

УДК 378.3.016:811.161.2'35

**ЗАНЯТТЯ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ**

О.Р.Крутько

***Анотація.** У статті розкриваються загальні аспекти організації та проведення занять із настільного тенісу в системі фізичного виховання студентів Барського гуманітарно-педагогічного коледжу імені Михайла Грушевського.*

***Ключові слова:** фізичне виховання, спорт, настільний теніс.*

***Аннотация.** В статье раскрываются общие аспекты организации и проведения занятий по настольному теннису в системе физического воспитания студентов Барского гуманитарно-педагогического колледжа имени Михаила Грушевского.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, настольный теннис.*

***Summary:** This article covers general aspects of organizing and conducting classes on table tennis in the system of physical education of students in Bar Humanitarian-Pedagogical College named after Hrushevsky.*

***Key words:** physical training, sport, table tennis.*

Актуальність досліджень. У преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначено: «Здоров'я – це стан повної фізичної, психічної та соціальної гармонії» [9, с. 25-26].

Фізична культура і спорт є найважливішою умовою, а фізичне виховання – найважливішим засобом усебічного й гармонійного розвитку особистості студента [17, с. 12].

У сучасних вищих навчальних закладах України фізичне виховання студентської молоді здійснюється в процесі організації занять у групах із видів спорту за вибором самих студентів, зокрема з настільного тенісу.

Настільний теніс є одним з найбільш популярних видів спорту для оздоровлення студентів, найбільш доступною грою в системі студентської освіти.

Огляд досліджень і публікацій. Загальні засади розвитку настільного тенісу як виду спорту розроблено А.Н.Амелінім, Ю.П.Байгуловим, Г.А.Барчуковою, М.Богушасом, В.А.Пашинінім, А.Н.Романінім, А.Г.Фурмановим, М.Б.Юспою.

Проблема організації занять із настільного тенісу сьогодні активно вивчається В.В.Афанасьєвим, О.В.Ковтуном, В.В.Купиро, О.В.Матицінім, А.Окопним, А.Ребриною, Л.К.Серовою, В.О.Темченко, В.К.Щербаченко тощо.

Постановка проблеми. Підтверджена дослідниками ефективність занять настільним тенісом у фізичному вдосконаленні та вихованні молоді диктує необхідність створення системи тренувальних занять із цього виду спорту у вищих навчальних закладах різного фахового профілю, зокрема в системі фізичного виховання студентів гуманітарно-педагогічного коледжу.

Мета статті. У статті буде розкрито загальні аспекти організації та проведення занять із настільного тенісу в системі фізичного виховання студентів Барського гуманітарно-педагогічного коледжу імені Михайла Грушевського.

Виклад основного змісту дослідження. На відміну від інших ігрових видів спорту, настільний теніс не вимагає складної організації й матеріально-технічного оснащення: грати в настільний теніс можна як у закритих приміщеннях, так і на повітрі; інвентар доступний, основи і правила гри також. Тому цей вид спорту набув популярності в студентському середовищі й включений у програму з фізичного виховання багатьох вищих навчальних закладів. Варто відзначити, що для проведення як навчально-тренувальних занять, так і змагань із настільного тенісу, зовсім не обов'язково мати в розпорядженні великий спортивний зал – можуть бути використані приміщення малих розмірів. Можна проводити ігри в настільний теніс як у великих коридорах навчальних корпусів, так і в гуртожитках [6, с. 25].

Заняття настільним тенісом чинять різносторонній позитивний вплив на організм людини.

При систематичних тренувальних заняттях в організмі відбуваються морфологічні та фізіологічні зміни, які дозволяють розширювати функціональні можливості практично всіх органів і систем, удосконалювати регуляторні механізми процесів. Під час тренування можна легко регулювати фізичні й психічні навантаження, самостійно, залежно від віку, підготовленості та стану здоров'я, визначати ступінь інтенсивності занять, їх тривалість і систематичність [1; 7; 16; 18].

Настільний теніс як вид спорту корисний ще й тим, що виховує у гравців цілеспрямованість, холонокровність, витримку, самовладання; а такі якості необхідні людині не тільки в спорті. Ця гра сприяє розвитку різних фізичних якостей, які нерідко допомагають в екстремальних ситуаціях. Займаючись настільним тенісом, гравець стає швидким і спритним, у нього розвивається координація рухів, при цьому здійснюється позитивний вплив на функціональний стан серцево-судинної системи організму [2, с. 21], [6, с. 16].

Відомо, що під впливом спортивного тренування відбувається формування специфічної функціональної системи, направленої на забезпечення організму киснем, унаслідок чого підвищиться рівень фізичної працездатності людини. Складовим елементом цієї системи, що оперативно реагує навіть на незначні зміни в характері м'язової роботи, є серцево-судинна система [10, с. 31-32], [14, с.93-100].

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи студентів під час занять фізичним вихованням має першочергове значення, оскільки вона відіграє чи не найважливішу роль в адаптації до організму великого об'єму та інтенсивності навантажень, які студенти мають як під час занять фізичним вихованням, так і під час занять з інших дисциплін. Систематичні заняття фізичним вихованням ведуть до істотної оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи організму, підвищення її функціонального резерву, а також до зростання загальних адаптивних можливостей апарату кровообігу.

Отримані результати оцінки функціонального стану серцево-судинної системи організму студентів, які відвідували навчально-тренувальні заняття у відділенні настільного тенісу, засвідчують підвищення рівня функціонального стану їхньої серцево-судинної системи, і, як наслідок – поліпшення

фізичної працездатності під час навчальних занять з інших дисциплін.

Фізичне навантаження під час навчально-тренувальних занять настільним тенісом удосконалює не тільки фізичні якості (силу, витривалість, швидкість і спритність), але й розвиває емоційну стійкість, сенсомоторну координацію, що знаходить віддзеркалення в особливостях протікання психічних процесів [5, с. 44-45; 8, с.19].

Для цього виду спорту характерний цілий ряд ігрових елементів, виконання яких вимагає належної фізичної підготовки, і водночас сприяє доброму фізичному розвитку гравця: під час гри в настільний теніс легко регулюються фізичні та психічні навантаження; розвивається координація рухів, спритність і швидкість реакції; відбувається підвищення уваги, мислення та емоційної стійкості гравця [7, с.58].

Систематичні заняття настільним тенісом дають можливість не тільки розвивати фізичні якості, але й виховувати волю, оскільки гравець під час змагань веде напружене психологічне єдиноборство з суперником [11, с.28], [12, с.18].

Як уже зазначалося, підготовка студента-тенісиста спрямована як на фізичний розвиток, так і на підвищення працездатності всього організму.

Така робота в Барському гуманітарно-педагогічному коледжі імені Михайла Грушевського здійснюється в межах діяльності секції з настільного тенісу, заняття в якій проводяться згідно з програмою, укладеною викладачами Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна О.В.Ковтун, В.В.Купиро, В.О.Темченко [13].

Мета роботи секції полягає у формуванні в студентів стійкого інтересу до занять настільним тенісом, у досягненні високого рівня розвитку їх спеціальної та загальної фізичної підготовленості, забезпеченні достатнього обсягу рухової активності при оздоровчій спрямованості занять.

Основними завданнями підготовки студентів є: усебічний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я; розвиток швидкості, спритності, швидко-силових якостей, гнучкості, ігрового мислення; навчання основам техніки й тактики гри; навчання різним видам переміщення біля ігрового столу; формування потреби вести здоровий спосіб життя.

Обов'язковою є теоретична підготовка студентів, що передбачає формування в них уявлень про історію розвитку настільного тенісу, техніку безпеки на заняттях із настільного тенісу; правила гри та користування інвентарем (м'яч, ракетка, стіл, майданчик); ігрові прийоми в настільному тенісі та способи їх виконання; техніку поєднання ударів (комбінаційні вправи); стилі гри: напад, захист, комбінування ігор; правила проведення зустрічей: особисті й командні змагання; техніку суддівства в настільному тенісі тощо.

Технічна підготовка тенісистів передбачає:

- навчання основним поняттям про техніку гри («стійка тенісиста», позиції в грі; хватка ракетки; «відкрита» й «закрита» ракетка; пересування біля столу; робота ніг – кроки, випади, стрибки; рухи ракеткою і вільною рукою; положення корпусу – переміщення центру ваги тіла; набивання м'яча на ракетці);

- навчання грі ударом-поштовхом праворуч і ліворуч стоячи на місці і в русі (вивчення траєкторії польоту, висоти відскоку м'яча, зіткнення м'яча і ракетки, впливу кута нахилу ракетки на політ м'яча в грі ударом-поштовхом; імітація рухів з ракеткою стоячи на місці і в пересуванні);

- навчання рухам при виконанні ударів «накат» і «підрізування» (замах ракеткою, удар, завершальна фаза; робота плеча, передпліччя й кисті; виконання ударів «накат» і «підрізування» в грі по діагоналях; прості пересування біля столу: робота ніг, положення корпусу; подача справа і зліва: замах при подачі, робота кисті, поворот корпусу, положення ніг);

- вивчення траєкторії польоту, висоти відскоку м'яча, зіткнення м'яча і ракетки, впливу кута нахилу ракетки на політ м'яча при виконанні ударів «накат», «обертання», «підрізування», «топ-спін», «свічка», «завершальний удар»;

- навчання рухам при виконанні ударів («накат», «підрізування» й «підставка» за напрямками; пересування біля столу в грі за напрямками: робота ніг, положення корпусу; подача справа й зліва: замах при подачі, робота кисті, поворот корпусу, положення ніг);

- навчання пересуванню біля столу в грі за напрямками;

- навчання грі праворуч - ліворуч з однієї точки столу;

- навчання прийому подачі;

- навчання ігровим прийомам;

- навчання зміні темпу гри;

- навчання грі по «трикутнику» і «вісімці», атакуючим ударам після подачі (робота ніг; положення корпусу; імітація рухів з ракеткою стоячи на місці і в пересуванні) тощо.

Окремим напрямком роботи є загальна фізична підготовка студентів, яка спрямована на:

виконання вправ динамічного характеру в русі і на місці; проведення естафет із ракеткою; розвиток сили, швидкості, спритності, гнучкості тощо.

Значна увага приділяється і проблемі зниження травматизму студентів під час гри в настільний теніс «шляхом попередньої їх фізичної підготовки, розминки й дотримання правил техніки безпеки» [1; 2].

Розминка становить собою короткий відрізок часу (10-15 хвилин), упродовж якого організм підготовлюється до фізичних навантажень. Відмова від виконання розминки веде до травм, тому що до виконання вправ не готові м'язи, зв'язковий апарат і нервова система. При добре виконаній розминці розігріті м'язи можуть безпечно розтягуватися з більшою амплітудою рухів, ніж холодні. Спортсмен стає більш гнучким і мінімізує uszkodження, які можуть статися випадково. Гнучке тіло швидше реагує й амортизує незручні положення, які не є винятком під час гри. Розминка готує організм до активної гри, під час тренування допомагає запобігти травмам [15, с. 37-46].

Технікою безпеки при проведенні занять з настільного тенісу можна назвати таку систему заходів, яка створює безпечні умови проведення занять.

Із метою підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей гравця в настільному тенісі застосовуються: вправи без предметів (вправи для м'язів шиї, рук і плечового поясу; вправи для розвитку м'язів тулуба; вправи для розвитку м'язів ніг; вправи для рук, тулуба й ніг); вправи з предметами; вправи зі скакалкою; вправи з тенісним м'ячем [4, с. 74-82].

Також використовуються і засоби для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки гравців: вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку витривалості; вправи для розвитку сили; вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку швидкості реакції (реакція на несподівану зміну напрямку, реакція на несподівану зміну довжини польоту м'яча, реакція на несподівану зміну характеру обертання м'яча); вправи для розвитку відчуття м'яча; вправи для розвитку швидкості переміщення [4, с. 83-90].

Студенти ознайомляться з основними правилами дотримання техніки безпеки під час занять із настільного тенісу, до яких належать:

- вимоги безпеки перед початком занять (використання спортивної форми й взуття з неслизькою підошвою; ретельна перевірка відсутності сторонніх предметів поблизу стола; проведення розминки; прослуховування інструктажу з техніки безпеки при грі в настільний теніс);

- вимоги безпеки під час занять (під час занять поблизу ігрових столів не повинно бути сторонніх осіб; при виконанні стрибків, зіткнень і падінь гравець повинен уміти застосовувати прийоми самострахування; дотримуватися ігрової дисципліни; не вести гру вологими руками);

- вимоги безпеки в аварійних ситуаціях (при поганому самопочутті припинити заняття й доповісти про це викладачу; при одержанні травми негайно повідомити про те, що трапилося, викладачеві; студенти повинні знати основи профілактики спортивних травм, уміти надавати першу допомогу);

- вимоги безпеки після закінчення занять (прибирання спортивного інвентарю в місце його зберігання; здійснення санітарно-гігієнічних процедур) [3].

Із числа студентів, котрі відвідують заняття секції, створено коледжову збірну з настільного тенісу, яка систематично бере участь у міських, районних та обласних змаганнях, зокрема в Обласній спартакіаді з настільного тенісу серед вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації.

Метою цих змагань є: виявлення стану позакласної спортивної роботи в навчальних закладах; широке впровадження засобів фізичної культури і спорту в побут студентської молоді; пропаганда активного способу життя; забезпечення необхідного обсягу рухової активності студентів; розвиток студентського спорту; підвищення рівня навчально-тренувального процесу в спортивних секціях; виявлення кращих спортсменів та команд із конкретного виду спорту для участі їх у Всеукраїнських змаганнях.

У 2011 році з вісімнадцяти команд, заявлених на участь у змаганнях із настільного тенісу, збірна коледжу виборола п'яте командне місце.

Команда студентів Барського гуманітарно-педагогічного коледжу ім. М.Грушевського є учасницею товариських зустрічей із настільного тенісу нарівні з командами Барського автодорожнього технікуму, Барського професійного ліцею, загальноосвітніх шкіл району.

Висновки. Заняття настільним тенісом є одним із шляхів фізичного виховання та оздоровлення студентів, що дозволяє підвищити якість їхнього навчання та покращити рівень фізичного розвитку.

Організація систематичних занять студентів настільним тенісом у системі фізичного виховання вищих навчальних закладів повинна здійснюватися із дотриманням основних науково-теоретичних і методологічних вимог.

Подальшого вивчення потребує проблема зниження рівня травматизму на заняттях із настільного тенісу.

Література

1. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
2. Амелин А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 111 с.
3. Афанасьев В. В. Травматизм студентів вузів під час занять настільним тенісом / В.В. Афанасьев, В.К. Щербаченко. – Ресурс доступу: <http://prott.com.ua>.
4. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 160 с.
5. Бакулина К. А. Исследование влияния уроков физического воспитания на функциональное состояние студентов / К.А. Бакулина // Научные основы физической культуры и спорта: материалы Поволжской конференции. – Саратов, 1970. – С. 44-45.
6. Барчукова Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
7. Богушас М. Играем в настольный теннис: кн. для учащихся / М. Богушас. – М.: Просвещение, 1987. – 128 с.
8. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – 96 с.
9. Граевская Н. Д. Спорт и здоровье / Н. Д. Граевская // Спорт и здоровье : тезисы (юбилейной) Всесоюзной конф. по спортивной медицине. – Киев, 28-30 марта 1991 г. – М., 1991. – С. 25-26.
10. Иваненко Т. В. Физическая культура как средство повышения работоспособности студентов активной жизненной позиции / Т.В. Иваненко, Р.А. Шевченко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах: матеріали міжнар. наук. конф. – Запоріжжя, 2000. – С. 31-32.
11. Иванов В. С. Настольный теннис / В.С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1966. - 192 с.
12. Иванов В. С. Теннис на столе. (От новичка до чемпиона мира) / В.С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. - 159 с.
13. Ковтун О. В. В. Настольный теннис в системе занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях / О.В. Ковтун, В.В. Купиро, В.О. Темченко. – Ресурс дорступу: <http://prott.com.ua>.
14. Конох А. П. Особенности физической работоспособности студентов в процессе их обучения в вузе / А.П. Конох, Н.В. Маликов // Педагогика, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2003. – №6. – С. 93-100.
15. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
16. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.
17. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова. – К.: Здоров'я, 1986. – 150 с.
18. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.