортсменів була зроблена Ю.В. Верхошанським [1]. Відразу ж необхідно підкреслити, що автором сформульовані лише загальні принципи програмування, багато з яких мають дискусійний характер. Разом з тим можна погодитися з визначенням самого поняття «програмування». Автор підкреслює, що програмування є не що інше, як нова, більш досконала форма планування тренування, що дозволяє організувати процес підготовки спортсменів на більш високому науково-методичному рівні.

В принципі, з таким твердженням можна погодитися. Однак, необхідно підкреслити, що технологія програмування має визначальну процедуру прийняття рішення пов'язаного з визначенням загального, стратегічного напрямку підготовки спортсменів і, в зв'язку з цим, з вибором оптимальних засобів і методів тренування мало в чому відрізняється від основних положень теорії управління тренувальним процесом, переконливо сформульованих до теперішнього часу В.Н. Платоновим [6, 7].

Техніка програмування ідентична техніці управління тренувальним процесом. Вона передбачає контроль ходу тренування і корекцію тренувальних програм у великих і малих циклах та окремих заняттях з заздалегідь сформульованими цілями і реальним, об'єктивним станом спортсменів. У цьому випадку програма тренування повинна включати кінцеву модель-мету і проміжні контрольні нормативи, орієнтація на які в процесі підготовки спортсмена, дозволяє оперативно коригувати зміст програми, тобто, її засоби, методи, режими навантажень і відпочинку.

Досить простежити основні елементи, складові змісту управління з тим, щоб представити основні закономірності програмування підготовки спортсменів. Як зазначає В.Н. Платонов [6], ефективність управління визначається десятками взаємопов'язаними, послідовно виконаними операціями, в числі яких в якості системоутворюючого фактора висувається кількісна характеристика структури змагальної діяльності та рівня спеціальної підготовленості спортсменів, що відповідають вимогам сучасного спорту. У зв'язку з цим наголошуєть-

ся, що програмування повинно бути направлено на вибір раціональних засобів і методів тренування, і на їх ефективне використання в часі відповідно до підготовки спортсменів на кожному етапі тренувального процесу. Це положення розвивається в науково-методичній літературі й знаходить реалізацію в практиці підготовки спортсменів у багатьох видах спорту.

Програмування спортивного тренування з настільного тенісу розглядається як оперативний, динамічний процес, в основі якого лежить постійна корекція поведінки спортсмена-тенісиста в залежності від його стану. В цьому випадку виступають такі поняття, як підготовленість спортсмена в широкому його розумінні – загальна, спеціальна, фізична, технічна, психічна і ін., а також працездатність, яка змінюється в ході окремого тренувального заняття або повсякденно в ході різноманітних навантажень, що використовуються в мікроциклах тренування.

Програмуваний метод підготовки спортсменів з настільного тенісу, будучи одним з головних складових управління, вирішує завдання знаходження найбільш ефективних способів перекладу систем і функцій організму спортсмена на максимально доступний рівень сталого функціонування з урахуванням гетерохронності їх розвитку і вдосконалення в рамках конкретного часу з метою досягнення єдиної функціональної системою організму загального корисного результату. Замість аналітико-синтетичного підходу Ю. В. Верхошанській [1] пропонує перехід до програмно-цільового принципу організації тренування. Цей принцип виходить насамперед з постановки конкретних цільових завдань на тому чи іншому етапі підготовки та змагальної діяльності, що забезпечує їх реалізацію. Тренувальний процес організується відповідно до визначених цільовими завданнями, які конкретно виражаються в задається величиною зростання спортивного результату і обумовлюють необхідну для їх реалізації програму тренування.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок з даного напрямку.** Ефективність програмування на різних етапах навчально-тренувального процесу з настільного тенісу знаходиться у прямій залежності від об'єктивної і надійної інформації про спортсмена. Здійснення програмування підготовки спортсменів на основі відповідної контрольної інформації стає можливим в умовах етапного, поточного і оперативного управління тренувальним процесом.

Передумовами програмування спортивного тренування з настільного тенісу виступають причинно-наслідкові зв'язки, що лежать в основі поєднання засобів і методів тренувального впливу, спеціально організованих фізичних вправ, призначених для цілеспрямованого вдосконалення систем і функцій організму спортсмена. Багатокомпонентність даної системи, складової основу знань для програмування спортивного тренування, в силу обмеженості дії відомих закономірностей спортивного тренування, ускладнює визначення мети та способів її досягнення і знижує прогнозованість ухвалення рішення [4, 7, 8].

#### Список використаних джерел:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва : Физкультура и спорт, 1985. 239 с.
2. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. С. 139-142.
3. Лавор Н. Система тренувань гравців в настільний теніс на основі програмуваного навчання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця : ТОВ «Планер», 2014. Вип. 17. С. 495-500.
4. Ландик В.И., Похолодчук Ю.Т., Арзютов Г.Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. Донецк : Норд-Пресс, 2005. 612 с.
5. Малиновский С.В. Программированное обучение и спорт. Москва : Физкультура и спорт, 1976. 112 с.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. Киев : Олимпийская литература, 2013. 624 с.
7. Платонов В.Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации. *Теория и практика физической культуры*. 2009. №9. С. 18-34.

8. Сутула В.О. Періодизація багаторічної підготовки спортсменів як наукова проблема. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №3. С. 40-44.

The article deals with the main provisions of the programming of the training process of athletes of table tennis. Analytical

factors that will determine the effective use of programs in the process of training tennis players.

**Key words:** table tennis, programming, training load.

Отримано: 19.04.2018

УДК 796.032.2«2018»796.085(477)

*А. О. Боднар, кандидат педагогічних наук,  
Д. М. Солопчук, кандидат педагогічних наук*

## XXIII ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 2018: ПІДСУМКИ УЧАСТІ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ

У статті проаналізовано результати виступів спортсменів національної збірної команди України на зимових Олімпійських іграх 2018 у Пхьончхані. Представлено інформацію щодо виступів наших спортсменів у різних дисциплінах та зайняті місця. Зазначено причини невдалого виступу на XXIII зимових Олімпійських іграх.

**Ключові слова:** зимові Олімпійські ігри, студенти-спортсмени, види спорту, змагання.

**Постановка проблеми.** Історично склалося так, що сьогодні Ігри Олімпіад та зимові Олімпійські ігри є найпрестижнішими та наймасштабнішими спортивними змаганнями планети, які об'єднують на спортивних майданчиках найсильніших спортсменів світу. Присмодно відзначити, що і національні збірні команди України мають неабиякі здобутки в олімпійському спорті. Чи не найуспішнішими є виступи українських спортсменів на Іграх Олімпіад як у складі збірної команди Радянського Союзу, так і у якості незалежної держави. Аналізуючи виступи спортсменів України на олімпійських форумах, ми відзначили, що велика кількість інформації присвячена досягненням збірної на Іграх Олімпіад і значно менше уваги приділяється виступам наших спортсменів на зимових Олімпійських іграх. Це пов'язано з відносно невдалими виступами збірної України на зимових Олімпійських іграх. У зв'язку з нещодавнім закінченням зимових Олімпійських ігор 2018 у Пхьончхані, ми вважаємо, що аналіз виступів спортсменів України на цих Іграх буде актуальним та своєчасним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасній вітчизняній науково-методичній літературі недостатньо висвітлюються й аналізуються проблеми виступів спортсменів України на зимових Олімпійських іграх. Бракує достовірної статистичної інформації про представництво і участь українських спортсменів на зимових Олімпійських іграх, адже основна увага приділяється переможцям, призерам, та актуальним проблемам змагань. Тільки окремі аспекти цієї проблеми висвітлено у працях В. Платонова (2009), М. Солопчука (2013), С. Бубки, М. Булатової (2010) та ін.

**Мета дослідження** полягає у вивченні та аналізі виступу збірної команди України на зимових Олімпійських іграх 2018 у Пхьончхані (Південна Корея).

**Виклад основного матеріалу.** На зимових Олімпійських іграх 2018 року у Пхьончхані збірна команда України була представлена 33 спортсменами (17 чоловіків та 16 жінок), які брали участь у 9 видах спорту з 15.

Загальний підсумок виступу нашої збірної – одна золота нагорода. Попередньо фахівці прогнозували 2-3 медалі, зокрема у біатлоні та фрістайлі. У загальнокомандному заліку Україна посіла 21 позицію.

Від збірної України на Олімпіаді-2018 ніхто не чекав великих звершень. Починаючи з 1994 року, наші спортсмени на зимових Іграх здобули лише сім нагород, з яких лише дві були золотими. Більше двох медалей українці з билих Олімпіад ніколи не привозили. Тож така кількість призових місць вже б вважалася у Пхьончхані успіхом [4].

Найвагомішими на цих Іграх виявився виступ фрістайліста із Миколаєва Олександра Абраменка, який завоював золоту медаль у лижній акробатиці. Це перша олімпійська медаль в історії українського фрістайлу, а також третє «золото» в історії зимових Олімпійських ігор.

Абраменко виконав свій «золотий» стрибок ідеально і обійшов китайця Цзя Цзуняна всього на 0,46 бала. Бронзу отримав олімпійський спортсмен з Росії Ілля Буров. Його відрив від Олександра склав 6,34 бала.

Якщо шанси Олександра Абраменка перед Олімпіадою оцінювалися обережно, то жіноча збірна України з

біатлону, беззаперечно, їхала до Пхьончхану за медалями. Після естафетного золота та срібла Віти Семеренко у спринті на Іграх у Сочі у 2014 році по іншому й бути не могло.

Однак збірна України приїхала до Пхьончхану неготовою до змагань. Ще у грудні та січні українські біатлоністки вигравали медалі на етапах Кубка світу, де по дві бронзи у особистих гонках виграла Віта Семеренко та Юлія Джима, а естафетна команда взяла срібло.

А вже у лютому українки опинилися у функціональній ямі. Усі без винятку біатлоністки ледве пересувалися лижнею та демонстрували нижчу, ніж зазвичай, швидкість. Тренер жіночої команди Урош Влепеч пояснив це тим, що дівчата напередодні Олімпійських ігор перехворіли і пропустили вирішальний етап підготовки.

У особистих гонках у Пхьончхані найкращим виявилось 14 місце Віти Семеренко у спринті. У естафеті олімпійські чемпіонки Сочі фінішували лише 11-ми.

Незадовільними виявилися результати нашої чоловічої команди. Вище 21-го місця у особистих гонках українці не піднімалися – його у спринті посів Дмитро Підручний. Українці безнадійно програвали на лижні не лише лідерам, але й «середнякам» світового біатлону та у деяких гонках ледве діставалися фінішу.

У підсумку найкращим результатом збірної України з біатлону у Пхьончхані виявилось сьоме місце Ірини Варвинцевої, Юлії Джими, Дмитра Підручного та Артема Прими у змішаній естафеті.

У решті видів спорту від українців медалей не очікували. Але деяким нашим олімпійцям вдалося стрибнути вище голови. Як скелетоністу Владиславу Гераскевичу, який став першим представником нашої країни у цьому виді спорту на Олімпіадах та одразу посів 12 місце. Зробив це 19-річний скелетоніст всупереч тому, що в Україні немає жодної санно-бобслеїної траси і перевірити себе у бойових умовах він може лише зрідка за кордоном.

Прикро за регрес наших спортсменів у видах, де вони колись були на гарних позиціях. Скажімо, у фігурному катанні, де жоден з представників України не спромігся навіть вийти до фіналу. Ярослав Паніот та Анна Хниченко – посіли останні місця у одиночному катанні. Олександра Назарова та Максим Нікітін стали 21-ми серед танцювальних дуетів.

У лижних перегонах Олексій Красовський та Андрій Орлик фінішували у дев'ятому десятку.

Серед жінок трохи краще виглядали Марина Анцибор та Тетяна Антипенко, яка стала 38-ю у гонці на 30 км [4].

**Висновок.** Отже, у медальному заліку збірна України з однією золотою нагородою стала 21-ю. Перемогла у командному заліку Норвегія, яка здобула 39 нагород – 14 золотих, 14 срібних та 11 бронзових. Друга Німеччина (14-10-7), третя – Канада (11-8-10).

Окрім переможця-фрістайліста у боротьбу за медалі на Олімпійських іграх-2018 не вдалося втрутитися жодному іншому нашому спортсмену. Кількість українців, які завершили змагання хоча б у топ-20 виявилася критично малою. А це набагато важливіший показник, ніж одна, нехай навіть і золота, медаль.

Перспективи ж решти видів спорту сумнівні. Частина з них тримається на окремих талановитих спортсменах, решта – на таких ентузіастах.