

УДК 796.342

Михайло ЛУЦИК, Сергій ПИЛЬТЯЙ, Тетяна КЛИНДУХ

м. Кролевець

RedkoS.U.2016@gmail.ru

ВПЛИВ ЗАСОБІВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА РІВЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

У статті розглянуто особливості розвитку спеціальної фізичної підготовки студентів-тенісистів на заняттях з спортивно-педагогічного удосконалення. Охарактеризовано вплив регулярних занять із настільного тенісу на організм спортсмена. Детально розкрито загальноприйняте поняття, що спеціальна фізична підготовка нерозривно пов'язана із загальною фізичною підготовкою. На базі загальної фізичної підготовки будується фундамент спеціальної фізичної підготовки.

Ключові слова: рухові здібності, фізичні навантаження, спеціально-фізична підготовка, навчально-тренувальний процес, студент-тенісист.

Процес багаторічної підготовки студентів-тенісистів залежить від особливостей ігрової діяльності, змагальної участі. Теніс – відноситься до технічного виду спорту. Результативність гравців студентів перш за все визначається різноманітністю арсеналу техніко-тактичних дій та високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей. Характер гри вимагає від студента-тенісиста – оптимального поєднання технічних дій. Наразі ведеться пошук засобів, методів спеціальної підготовки тенісиста, що дозволить ефективно управляти навчально-тренувальним процесом [1; 2; 4].

Настільний теніс відноситься до числа найпопулярніших спортивних ігор. Нескладні правила цієї захоплюючої гри, доступний інвентар роблять настільний теніс одним з найулюбленіших і доступних, для систематичних занять, видом спорту. Це, можна сказати, ідеальна гра для людей усіх будь-яких професій і різного рівня стану здоров'я. Настільний теніс також є прекрасним засобом активного відпочинку, який приносить величезне задоволення і бадьорість [2; 3].

Цей вид спорту не тільки дозволяє розвивати і удосконалювати фізичні якості людини (рухливість, спритність, швидкість, координацію рухів і т.п.), але і допомагає формувати такі психофізіологічні властивості і якості, як стійкість уваги, оперативність мислення, об'єм і периферію зору, рухову пам'ять, просту і складну реакцію [3]. Позитивний вплив ці заняття надають на встановлення

психіки, допомагають формувати морально-вольові якості.

Сучасний настільний теніс – це сильні нападаючі удари, що вимагають максимальних фізичних зусиль, а їх багатократність повторень – ще й неабиякої фізичної сили і витривалості. Маскування істинного характеру ударів по м'ячу, без якої немислима перемога, вимагає високої м'язової чутливості, її точного диференціювання [1].

Резюмуючи вищесказане відзначимо, що в основі популярності настільного тенісу, як одного зі способів фізичного виховання, лежить простота спорядження й устаткування (економічність), висока емоційність учасників гри, комплексний розвиток і вдосконалення фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність).

У навчальних програмах з СПУ для студентів спеціальності «Фізичне виховання» збільшується об'єм фізичного навантаження. Саме він пов'язаний у розумуванні техніко-тактичних дій. Основним засобом спеціальної фізичної підготовки у настільному тенісі є спеціальні вправи, які спрямовані на формування технічних умінь і навичок, на успішну діяльність у змаганнях.

Студенти-спортсмени, які виконали нормативи спортивних розрядів, повинні володіти високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей (швидкості реакції, відчуття м'яча, швидкості ударних рухів, швидкості пересувань). Виконання нормативних вимог є обов'язковими при оцінюванні спортивної підготовки тенісистів [1].

Багато фахівців вивчали питання організації тренувального процесу для розвитку спеціально-фізичної підготовки тенісистів. Зокрема, Е. В. Воронін – швидкісні показники на вибір тактики гри в настільний теніс, С. В. Голомазов, М. Ж. Усмангалієв – вплив швидкості руху м'яча на техніку та влучність ударів, А. В. Єфремов – норми навантаження, направлених на розвиток цільової влучності технічних прийомів у гравців з настільного тенісу, А. В. Єфремов, А. А. Гужаловський – розподілення тренувальних навантажень на підвищення влучності ударів, Л. Орман – сучасний настільний теніс, О. Н. Шестьоркін – методика технічної підготовки гравців в настільний теніс на етапі початкової спортивної спеціалізації [5; 94].

Метою дослідження було вивчення особливостей розвитку спеціальної фізичної підготовки студентів-тенісистів на заняттях зі спортивно-педагогічного вдосконалення з настільного тенісу.

З погляду на те, що спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку специфічних якостей тенісиста, більшість вправ можуть використовуватися на всіх етапах багаторічної підготовки студента. Встановлено, що з розвитком ігрових умінь і загальних фізичних якостей, прогресують темпи виконання і складність вправ, які виконуються протягом усього тренувального процесу на більш високому рівні та забезпечать більший тренувальний процес [2].

З цією метою було проведено наступне тестування, в ході якого були зафіксовані наступні показники:

- Тест 1 – дальність відскоку м'яча (м);
- Тест 2 – біг «вісімка» (с);

- Тест 3 – біг навколо стола (с);
- Тест 4 – перенос м'ячів (с);
- Тест 5 – згинання і розгинання рук від столу (раз/хв.);
- Тест 6 – згинання, розгинання тулубу з положення лежачи на спині (раз/хв.);
- Тест 7 – стрибки з скакалкою на одній нозі (45 с);
- Тест 8 стрибки зі скакалкою на двох ногах (45 с);
- Тест 9 – стрибки в довжину з місця (см);
- Тест 10 – біг 60 м (с).

Перед початком дослідження була запропонована спеціальна програма занять, де були обрані дві групи по 15 чоловік, I група – експериментальна (I курс навчання СПУ), II група – контрольна (II курс навчання СПУ).

Метод контрольних випробувань дозволив визначити рівень і динаміку рухової підготовленості студентів-тенісистів, які брали участь у тестуванні. Тести, які використовувалися у експерименті, були виконані у відповідності з програмою, результати були занесені до протоколів. Тестування було організовано на базі спортивного комплексу факультету педагогіки та психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Результати проходження тестів спортсменами показано у таблицях 1 та 2.

Тестування спортсменів відбувалося в однакових умовах. Аналізуючи отримані результати можна стверджувати, що показники тестів виконання нормативів студентами-тенісистами, які склали контрольну групу, набагато кращі ніж показники спортсменами, які були віднесені до експериментальної групи. Результати показників розвитку фізичних

Таблиця 1

Результати показників тестування фізичної підготовки студентів – тенісистів (експериментальної групи)

№ тесту	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	S
Тест № 1, (м)	7,48	7,24	7,22	7,15	7,13	7,20	7,27	7,16	7,41	7,45	7,18	7,23	7,21	7,40	7,38	7,3
Тест № 2 (с)	11,2	11,8	11,5	12,1	12,3	12,8	11,4	11,8	11,6	12,3	12,1	12,5	11,8	11,6	11,9	11,9
Тест № 3 (с)	15,6	15,1	15,2	15,1	15,5	15,0	15,3	14,9	15,4	14,8	15,1	14,7	15,0	15,4	14,9	15,1
Тест № 4 (с)	25,9	25,7	24,9	25,3	25,7	24,8	25,1	25,6	25,4	25,0	24,8	24,7	24,9	25,1	25,3	25,6
Тест № 5 (к-ть / хв.)	61	63	62	65	68	62	61	64	67	60	63	64	60	59	61	62,6
Тест № 6 (к-ть / хв.)	42	44	48	46	44	40	43	47	43	45	40	42	44	46	44	40,8
Тест № 7 (к-ть / 45 с)	120	124	128	125	123	125	121	124	126	122	120	124	127	128	125	124,1
Тест № 8 (к-ть / 45 с)	80	82	86	88	85	83	80	81	85	88	88	84	85	83	86	84,3
Тест № 9 (см)	200	203	207	210	209	211	204	208	205	208	214	216	209	210	212	208,9
Тест № 10 (с)	9,1	9,3	9,2	9,5	9,7	9,3	9,5	9,3	9,6	9,8	9,9	9,7	9,4	9,6	9,7	9,5

Таблиця 2

Результати показників тестування фізичної підготовки студентів – тенісистів (контрольна група)

№ тесту	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	S
Тест № 1, (м)	6,95	7,15	6,80	7,05	7,00	6,86	6,98	7,20	7,12	7,18	7,20	7,14	7,18	7,08	7,22	7,07
Тест № 2 (с)	11,8	12,4	11,8	12,4	12,6	13,1	11,9	12,2	12,0	12,5	12,4	12,9	12,1	12,0	12,3	12,3
Тест № 3 (с)	16,0	15,4	15,3	15,5	15,7	15,4	15,5	15,3	15,7	15,2	15,4	15,0	15,3	15,5	15,3	15,4
Тест № 4 (с)	26,2	26,0	25,4	25,7	26,0	25,4	25,6	30,0	25,8	25,9	25,2	25,4	25,0	25,5	25,8	25,9
Тест № 5 (к-ть / хв.)	57	58	59	61	64	58	57	60	63	56	60	61	57	58	60	59,3
Тест № 6 (к-ть / хв.)	38	40	44	42	40	36	40	43	40	42	36	38	40	42	40	40,06
Тест № 7 (к-ть / 45 с)	116	121	124	122	119	121	117	120	122	118	116	120	123	124	121	120,3
Тест № 8 (к-ть / 45 с)	76	78	82	84	81	79	76	78	81	84	84	80	81	79	82	80,3
Тест № 9 (см)	196	200	202	200	204	207	204	200	204	200	210	213	206	205	208	204,7
Тест № 10 (с)	9,5	9,7	9,6	9,9	10,1	9,8	9,9	9,8	10,0	10,2	10,3	10,1	9,8	10,0	10,1	9,9

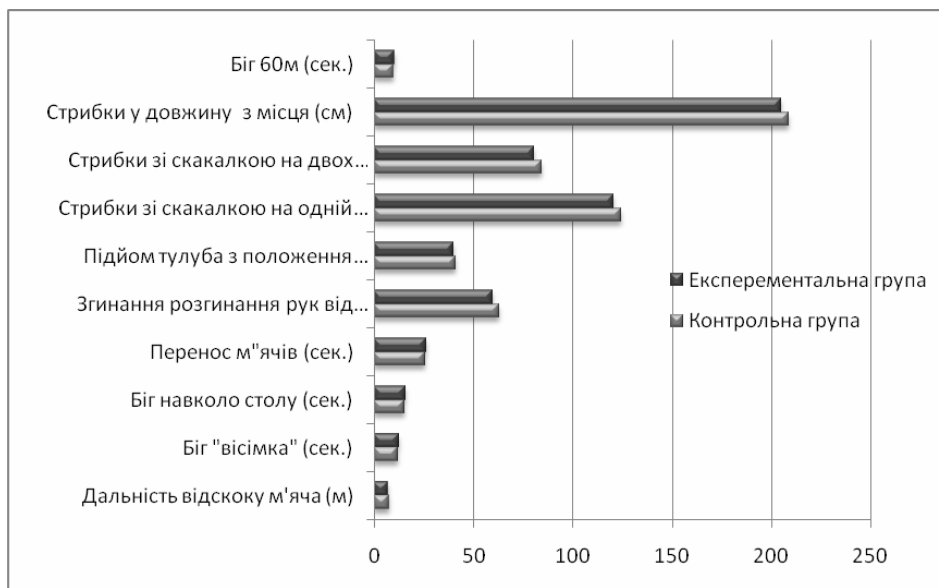


Рис. 1. Порівняльний аналіз тестування спортсменів експериментальної та контрольної груп

якостей представлені на графіку, а саме, згинання, розгинання рук від столу та підйом тулуба з вихідного положення лежачи на спині. Спортсменам необхідно було зробити максимальну кількість повторів за 1 хвилину (див. рис. 1).

Отже, порівнявши показники тестування, можна зробити висновок, що студенти II курсу СПУ (контрольна група) виконали запропоновані завдання набагато краще ніж студенти I курсу СПУ (експериментальної групи).

З цього можна зробити висновок, що вплив засобів настільного тенісу вагомий в процесі підвищення спортивної майстерності спортсмена. Фізичне навантаження на заняттях спеціальної фізичної підготовки забезпечує ефективний тренувальний процес. Спортсмени, які займаються настільним тенісом, а саме, контрольна група нашого дослідження, більш швидкі і витривалі, мають високий рівень розвитку фізичних якостей.

Гра в настільний теніс відрізняється високою активністю, потребує прояву різномісних фізичних, моральних і вольових якостей та рухових дій, інтелектуальних здібностей. Ці особливості роблять настільний теніс одним з найдієвіших оздоровчих і виховних засобів, які впливають на організм людей, що ним займаються.

Список використаних джерел

1. Барчукова Г. В. Теорія і методика настільного тенісу / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матицин // Фізична культура і спорт. – Видавничий центр «Академія», 2006. – 528 с.
2. Захаров Г. С. Настольный теннис : Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль : Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. – 192 с.
3. Команов В. В. Настільний теніс очима тренера. Практика і методика / В. В. Команов. – М. : Інформпечать, 2012. – 192 с.
4. Настільний теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Федерація настільного тенісу України ; укл. : Гришко Л. Г. – К., 2000. – 86 с.
5. Фрімерман Е. Я. Коротка спортивна енциклопедія. Настільний теніс / Е. Я. Фрімерман. – К. : Видавництво «Олімпія Прес», 2005. – 80 с.

Mykhailo LUTSYK, Sergii PILTYAY, Tetiana KLINDUH
Krolevets

THE INFLUENCE OF TABLE TENNIS LEVEL SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN THE PROCESS OF IMPROVING SPORTS SKILLS

The purpose of work consists in studying the peculiarities of the development of the students-tennis players' special physical training at the lessons of SPP (sporting pedagogical' perfection). It is established that the special physical training is inseparably linked with the general physical training. The foundation of the special physical training is based on the basis of the general physical training.

Key words: motive abilities, physical load, the special physical training, the training process, a student-tennis player.

Михаил ЛУЦИК, Сергей ПИЛЬТЯЙ, Татьяна КЛИНДУХ
г. Кролевец

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА НА УРОВЕНЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Работа заключается в изучении особенностей развития специальной физической подготовки студентов-теннисистов на занятиях по СПУ. Установлено, что физическая подготовка неразрывно связана с общей физической подготовкой. На базе общей физической подготовки строится фундамента специальной физической подготовки.

Ключевые слова: двигательные способности, физические нагрузки, специально-физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс, студент-теннисист.

Стаття надійшла до редколегії 27.01.2016

УДК [378.091.21:373.2]:316.647.5

Валентина ЛЯПУНОВА

м. Мелітополь

lyapunova.val@yandex.ru

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИХОВАТЕЛІВ ДО ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Перед українською системою освіти постає завдання формування толерантності у населення, в першу чергу, у дітей дошкільного віку як найбільш сприйнятливої до формуючих впливів категорії. Однак, на сьогодні не отримало спеціального розгляду питання професійної підготовки майбутніх вихователів дошкільних закладів до формування толерантності у дітей дошкільного віку. Тому у статті поставлено за мету структурно вибудувати узагальнений зміст концепції професійної підготовки майбутніх вихователів дошкільних закладів до формування толерантності у дітей. Структура представленої педагогічної концепції містить: мету, завдання, визначення понятійно-категоріального апарату, теоретико-методологічні засади, а саме: підходи, фактори, закономірності, принципи, умови ефективного функціонування та розвитку концепції.

Ключові слова: професійна підготовка вихователів, концепція, структура концепції, принципи та умови реалізації концепції.

Одним із важливих завдань сучасного глобалізованого світу є виховання у підростаючого покоління навичок суспільної взаємодії та мирного толерантного співіснування незалежно від індивідуальних та соціокультурних особливостей. Перед українською системою освіти теж постає завдання формування толерантності у населення, а особливо, у дітей як найбільш сприйнятливої до форму-

ючих впливів категорії. Дошкільному віку тут відводиться роль періоду, що є основою для формування моральних цінностей особистості. Реалізація на практиці провідних ідей педагогіки толерантності багато в чому залежить від зусиль спеціально підготовлених до виховання толерантності у дітей педагогів. У зв'язку з цим з'являється необхідність у розробці системи підготовки вихователів до-