

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).29  
УДК 796.011.3

Супруненко М. В.  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
Київський національний університет культури і мистецтв

### ОЗДОРОВЧІЙ НАПРЯМОК ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Стаття присвячена розробці оздоровчої спрямованості занять настільним тенісом серед студентів. Настільний теніс - один із засобів фізичного розвитку, підвищення ролі фізичної культури у вихованні студентської молоді, зміцненні здоров'я, збільшення обсягу рухової активності учнів, розвитку їх фізичних якостей і вдосконалення фізичної підготовленості, прищеплення навичок здорового способу життя. Робота секції з настільного тенісу сприяє розвитку основних фізичних якостей, формування життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку координаційних здібностей та спеціальних психофізичних якостей таких як реакція, увага, мислення. Гра сприяє вихованню гармонійно-розвиненої особистості, націленої на багаторічне збереження високого рівня загальної працездатності, вихованню позитивних якостей особистості, колективної взаємодії і співпраці в навчальній і змагальній діяльності.

**Ключові слова:** настільний теніс, студенти, фізичне виховання, позааудиторна спортивно-масова робота, спортклуб, оздоровча фізична культура.

**Suprunenko M.V. Health direction of section on table tennis.** The article is devoted to the formation of a versatile harmoniously physically developed personality, ready for active creative self-realization in the space of universal human culture. The article discusses the health-improving orientation of table tennis lessons among students. Table tennis is one of the means of physical development, increasing the role of physical culture in the upbringing of student youth, health promotion, increasing in the volume of physical activity of students, developing their physical qualities and improving physical fitness, instilling skills in a healthy lifestyle. Training efficiency depends on the degree of rational organization of closeness of employments, optimal dosage of loading, account of individual features of students. Depending on these factors and stage of preparation, employments can be conducted by means of different organizational forms (group, individual, frontal forms of training). The work of the table tennis section contributes to the development of basic physical qualities, the formation of vital motor skills and abilities, the development of coordination abilities and special psychophysical qualities, such as reaction, attention, thinking. The game contributes to the upbringing of a harmoniously developed personality, aimed at long-term preservation of a high level of general performance, upbringing of positive personality traits, collective interaction and cooperation in educational and competitive activities. The main advantage of table tennis is that it is a game. The game can be viewed as a kind of model of the elements of real life, reproducing the practical behavior of a person within the boundaries of predetermined conditions.

**Keywords:** table tennis, students, physical education, extracurricular mass sports work, sports clubs, training department, recreatojnal physical education.

**Постановка проблеми.** Розвиток студентського спорту забезпечується інтеграцією політичних, економічних, адміністративних та соціальних факторів. В умовах економічного кризи, скорочення годин та матеріального забезпечення на розвиток фізичної культури, ліквідації кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах та створення на їх основі спортивних клубів з секційною роботою та мінімальним технічним забезпеченням призвело до потреби висвітлення цієї проблеми.

**Мета дослідження:** Вивчити ефективність настільного тенісу у оптимізації психофізичного здоров'я студентів. Необхідність обґрунтування настільного тенісу у фізичному вихованні студентів обумовлена особливостями даного виду спорту та його популярністю серед студентів КНУКіМ.

**Завдання дослідження:** дослідити роботу секції з настільного тенісу у спортивному клубі з малою кількістю тенісних столів у вищому навчальному закладі та вплив занять на студентську молоддь.

#### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Настільний теніс належить до олімпійського виду спорту. У професійному настільному тенісі пред'являються надзвичайно високі вимоги до рівня спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовки. (Г.В. Барчукова, 1997-2018; О.В. Матишін, 2001; Р.Худець, 2005). Тенісисту необхідно не тільки мати високий рівень атлетизму, але й виконувати складні технічні прийоми і тактичні дії при найвищому рівні ігрової активності та психічної напруженості спортивного поєдинку. Теніс вимагає витривалості, відмінної координації рухів, нанесення потужних швидкісних ударів [6]. Складний характер ігрової діяльності створює умови, що постійно змінюються, викликає необхідність оцінки ситуації та вибору дій, при сильно обмеженому часі.

Настільний теніс - це доступна гра, яка охоплює і дитяче і доросле населення в різних закладах за своїм профілем і не вимагає великих грошових витрат. Простота та доступність гри сприяє його масовості. Це ігровий вид спорту, для нього характерна постійна зміна ситуацій, емоційний характер діяльності, саме тому він дуже привабливий для студентів [2, 3].

При швидкій грі інтервал між ударом одного гравця і відповіддю іншого гравця становить близько 0,4 сек. Час польоту м'яча від ракетки противника при сильному ударі набагато коротше відрізка часу, необхідного для реакції у відповідь: у співвідношенні 7:10. Тенісний м'яч летить над сіткою із середньою швидкістю 20 м/сек, при завершальних ударах початкова швидкість м'яча перевищує 120 км/год, а відстань між двома гравцями не перевищує 3-х метрів. [8].

Під час гри в настільний теніс людина безпосередньо на обмін ударами витрачає лише третину ігрового часу. Зробивши різкий рух, м'язи мають можливість розслабитися, одержують короткочасний перепочинок і, працюючи по черзі, не втомлюються протягом тривалого часу. Ігрові епізоди змінюються паузами, під час яких гравець ходить за м'ячем. Для спортсмена високого класу це не має великого значення, але для нетренованої людини може бути важливим. При грі в настільний теніс організм відчуває навантаження аеробного характеру, що мають оздоровчий та терапевтичний ефект. Особливо корисні дозовані навантаження такого роду для профілактики та лікування захворювань серцево-судинної та дихальної системи.

До об'єктивних показників гри входять: елементарний набір прийомів гри; здатність швидко та правильно оцінювати ситуацію та ефективно застосовувати оптимальну для конкретної ігрової ситуації атакуючу або захисну дію (аспект техніки): спеціальні якості та здібності, від яких залежить ефективність безпосереднього виконання удару (вимоги до тимчасових, просторових та силових параметрів виконання): енергетичний режим роботи; чуттєво-руховий контроль та ін. [5]

#### **Матеріал та методи дослідження.**

Спортивно-оздоровча діяльність із загально-розвиваючою спрямованістю секції настільного тенісу КНУКіМ вирішує завдання фізичного вдосконалення студентів та містить засоби загальної фізичної, тактичної та технічної, інтегральної (ігрової) підготовки студентів. У дослідженні використано теоретичні методи для аналізу та узагальнення наукової, педагогічної та науково-педагогічної літератури.

#### **Результати дослідження.**

Програма роботи секції настільного тенісу КНУКіМ включає: освоєння студентами способів хватки ракетки, виконання основних ударів по м'ячу, техніку пересування, а також техніко-тактичну спрямованість ігрових дій у настільному тенісі.

Широка можливість варіативності навантаження та її спрямованості дозволяють використовувати настільний теніс як рекреаційний та реабілітаційний засіб у групах загальної фізичної підготовки та на заняттях у спеціальній медичній групі.

Підвищення якості занять із настільного тенісу сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості, зацікавленості у систематичних заняттях фізичною культурою.

Під час занять настільним тенісом відбувається включення у діяльність зорового (тренування очних м'язів), слухового, рухового аналізаторів. Великий вплив настільний теніс чинить на центральну нервову систему. Зміни під впливом занять настільним тенісом відбуваються й у нервово-м'язовому апараті. М'язи спини та нижніх кінцівок працюють у динамічному режимі, для ігрової руки (працює плечовий суглоб, біцепси та трицепси, а також м'язи кистей рук) характерний динамічний режим.

Величезний оздоровчий ефект настільний теніс приносить серцево-судинній та дихальній системі (переміщуючись від одного краю столу до іншого, м'язи серця отримують навантаження, яке можна порівняти з бігом по пересіченій місцевості). І чим краще серце натреноване, тим менший ризик серцевих захворювань. Дихальна система при інтенсивній грі може також отримати розвиток і дуже корисний ефект. Відбувається постійна вентиляція легень, покращується та тренується їхня робота.

Під впливом спеціалізованих занять настільним тенісом відбувається збільшення швидкісних, силових, координаційних здібностей, підвищується рівень гнучкості, швидко-силових якостей.

Для занять не потрібні спеціалізовані зали - підходять будь-яке обладнане місце на відкритому повітрі, кімната, ігровий майданчик або спортивний зал. Для змагань у колективах фізичної культури приймається площа з розрахунку на один стіл 8x4,5 м. Під час проведення змагань на двох столах ширина приміщення має бути більшою. Температура в ігровому приміщенні має бути в межах від 12° до 27°, вологість 50-70%.

Тренування будуються відповідно до загальних закономірностей побудови занять із фізичного виховання. Ефективність тренування залежить від рівня раціональної організації щільності занять, оптимального дозування навантаження, обліку індивідуальних особливостей студентів. Залежно від цих факторів та ступеня підготовки, заняття можуть проводитись за допомогою різних організаційних форм:

- групова форма навчання створює хороші умови для мікро суперництва під час занять, а також виховує почуття взаємодопомоги під час виконання вправ;

- індивідуальна форма навчання: студенти отримують завдання і працюють самостійно, що дозволяє виховувати у них відчуття самоконтролю і творчого підходу до занять. Використовуючи цей варіант ведення занять, викладач може дозувати індивідуальне навантаження для кожного студента;

- фронтальна форма навчання дозволяє викладачеві одночасно контролювати виконання завдання всіма студентами, оскільки одна і та ж вправа виконується всіма одночасно.

Набутий досвід проявляється в освоєнні рухових умінь і навичок, вміннях їх застосовувати при вирішенні практичних завдань, пов'язаних з організацією та проведенням самостійних занять з настільного тенісу.

У процесі навчання основ гри в настільний теніс формуються та набуваються спеціальні знання, виховуються фізичні та морально-вольові якості:

- прагнення до здорового способу життя;
- формування життєво важливих рухових умінь та навичок;
- зміцнення та збереження здоров'я;
- розвиток спеціальних психофізичних якостей (концентрація, уваги, мислення);
- розвиток сили волі к досягненню перемоги, наполегливість,

- завзятість, психологічна стійкість до стресів;
- виховання гармонійно-розвиненої особистості, націленої на багаторічне збереження високого рівня загальної працездатності;
- виховання позитивних якостей особистості, колективної взаємодії та співробітництва у навчальній та змагальній діяльності.

Новизна занять полягає в тому, що основні етапи початкового навчання настільного тенісу адаптовані для викладання у повних групах (до 20 осіб). Розроблено систему навчання та контролю, в результаті якої студенти навчаються основним ударам, отримують навички техніки та тактики гри.

**Висновки.** Заняття настільним тенісом сприяють формуванню різнобічно гармонійно фізично розвиненої особистості, готової до активної творчої самореалізації у просторі загальнолюдської культури. Використання засобів з настільного тенісу сприяє зміцненню та збереженню власного здоров'я та організації здорового способу життя, вихованню відповідальності та професійного самовизначення відповідно до індивідуальних здібностей. Головна перевага настільного тенісу полягає в тому, що він – гра. Гру можна розглядати як своєрідну модель елементів реального життя, що відтворює практичну поведінку людини в межах заздалегідь визначених умов.

#### Література

1. Барчукова Г.В. Оздоровительная направленность занятий настольным теннисом для студентов вузов в рамках дисциплины «Физическая культура» / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов : материалы международной научно-методической конференции 2-3 февраля 2012 г. – М., 2012. – С. 126-127.
2. Барчукова Г.В. Инновационные подходы в организации физической культуры и спорта в студенческой среде / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин // «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов» / под. ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань : Изд-во КНИТУ-КИА, 2015. С. 194-196.
3. Барчукова Г.В. Применение соревновательного метода на занятиях настольным теннисом в рамках физической культуры со студентами не физкультурных вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XI Международной научно-практической конференции / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2017. – 440 с. – С. 40-45.
4. Барчукова А.Н. Мизин. Влияние занятий настольным теннисом на физическую подготовленность студентов-юношей. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7 (161).
5. Железняк Ю. Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2008. - 518 с.
6. Железняк Ю. Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учебник для студентов пед. вузов" / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В.; под ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. - М. : Академия, 2008. - 400 с.
7. Жданов В. Ю., Жданова И. Ю., Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов. М. Спорт, 2015. -128 с.
8. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт -2014. – 392 с.

#### References

1. Barchukova G., Mizin A. (2012) Improving orientation of table tennis for students of universities in the discipline of "Physical Culture", Problems of improving the physical education of student: materials of the International Scientific and Methodological Conference, Moscow, pp.126-127.
2. Barchukova G., Mizin A. (2015) Innovative approaches in the organization of physical culture and sports in the student environment. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation Kazan. Physical Education and Student Sport with Eyes students, pp. 194-196.
3. Barchukova G., Mizin A. (2017) Application of the competitive method in the classroom with table tennis in the framework of physical culture with students of non-physical higher education institutions. Actual problems of physical culture, sport and tourism: materials of the XI International Scientific and Practical Conference, RIC UGATU, Ufa, pp. 40-45.
4. Barchukova G., Mizin A. (2018) The influence of table tennis lessons on the physical fitness of young students. Scientific notes of the P.F. Lesgaft, Vol.7, pp.161.
5. Zheleznyak Y., Portnov Y., Savin V., Leksakov A. (2008) Sports games: technique, tactics, teaching methods: textbook for universities. - M. : Academy, pp. 518.
6. Zheleznyak Y., Portnov Y. (2008) Sports games: improving sports skills: textbook for ped students. universities, M. : Academy, pp. 400.
7. Zhdanov V., Zhdanova I., Milodanov Y. (2015) Learn table tennis in 5 steps, M., Sport, pp. 128.
8. Comanov V. (2014) Training process in table tennis: teaching aid, M.: Soviet sport, pp. 92.