

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Klaipėda University
Lithuanian Olympic Academy
Gdansk University of Physical Education and Sport
German Sport University Cologne
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ:
НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА
ПЕРСПЕКТИВИ**

Матеріали
Міжнародна онлайн-конференція студентів, аспірантів і молодих
вчених

м. Миколаїв
28-29 жовтня 2022 року

УДК 796:37.091.12:005.745"2022"

Р 64

Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи: матеріали Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 28 жовтня 2022 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2022. 238 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи; олімпійський і професійний спорт: актуальні проблеми, перспективи розвитку та взаємодії; фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп; організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту.

Редакційна колегія:

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і достовірність наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПОДАЧ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Дикусар Михайло, Сокол О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна

Вступ. Навчання прийомам техніці ри передбачає ознайомлення з основними правилами гри, способами тримання ракетки, вивчення вихідних положень, перемішень, ударів і подач.

Навчившись відбивати м'яч, тенісист стикається з необхідністю освоєння техніки подачі. Подача є важливим прийомом в настільному тенісі. Складний кидок збільшує шанси на перемогу. Гравці з високим рівнем майстерності нерідко виграють тільки за допомогою складних подач. Сучасні подачі відрізняються високою швидкістю, точністю, силою удару і несподіваними траєкторіями польоту кульки. Перед освоєнням складних кидків потрібно вивчити правила подачі.

Методи дослідження. Аналіз наукової та методичної літератури, що розкривають питання методики навчання гри в настільному тенісі.

Результати дослідження та їх обговорення. Подача – технічний удар, з якого починаються перші кроки освоєння гри. Під час проведення навчального, тренувального або змагального процесу, подача є найбільш застосованим елементом, досконале оволодіння яким, значно пришвидшує засвоєння інших технічних прийомів, їх поєднання і раціональне використання. Також подача дозволяє гравцю першим заволодіти ініціативою і контролювати ігрову ситуацію, що поліпшує стратегічне і тактичне мислення спортсмена. Під поняттям подача, в настільному тенісі, мається на увазі, специфічний удар, який вільно здійснює гравець і м'яч спочатку торкається його половини столу. Подача це єдиний, незалежний від суперника тип технічного удару.

У сучасному настільному тенісі, подача є одним з найголовнішим елементом, який безперечно дуже впливає на хід спортивного протистояння та набуває спеціальне, індивідуальне значення у процесі підготовки спортсменів високого рівня. Під час однієї особистої зустрічі із 5-ти партій, гравець виконує приблизно 45-50 подач, а у грі із 7-ми партій близько 70-ти. Враховуючи те, що одне очко розігрується у 3-6 ударів, то можна константувати, що третина усіх ударів, які виконуються під час гри – подачі. І той спортсмен, який досконало володіє цим елементом, безсумнівно має чималі шанси на реалізацію усіх своїх ігрових задумок. Так наприклад, у грі чемпіона світу та Олімпійських Ігор Ма Линя, гравця збірної команди Китаю, подача є однією з найпотужнішою і непередбаченою стороною його ігрового арсеналу. Майстерність виконання цього елемента, надає китайському спортсмену успішно розвивати свій унікальний власний стиль і значно збільшує шанси на застосування атакуючої, гострої дії, дозволяє швидко рухатись і постійно змінювати ігрові обставини та схеми ведення гри.

З метою удосконалення навчання технічним ударам гри та в зв'язку з новими тенденціями розвитку настільного тенісу, розпочинати ознайомлення студентів-початківців зі специфікою оволодіння технічними елементами, треба саме з вивчення подач, що дозволить досягти більшого відсотку утримання гри між новачками та сприяє багаторазовому повторенню ударів, які вивчаються у поточному періоді.

У робочій навчальній програмі з фізичного виховання по спеціальності настільний теніс, заплановано освоєння таких видів подач: подача поштовхом справа і зліва (без обертання); подача з нижнім обертанням справа і зліва; подача з боковим обертанням справа і зліва («маятник», «віяло»).

Ознайомлення і швидко опанування технічним елементом, в першу чергу повинно здійснюватися з чіткого роз'яснення вчителем, основної структури руху усіх частин тіла: ігрова рука та її місцезнаходження щодо відстані від столу, стан передпліччя та кисті, відповідне розташування тулуба і ніг та інші аспекти, які беруться до уваги і дозволяють успішно здійснити прийом. Детальний опис послідовно поєднує у свідомості початківця усі складові удару, створюючи тим самим ігровий ланцюг. Учень повинен мати чітке уявлення, для чого саме виконується одна із частин руху і які першочергові завдання вирішує подача та які можливі наслідки від невдалого першого ходу гри.

Подача, як і усі технічні удари в настільному тенісі складається в головному із трьох основних фаз: замах, удар і закінчення руху

Замах – це первинна, варіативна, дещо індивідуальна фаза дії, завданням якої є надати обертання м'ячу, орієнтовний напрям і довжину польоту. Основні вимоги для успішного виконання першого етапу, це насамперед правильне тримання ракетки (вільне та відповідне замисленому обертання м'яча), також студент обов'язково повинен зайняти вихідне положення (правосторонню або лівосторонню стійку), ракетка тим часом набуває належний кут нахилу, а також особливе значення приділяється підкиданню м'яча, з розрахунком, що при зустрічі з площиною ракетки контакт відбудеться своєчасно і у відповідній точці торкання. Замах, який виконує ракетка, від передпліччя до точки торкання з м'ячем повинен проходити відстань, у середньому, у межах 10-20 см, адже довжина замаху в першу чергу залежить від наміру гравця, здійснити подачу в будь-яку зону столу (ближню, середню, дальню). Така різниця у приведених показниках була ще обумовлена тим, яку особливість має подача (при виконання подачі з нижнім обертанням замах дещо довший, чим при здійсненні подачі з боковим обертанням)

Другим етапом навчання стає ударний рух ракетки – це досягнення максимальної швидкості зап'ястя, передпліччя і керування енергетикою удару. Основні рекомендації до виконання другого етапу це максимально розслаблений рух кисті, зберігання належного кута ракетки для надання нижнього або бокового обертання м'ячу. Одночасно також зберігається потужність та сила у м'язах верхнього плечового поясу і робота ніг гармонійно поєднується з кожним рухом.

Третій етап це завершення руху, де спостерігається зниження швидкості, збереження орієнтації ракетки для контролю напрямку. Основні вимоги для третього етапу це слідкувати щоб рука не робила, за інерцією, занадто довгий шлях або зайвих додаткових рухів, які не впливають на якість подачі. Центр ваги тулуба повинен зберігатися або послідовно набувати напрям вперед для передбачених після прийому подачі, подальших атакуючих дій. В перспективі, після вдало здійсненої подачі, учень повинен приготуватися до подій, які дозволять заволодіти ініціативою у грі і нав'язати супернику свою тактику.

Висновок: можна зробити висновок, що методика навчання технічного елементу – подачі повинна бути спрямована на оптимізацію ударної взаємодії кінематичного ланцюга «тенісист-ракетка», в результаті якого м'яч згідно з тактичною задумкою, набуває відповідне спрямування, швидкість і обертання.

Постійне вдосконалення технічного прийому та доцільне його використання забезпечує надійну гру на сторону суперника. Одночасно з цим, подача надає можливість контролювати ігрову ситуацію, розвиває вміння прогнозувати дії суперника, що надає непогані шанси на перемогу.

Література

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матыцин О. В. – Москва : Академия, 2006. – 528 с.
2. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ: ФНТУ, 2005. – 60 с.
3. Барчукова Г.В. Настільний тенніс для всіх. Изд. 2-е перераб и доп. М.: Физкультура и Спорт, 2008.

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ

Єпіфанцева А. Д., Петренко Г. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Вступ. Зростання навантажень у спорті вищих досягнень притаманні всім видам спортивної підготовки. Задля досягнення високого спортивного результату, не враховуючи рівень підготовленості, індивідуальні можливості та вікові особливості вихованців, багато тренерів збільшують інтенсивність, обсяги тренувальних та змагальних навантажень, що знижує резистентність організму та негативно впливає на стан здоров'я вихованців [2, 4, 5].

Незважаючи на те що, теніс настільний вважають одним з найбільш безпечних видів спорту, він як і будь-який інший вид спорту має свої професійні травми та захворювання. Заняття тенісом настільним можуть призводити до нескладних травм, гострих травм, хронічних травм та скелетно-м'язового дисбалансу [7].

Мета дослідження – проаналізувати дані спеціальної літератури і передового практичного досвіду щодо профілактики травматизму в тенісі настільному.