

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-19>

THE DEVELOPMENT OF SPEED AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING TABLE TENNIS

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Kurtova H. Yu.

*PhD in Pedagogical sciences,
Associate Professor,
Associate Professor
at the Department of Sports
T.H. Shevchenko National University
"Chernihiv Colehium"
Chernihiv, Ukraine*

Куртова Г. Ю.

*кандидат педагогічних наук,
доцент,
доцент кафедри спорту
Національний університет
«Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна*

Ponomarenko O. V.

*Postgraduate Student
T.H. Shevchenko
National University
"Chernihiv Colehium"
Chernihiv, Ukraine*

Пономаренко О. В.

*аспірант
Національний університет
«Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна*

Hryshko L. G.

*Senior Lecturer
at the Department
of Health and Sports Technologies
National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv
Polytechnic institute"
Kyiv, Ukraine*

Гришко Л. Г.

*старший викладач кафедри
технологій оздоровлення і спорту
Національний технічний
університет України
«Київського політехнічного
інституту імені Ігоря Сікорського»
м. Київ, Україна*

В умовах сьогодення суспільство зіткнулось з серйозними викликами, у час глобальної боротьби з COVID-19 та бойових дій люди обмежені у активному дозвіллі, діти не мають можливості повноцінних тренувань та занять фізичною культурою, обмежені активні соціальні контакти.

На нашу думку, вирішити ряд зазначених проблем можливо перейнявши досвід Китаю, де традиційними є масові заняття настільним тенісом. Понад 20 років китайці тримають першість на всіх змаганнях з настільного тенісу.

У наш час в Україні стрімко розвивався настільний теніс. За останні роки Чернігів став провідним містом з настільного тенісу. Завдяки створеним технічним умовам тут проводилися визначні змагання, збори національних команд, паралімпійських та дефлімпійських збірних. Членами федерації України були понад 12 тисяч осіб, ще 20 років тому їх було 500. Але, якщо порівнювати з Китаєм, то там 50 мільйонів атлетів, члени китайської федерації, а настільний теніс визнаний національним видом спорту.

З усього вище зазначеного можна зробити висновок, про доцільність популяризації настільного тенісу на теренах України. Не тільки враховуючи приклад Китаю, а і тому що тренуватися можна у будь-яких умовах без великих матеріальних витрат. Можна тренуватися навіть самому у будь якому віці, починаючи з 3 років (китайці з 2 років сидячи на столі) до 80 років і старше, заняття з настільного тенісу не потребують великих фізичних зусиль. Можуть стати чудовим засобом для розвитку рухових якостей для різних груп населення.

Науково доведено та обґрунтовано роль та значимість фізичної культури в збереженні та зміцненні здоров'я, що в подальшому призводить до збільшення тривалості життя та покращення його якості [1, с. 126; 3, с. 168].

Ряд вчених [2, с. 18; 4 с. 280], вказують, ефективним шляхом підвищення результативності та покращення рухової діяльності є вдосконалення в обраному виді спорту.

Діти для гри у настільний теніс повинні мати розвиненими всі основні рухові якості. Ігрову й тренувальну діяльність у настільному тенісі можна охарактеризувати як рухову діяльність в умовах, які змінюються, а також виконання рухових дій зі змінною за швидкістю м'язової роботи, що відбувається при інтенсивній обробці великого обсягу сенсорної інформації, при цьому інтенсивність фізичного навантаження під час гри коливається від помірної до максимальної [5, с. 58; 7 с. 15; с.9 с. 314], характерно також постійне поєднання виконання активних швидкісних дій з короткочасними періодами відносного відпочинку [6 с. 80; 8 с. 12].

В ході дослідження проаналізовано актуальні питання фізичного виховання та визначено роль і місце настільного тенісу у фізичному вихованні школярів. Вивчено з доступних джерел методики тренування та розвитку рухових здібностей спортсменів Китаю. Ґрунтуючись на отримані знання розроблено, теоретично обґрунтовано

методику розвитку швидкості у настільному тенісі на початковому етапі тренування.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці методики розвитку швидкості під час занять настільним тенісом та її впровадження у навчально-тренувальний процес Обласної дитячо-юнацької спортивної школи з олімпійських видів.

Висновки. 1. Проаналізувавши роботи ряду сучасних і зарубіжних авторів, ми зробили висновок, що розвиток рухових якостей дітей та молоді є пріоритетним завданням фізичного виховання.

У системі фізичного виховання настільний теніс займає одне з провідних місць, про що свідчить масовість та постійний інтерес до цього виду спорту. Сама гра із забави перетворилася у складний аналітичний вид спорту з різноманітною технікою, багатьма тактичними вирішеннями, що вимагає високої загальнофізичної, спеціальної та психологічної підготовки.

Для успішного оволодіння технікою гри в настільний теніс достатньо поверхневого уявлення про виконання ігрових рухів. Ефективним доповненням класичного навчально-тренувального процесу є використання імітаційних вправ, мета яких не допустити виконання помилок у ігровій діяльності. Важлива роль в успішній ігровій діяльності займає техніко-тактична підготовка, метою якої є правильне вирішення ігрового завдання шляхом раціонального вибору сил та часу для досягнення спортивного результату, що неможливо реалізувати без цілеспрямованого розвитку швидкості.

2. Доведено ефективність розробленої методики тренування з настільного тенісу, яка включала: навчально-методичні рекомендації з тренування, програми тренувальних занять, комплекси навчальних імітаційних вправ, комплекси вправ для розвитку швидкості.

Проаналізувавши особливості та структуру занять з використанням засобів настільного тенісу сформульовано практичні рекомендації тренерам, дотримання яких забезпечить зміцнення здоров'я, підтримку працездатності і позитивний вплив на функціональні системи організму. Основна орієнтація – оволодіння життєво важливими руховими діями, розвиток швидкості, адаптація організму до навантажень і зняття психоемоційної напруги. Враховуючи ці особливості тренер може використовувати засоби настільного тенісу під час фізичного виховання різних груп населення.

Література:

1. Гришко Ю. Ю., Дейкун М. П., Носко М. О., Носко Ю. М. Руховий розвиток та стан здоров'я школярів та студентів навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. Чернігів, 2017. Вип. 142. С. 126–130.
2. Кіндрат В. К., Смірнов С. Л. Настільний теніс. Рівне, 2004. 148 с.
3. Куртова Г. Ю., Іванов Д. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. Чернігів, 2008. Вип. 55. Том 2. С. 168–170.
4. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою і спортом : дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.09. Чернігів, 2003. 450 с.
5. Ребріна А. А., Адамчук В. Є., Дубенчук А. І. Настільний теніс: перший рік навчання : метод. посіб. Київ : Літера, 2010. 144 с.
6. Hodges L. Table Tennis Tactics for Thinkers. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013. 240 p.
7. Leibovitz T. Ping Pong For Fighters. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014. 152 p.
8. Priestley S., Larcombe B. Expert in a year: The Ultimate Table Tennis Challenge. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015. 144 p.
9. Schodl G. Table Tennis Tactics for. Budapest : TBC, 1997. 368 p.