

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»
Інститут модернізації змісту освіти МОН України
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Університет Миколи Коперника
Харківська державна академія фізичної культури
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

01 грудня 2022 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Collection of materials of the III All-Ukrainian Scientific and Practical conferences with international participation

December 01, 2022

Полтава, 2022

медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: мат. Всеукр. наук.-практ. конф.(Чернівці, 6–7 квітня 2016 р.). Чернівці. 2012. С. 13–17.

2. Карабанова Н. С., Карабанов А. Г., Савчук С. І. Контроль фізичних навантажень у процесі підготовки юних спортсменок / *Physical education, sport and health culture in modern society* 3 (19) (2012). С. 334–338.

Герасименко А. В., Просяник Б. А., магістри групи 201-мФС,
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Науковий керівник: Жалій Р. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання,

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТЕНІСИСТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ДЮСШ

Особливе місце у фізичному вихованні студентів серед видів спорту займає настільний теніс. Перевага його в тому, що для проведення навчальних занять не вимагається великих спортивних споруд, дорогого інвентарю та обладнання. Заняття можна проводити навіть в аудиторіях.

Настільний теніс – це спорт і розвага. В настільний теніс можуть грати студенти різних рівнів фізичного стану, оскільки, спортивно-оздоровчі заняття покращують діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Вони рекомендуються при порушеннях опорно-рухового апарату. Слідкування за польотом м'яча є гарною гімнастикою для очей.

Мета статті: простежити теоретико-методичні засади підготовки юних тенісистів до змагальної діяльності в умовах ДЮСШ.

Розглядаючи настільний теніс як засіб рекреаційно-рухової активності, слід відмітити, що цей вид спорту не тільки дозволяє розвивати і удосконалювати фізичні якості людини (рухливість, спритність, швидкість, координацію рухів), але і допомагає формувати такі психофізіологічні властивості і якості, як стійкість уваги, оперативність мислення, об'єм периферичного зору, рухову пам'ять, просту та складну реакцію [1].

До переваг настільного тенісу, як засобу рекреаційної гри, належить простота спорядження й устаткування (економічність), висока емоційність учасників гри, комплексний розвиток і вдосконалення фізичних якостей.

Комісія ЮНЕСКО назвала настільний теніс найбільш перспективним видом спорту, який є доступним, покращує стан здоров'я людини, сприяє розвитку рухових якостей. Задоволення від гри буде тим більшим, чим сильнішими і точнішими будуть удари, красивішими рухи при раціональному оволодінню технікою і тактикою гри. Невипадково, гру в настільний теніс використовують у якості спеціального тренувального засобу для підготовки фахівців різних спеціальностей [2].

Отже, спортивна підготовка в настільному тенісі – багатолітній та цілорічний, спеціально побудований процес всебічного розвитку, навчання та

виховання людей, що займаються цим видом спорту і характеризується більш швидким темпом гри, ніж був раніше, її активним агресивним характером. У спортивному двобої при рівності сил перемагає, як правило, той, хто більш гнучко і творчо реалізує заздалегідь підготовлений план гри, правильно оцінює ігрову ситуацію, швидше вибирає оптимальне рішення, діє ініціативно і здійснює його відповідно до своїх фізичних і технічних можливостей [3].

За способом ведення гри тенісистів умовно можна поділити на одно і двосторонніх, тому що одні хочуть частіше використовувати удари з одного боку (справа чи зліва), а інші – справа і зліва в однаковій мірі. Більшість гравців володіє однобічним нападом, як правило, це технічні прийоми, виконувані справа, а прийоми зліва ці спортсмени використовують як підготовчі. Лише незначна частина спортсменів володіє рівноцінним двостороннім нападом.

У даний час на спортивній арені можна зазначити великий відсоток тенісистів атакуючого стилю і незначний – захисного. Це пояснюється тим, що сучасний настільний теніс – силова активна, наступальна гра (особливо у чоловіків), а захисний стиль гри значно поступається цими показниками [4, 5].

Тому успішна тренувальна діяльність можлива за умов додержання трьох груп принципів:

1. Загальнопедагогічних (дидактичних): виховного навчання, свідомості та активності спортсменів, наочності, доступності, систематичності, індивідуалізації, тривалості та прогресування.

2. Спортивної скерованості до високих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації, єдності усіх сторін підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, максимальності та поступовості підвищення вимог, хвилеподібної динаміки тренувальних навантажень.

3. Методичних випереджень:

- випереджений розвиток фізичних здібностей тенісистів щодо техніко-тактичної підготовки, засвоєння складних елементів, створення перспективних програм;
- розмірності – оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, реакції та координації рухів);
- сполученості засобів, що дозволяє водночас вирішувати кілька завдань (наприклад, поєднувати технічну та фізичну підготовку);
- надмірності застосування тренувальних навантажень, що перевищують змагальні.

Література

1. Євтифієва І. І., Євтифієв А. С., Донець Ю. Г. Оптимізація техніко-тактичної підготовки тенісистів 10–12 років із застосуванням спеціальних технічних пристроїв / Здоров'є, спорт, реабілітація, 2018. С. 32–38.
2. Євтифієва І. І., Євтифієв А. С., Донець Ю. Г. Оцінка технічних прийомів тенісистів 10–12 років з використанням методів паралельних кінограм і бальної оцінки елементів / Здоров'є, спорт, реабілітація, 2018. С. 40–49.

3. Євтифієва І. І. Євтифієв А. С., Донець Ю. Г. Удосконалення точності ударів з відскоку у тенісистів 10–12 років / Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції, 3–4 жовтня 2019 р. Х.: НТУ«ХП», 2019. С. 32–37.
4. Емшанова Ю. О. Порівняльний аналіз індивідуальних особливостей для тенісистів різної кваліфікації / Фізичне виховання учнів, 2013. С. 23–26.
5. Зюз В. М. Основи тривалої підготовки в настільному тенісі: перед початковий, початковий, перед-базовий етапи (6–14 років) / Теорія та методика викладання: фізична культура та спорт, 2005. № 15(2). С. 85–90.

Горошинський Є. О., Шмиголь П. В., магістри групи 201-мФС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Жалій Р. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК У ДЮСШ

Під спортивною технікою варто розуміти сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань, конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань. Спеціальні рухи спортсменів, що відзначаються характерною руховою структурою, які використовуються поза змагальною ситуацією, називаються прийомами. Прийом або кілька прийомів, використовуються для вирішення запланованого тактичного завдання, є дією.

Технічна підготовленість – рівень освоєння спортсменом системи рухів, які відповідають особливостям даного виду спорту й спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Не можна розглядати технічну підготовленість ізольовано, необхідно представляти як складову єдиного цілого, в якому технічні рішення взаємопов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, і умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія. Чим більшою кількістю прийомів і рухових дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він підготовлений до вирішення необхідних тактичних завдань, які виникають під час змагальної діяльності. Також, ефективніше може протистояти атакуючим діям суперника, ставивши його у складні положення [1].

У будь-якому виді спорту, техніка рухів – це система послідовних рухів, спрямованих на організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил, що раціонально впливає на тіло спортсмена, з метою ефективного його використання для досягнення найвищих спортивних досягнень. У структурі технічної підготовленості волейболістів важливо виділяти базові й додаткові рухи. 8 Основа технічної оснащеності волейболіста – це базові рухи і дії. Ефективна змагальна боротьба з дотриманням існуючих правил не можлива без