

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «МЕТОДИКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС  
НА ЕТЕПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ»

Виконала: студентка 2 курсу,  
групи ФКб1-М16  
спеціальності 014.11 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Юган Тетяна Богданівна  
Керівник: Козак Є. П., кандидат педагогічних  
наук, доцент  
Рецензент: Гоншовський В. М., кандидат наук  
з фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 р.

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ.....</b>	<b>8</b>
1.1 Проблема управління технічною підготовкою в спорті .....	8
1.2 Педагогічні аспекти навчання руховим діям .....	20
1.3 Фізіологічні основи навчання руховим діям.....	25
1.4 Біомеханічні основи навчання руховим діям і технічної підготовки спортсменів .....	32
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>35</b>
2.1 Методи дослідження.....	35
2.2 Організація дослідження.....	40
<b>РОЗДІЛ 3 МЕТОДИКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....</b>	<b>43</b>
3.1 Основи методики навчання і тренування тенісистів-початківців.....	43
3.2 Механічні й динамічні характеристики польоту м'яча і взаємодії м'яча з ракеткою .....	48
3.3 Біомеханічна структура основних атакуючих технічних дій в настільному тенісі .....	53
3.4 Принципова схема розподілу засобів технічної спрямованості в річному циклі тренування гравців у настільний теніс на етапі початкової спортивної спеціалізації .....	57
3.5 Аналіз змагальної діяльності гравців у настільний теніс різної кваліфікації .....	63
3.6 Експериментальна перевірка методики технічної підготовки на етапі початкової спортивної спеціалізації .....	70
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>81</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>84</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Еволюція наукових поглядів на процес підготовки спортсменів з настільного тенісу позначилася на багатьох фундаментальних дослідженнях присвячених як окремим сторонам навчально-тренувального процесу – фізичній, технічній, тактичній, психологічній, інтегральній підготовці, так і у їх поєднанні в системі багаторічного удосконалення спортсменів. Навчання прийомів техніки гри в настільний теніс передбачає ознайомлення з основними правилами гри, способи тримання ракетки, вивчення вихідних положень, ударів і подач, переміщень під час гри. Технічна підготовка має свою частку в межах реалізації кожної з ігор та повинна відбуватися на усіх етапах багаторічної підготовки спортсменів (за В. Н. Платоновим, 2015), що, на нашу думку, зумовлює коло актуальних досліджень у цьому напрямі.

Основним завдання теорії і практики спорту є розробка системи розвитку технології процесу підготовки спортсменів. Вона будується як круглорічний і багатолітній процес, спрямований на досягнення максимальних спортивних результатів (В. М. Зюзь, 2011; О. В. Матицин, 2001; В. О. Сутула, 2013). Даний процес можливий за умови забезпечення послідовності завдань, засобів і методів тренування на всіх етапах спортивної підготовки.

Спортивні досягнення залежать від ефективності системи багатолітньої підготовки спортсменів, яку можна визначити як правильно організований процес навчання, тренування і виховання. Ефективна система підготовки на етапі початкової спортивної спеціалізації, головним завданням якої є оволодіння основами раціональної спортивної техніки, багато в чому визначає успіх спортивного тренування (В. Н. Платонов, 2015). Водночас, управління тренуванням юних спортсменів можливе тільки при науково обґрунтованих рекомендаціях із загальних і окремих питань.

Багатьма фахівцями технічна підготовка розглядається як процес навчання спортсмена техніці дій, які виконуються на змаганнях і слугують засобами тренування (А. Н. Амелін, В. А. Пашинін, 2005; Г. В. Барчукова, В. М. Богушас., О. В. Матицин, 2006; В. Ю. Марусин, 1991).

Кожен із спортивно-технічних результатів є наслідком реалізації спортсменом певної техніки засобами технічних дій, які проявляються в характерних рухах і являють собою біомеханічний процес. Даний процес виникає й протікає завдяки послідовному скороченню різних м'язових груп, що керуються нервовими імпульсами, які виробляє і координує ЦНС.

Технологія технічної підготовки спортсмена зводиться до біомеханічного аналізу ситуацій, що зустрічаються в змагальних умовах, формуванню блоку рухових програм, адекватних змагальним умовам. Аналіз літератури з настільного тенісу показав, що питання технічної підготовки юних спортсменів висвітлені недостатньо повно (О. О. Алексєєв, 2010; Б. Анісімова, 1991; А. А. Жураковський, 2014). Деякі науковці стверджують, що техніку в настільному тенісі можна розвивати завдяки біомеханіці (Р. Ахметов, Т. Кутек, 2013; Л. С. Зайцева, 2000; Г. П. Іванова, А. Н. Першин, 2000; Ю. В. Литвиненко, В. В. Гамалий, 2011).

Необхідно зазначити, що в даний момент є велика кількість науково-методичних робіт, у яких описується той, чи інший технічний прийом у виконанні провідних гравців у настільний теніс (Ю. В. Литвиненко, О. В. Марчук, К. К. Балашов, 2016; Радівой Худец, 2009). В інших роботах техніка описується для широкого кола спортсменів (О. Н. Шестеркін, О. В., Матицин; М. П. Шестаков, 1998; В. В. Команов, 2012).

Тому виникає необхідність пошуку нових підходів, які б сприяли якісному оновленню засобів і методів удосконалення спортивної майстерності в настільному тенісі. У зв'язку з цим особливу актуальність приймає розробка науково-обґрунтованої методики технічної підготовки гравців у настільний теніс

на етапі початкової спортивної спеціалізації, головним завданням якого є оволодіння основами раціональної техніки.

**Мета дослідження** – процес технічної підготовки гравців у настільний теніс на етапі початкової спортивної спеціалізації.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити особливості змагальної діяльності гравців у настільний теніс різної спортивної кваліфікації.

2. Провести біомеханічний аналіз основних атакуючих технічних дій в настільному тенісі.

3. Розробити принципову схему розподілу засобів технічної спрямованості в річному циклі тренування на етапі початкової спортивної спеціалізації.

4. Запропонувати класифікацію технічних дій спортсмена на основі змін параметрів польоту м'яча в момент його зіткнення з ракеткою.

**Об'єкт дослідження** – тренувальний процес гравців у настільний теніс.

**Предмет дослідження** – організація технічної підготовки гравців у настільний теніс.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: загальнонаукові: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних наукового дослідження; педагогічні: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, відеографія, аналіз відеоматеріалів ігрової та змагальної діяльності тенісистів, тестування; математико-статистичні методи.

**Наукова новизна:**

- подано обґрунтування розподілу засобів технічної підготовки гравців у настільний теніс по групах, у залежності від складності й спеціалізованості вправ;

- розроблено підходи, методичні прийоми, технологію вдосконалення показників техніко-тактичної підготовленості на основі розподілу тенісистів за манерами ведення змагального поєдинку та розроблених індивідуальних морфофункціональних та техніко-тактичних моделей;

- поглиблено знання про взаємозв'язки між морфофункціональними показниками та техніко-тактичною підготовленістю тенісистів різних манер ведення гри;

- набули подальшого розвитку знання про моделювання індивідуального стилю діяльності кваліфікованих тенісистів, відбір і контроль за станом їхньої техніко-тактичної підготовленості.

**Практичне значення** роботи полягає в створенні ефективної програми розподілу засобів технічної спрямованості на етапі початкової спортивної спеціалізації для гравців у настільний теніс.

Використання матеріалів роботи дозволить більш цілеспрямовано й ефективно управляти тренувальним процесом гравців у настільний теніс.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 89 сторінках, з яких 79 – основного тексту, що містить 7 таблиць і 13 рисунків. Дипломна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків та зі списку 77 використаних літературних джерел.

## ВИСНОВКИ

Діяльність спортсменів під час змагань є показником ефективності тренувального процесу, взагалі, і в настільному тенісі, зокрема. Аналіз змагальної діяльності, добору засобів й методів техніко-тактичної підготовки спортсменів, що використовуються під час тренувань, водночас пошуком нових шляхів для вдосконалення тренувального процесу. Тому в якості одного із параметрів тренувального процесу необхідно розглядати показники змагальної діяльності спортсменів.

1. У процесі аналізу змагальної діяльності гравців у настільний теніс виявлені якісні й кількісні характеристики використання різних технічних дій гравцями високої кваліфікації, які можуть бути модельними характеристиками розподілу засобів технічної підготовки при побудові тренувального процесу гравців у настільний теніс на етапі початкової спортивної спеціалізації. Спостерігається збільшення (з 0,3 % до 24,2 %,  $p < 0,05$ ) частки технічних дій низької складності й зменшення (з 73,3 % до 15,8 %,  $p < 0,05$ ) дій середньої складності.

2. Запропонована якісна класифікація технічних дій спортсмена на основі змін параметрів польоту м'яча в момент його зіткнення з ракеткою. Кожна технічна дія розглядається з позиції складності поставленого рухового завдання по завданню параметрів польоту м'яча – поступальної швидкості, швидкості обертання і траєкторії польоту м'яча, і розподіляються по трьох групах складності рухового завдання, що вирішувалося:

- до першої групи відносяться технічні дії, при яких змінюється один параметр польоту м'яча (підставка, завершальний удар);

- до другої групи відносяться технічні дії, при яких змінюється два параметри (накат, зрізка, свічка);
- до третьої відносяться технічні дії, при яких змінюються всі три параметри (топ-спін, підрізка).

Аналіз змагальної діяльності тенісистів різної кваліфікації показав, що спортсмени в грі головним чином (частіше, ніж у 10 % випадках) використовують не більше 40 % технічних дій, серед яких виділяються окремі групи технічних дій, які використовуються в грі частіше ніж інші. Спостерігається значна відмінність у кількості дій, що використовуються спортсменами високої і низької кваліфікації. Висококваліфікованими спортсменами використовується весь об'єм технічних дій. Спортсмени низької кваліфікації використовують менше 50 % з можливих дій, хоча під час тренувань виконують вправи, які включають у себе весь об'єм технічних дій.

Запропонована принципова модель розподілу засобів технічної спрямованості завбачає використання таких положень:

- досягнення найвищих значень рівня технічної підготовленості в терміни проведення головних змагань року;
- планомірна зміна одних засобів технічної підготовки іншими при переході від етапу до етапу (використання вправ різних груп складності), обумовлене зростаючою складністю завдань, що вирішуються;
- дотримання фізіологічних закономірностей і педагогічних принципів формування й зміни моторних програм;
- наступність у постановці й вирішенні завдань при переході від одного етапу технічної підготовки до іншого.

Результати педагогічного експерименту показали, що зміни показників тестування цільової точності на початку і в кінці другого етапу дослідження вірогідно відрізняються: удар справа –  $t=10,49$  ( $p<0,01$ ), удар зліва –  $t=7,77$  ( $p<0,01$ ), топ-спін справа –  $t=12,31$  ( $p<0,01$ ). У спортсменів експериментальної групи спостерігається приріст технічних дій, що використовувалися в грі, з якими



проводилась цілеспрямована робота в процесі педагогічного експерименту: удар справа – на 7 %, удар зліва – на 6,8 %, топ-спін справа – 3 %. У контрольній групі зміни по всіх технічних елементах відбувалися рівномірно і не суттєво. Стратегія розробленої методики технічної підготовки полягала в тому, що на першому етапі відбувалося формування або вдосконалення моторної програми рухової дії, яка за своєю структурою є базою, основою для складнішої рухової дії, робота над яким велася на другому етапі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко О. М., Дроздюк В. І., Коваленко Г. М., Якименко Н. І. Настільний теніс: програма і методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри в настільний теніс. Суми, 2015. 80 с.
2. Алексєєв О. О. Настільний теніс. Кам'янець-Подільський: ТОВ "Друкарня Рута", 2014. 104 с.
3. Алексєєв О. О. Проблема управління технічною підготовкою в настільному тенісі: збірник наукових праць молодих вчених Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2010. Випуск 2. С. 266-269.
4. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 111 с.
5. Амелин А. Н., Пашинин В. А. Настольный теннис. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 112 с.
6. Амелин А. Н. Настольный теннис: 6+12. Москва: Физкультура и спорт, 2005. 109 с.
7. Амелин А. Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта). Москва: Физкультура и спорт, 2005. 114 с.
8. Анисимова Б. Как освоить азы техники. Настольный теннис. Москва: ППО, 1991. № 9. С. 12-14.
9. Афанасьев В. В., Щербаченко В. К. Травматизм студентів вузів під час занять настільним тенісом. <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-08/09avvttl.pdf> (дата звернення: 22.10.2017).

10. Ахметов Р., Кутек Т. Использование современных биомеханических технологий в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2013. № 1. С. 100-118.
11. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. Москва: Физкультура и спорт, 2000. 64 с.
12. Барчукова Г. В. Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе. Теория и практика физической культуры. 1982. № 5. С. 19-21.
13. Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матыцин О. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2006. 528 с.
14. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех. Москва: Физкультура и спорт, 2008. 102 с.
15. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
16. Бичук І., Грициєнко Н. Характеристика фізичної підготовленості юних тенісистів: <http://visnyksnu.com.ua/wp-content/uploads/2015/06/Igor-Bychuk-Nazarj-Grytsyyenko-Harakterystyka-fizychnoyi-pidgotovlenosti-yunyh-tenisystiv.pdf> (дата звернення: 18.11.2017).
17. Білан Л. Л. Методика навчання як наука. Нові технології навчання: наук.-метод. зб. Київ, 2009. Випуск 57. С. 18-21.
18. Бірук І. Д. Настільний теніс: навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2014. 164 с.
19. Бобріцин В. І. Анатомія, вікова фізіологія і шкільна гігієна. Київ: Професіонал, 2004. 80 с.
20. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2005. 303 с.
21. Васьков Ю. В. Знання як важливий компонент змісту фізкультурної освіти (історико-теоретичний аспект). Слобожанський науково спортивний вісник: [зб. наук. пр.]. Харків, 2007. № 11. С. 234-239.

22. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. Київ, 2003. 201 с.
23. Ємішанова Ю. О. Стильова саморегуляція психічних станів кваліфікованих тенісистів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт”. Нац. ун- т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2007. 21 с.
24. Єрмолаєва Т. М. Основи взаємозв'язку фізичного та естетичного виховання в процесі розвитку особистості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2011. № 1. С. 54-57.
25. Жураковський А. А. Техніка і тактика настільного тенісу: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2014. 144 с.
26. Зайцева Л. С. Биомеханические основы строения ударных действий и оптимизация технологии обучения (на примере тенниса): автореф. дис... докт. пед. наук. Москва, 2000. 54 с.
27. Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы. Ярославль, 1990. 269 с.
28. Зюзь В. М. Вдосконалення цільової точності та змісту навчально-тренувального процесу спортсменів-тенісистів 8-14 років: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт”. Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2011. 20 с.
29. Зюзь В. М. Основи багаторічної підготовки в настільному тенісі: передпочатковий, початковий, попередньо-базовий етапи (5-12 років). Теорія та методика навчання (фізична культура і спорт). НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. С. 36-40.
30. Иванова Г. П., Першин А. Н. Биомеханические аспекты управления ударным движением: учебное пособие. Москва: РГАФК, 2000. – 71 с.
31. Иваненко В. В. Сучасні напрямки і тенденції розвитку настільного тенісу: <http://lib.mdpu.org.ua/nvsp/BAK7/7/44.pdf> (дата звернення: 19.10.2017)
32. Иванова Л. І., Путров С. Ю., Карпюк Р. П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Київ: ТОВ „Козарі”, 2010. 276 с.

33. Капицина Н. А., Шестеркин О. Н. Оценка игровой деятельности теннисистов различной квалификации: юбилейный сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК, посвященный 80-летию академии. Москва: Физкультура, образование, наука, 1998. С. 42-48.

34. Коломійцева О., Радченко Я. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів коледжу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 5 (1). С. 16-19

35. Команов В. В. Настільний теніс очима тренера: практика і методика. Москва: Інформпечать, 2012. 192 с.

36. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки на прикладі командних ігрових видів спорту: навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

37. Крутько О. Р. Заняття з настільного тенісу в системі фізичного виховання студентів гуманітарно-педагогічного коледжу. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського: матеріали конференції. [4-й Міжнародний семінар “Актуальні проблеми професійної освіти: теорія і практика”]. 2012. Випуск. 37. С. 27-34

38. Лазарчук О. В. Особливості структури тренувальних навантажень юних тенісистів. Молода спортивна наука України: [зб. наук. пр.]. Львів: ЛДІФК, 2006. 1 електр.-опт. диск (CD-ROM). Т. 4. С. 310-313.

39. Ландик В. И., Похолоенчук Ю. Т., Арзютов Г. Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. Донецьк: Норд-Прес, 2005. 612 с.

40. Литвиненко Ю. В., Марчук О. В. Балашов К. К. Характеристика техніко-тактичних дій висококваліфікованих спортсменів в настільному тенісі. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції. Київ: НУФВСУ, 2016. С. 28-31.

41. Литвиненко Ю. В., Гамалий В. В. Биомеханические аспекты реализации ударных действий в теннисе. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 4. С. 153-157.

42. Майовка І. Окопний А. Комп'ютерні програми як засіб оптимізації проведення змагань на прикладі настільного тенісу. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор. Львів, 2007. С. 47-49.

43. Маруненко І. М., Неведомська Є. О., Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Київ: ВД "Професіонал". 2004. 479 с.

44. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всі. Київ: Здоров'я, 1991. 112 с.

45. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. Москва: Теория и практика физической культуры, 2001, 204 с.

46. Матыцин О. В. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе с учетом индивидуальных психологических особенностей личности и деятельности: автореф. дис....канд. пед. наук. Москва, 1990. 17с.

47. Настільний теніс. Правила змагань. Київ: ФНТУ, 2005. 60 с.

48. Настільний теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Федерація настільного тенісу України. [укл. Л. Г. Гришко]. К., 2002. 86 с.

49. Настольный теннис: неизвестное об известном: под ред. О.В. Матыцина. Москва, 1994. 87 с.

50. Окопний А. Аналіз змагальної діяльності гравців високої кваліфікації у настільному тенісі в Україні та закордоном: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/6297/1/%D0%90%20.%D0%9E%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BD%D0%B8%D0%B9.pdf> (дата звернення: 10.09.2017)

51. Панишко Ю. Д., Малицький А. В., Волжанін С. Д., Окопний А. М. Характеристика функціонального стану нервово-м'язової системи гравців в настільний теніс різного віку та кваліфікації. Сучасні проблеми розвитку теорії і методики спортивних і рухливих ігор: [тези II Всеукр. наук.-практ. конф]. Львів: ЛДФК, 1997. С. 54-56.

52. Петров О. П., Федірко А. О., Алексеев О. О. Настільний теніс як засіб фізичного виховання студентів: збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Поділь. нац. ун-т ім. І. Огієнка, 2012. Випуск 3. С. 159-161.

53. Пітин М. Обсяги теоретичної підготовки спортсменів у системі багаторічного удосконалення у спортивних іграх (на прикладі настільного тенісу, волейболу та хокею). Фізична активність, здоров'я і спорт. 2013. № 1 (11). С. 67-75.

54. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.

55. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. 2. 586 с.

56. Платонов В. Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации. Теория и практика физической культуры. 2009. № 9. С. 18-34.

57. Портнов Ю. М. Теоретические и научно-методические основы подготовки спортсменов игровых видов спорта: автореф. дис.... д-ра пед. наук. Москва, 1990. 49 с.

58. Ребрина А. А., Коломоець Г. А., Деревянко В. В. Настільний теніс. Другий рік навчання: метод. посіб. Київ: Літера ЛТД, 2010. 144 с.

59. Ребрина А. А., Коломоець Г. А., Деревянко В. В. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор школярів. Фізичне виховання в школі. 2011. № 5. С. 17-19.

60. Ребрина А., Коломоець Г., Деревянко В. Настільний теніс. Перший рік навчання: методичний посібник. Київ: Літера ЛТД, 2010. 144 с.

61. Селуянов В. Н., Шестаков М. П. Физиология активности Н. А. Бернштейна как основа теории технической подготовки в спорте. Теория и практика физической культуры. 1996. № 11. С. 58-62.

62. Сутула В. О. Періодизація багаторічної підготовки спортсменів як наукова проблема. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 40-44.

63. Сутула В. О. Теоретико-методичні засади формування фізичної культури особистості в умовах цілісної соціально-педагогічної системи: дис. ... док. пед. наук. Харків, 2012. 440 с.

64. Теорія і методика фізичного виховання : підручник в 2-х томах за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 1. 392 с.

65. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник в 2-х томах за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 2. 368 с.

66. Титов Д. Н., Барчукова Г. В. Динамика соревновательной деятельности российских и зарубежных теннисистов за последние десятилетие. Юбилейный сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК, посвященный 80-летию академии. Москва: Физкультура, образование, наука. 1998. С. 180-185.

67. Федірко А. О., Алексеев О. О. Механічні й динамічні характеристики польоту м'яча і взаємодії м'яча з ракеткою. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: [збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 4 т]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2009. Випуск 8. Т. 4. С. 137-140.

68. Федірко А. О., Алексеев О. О. Характеристика, біомеханічної структури основних технічних дій в настільному тенісі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2009. Випуск 2. С. 93-101.

69. Федірко А.О., Алексеев О. О. Експериментальна перевірка методики технічної підготовки гравців у настільний теніс на етапі початкової спортивної спеціалізації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2009. Випуск 2. С. 93-101.



70. Фиронова Р. П., Мальков А. П., Косухин В. В. Применение отягощений в тренировочном процессе игроков в настольный теннис. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: [сборник статей IX международной научной конференции]. Белгород: БГТУ им. В. Г. Шухова, 2013. 354 с.

71. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. Москва: Виста спорт, 2009. 272 с.

72. Шестеркин О. Н., Матыцин О. В., Шестаков М. П. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе: юбилейный сборник трудов ученых РГАФК посвященный 80-летию академии. Москва: Физкультура, образование и наука, 1998. Т. 2. С. 59-63.

73. Шипов Л. В ловкости есть мудрость. Настольный теннис. Москва: Офсет, 1993. № 3. С. 13.

74. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. Частина 1. 272 с.

75. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. Частина 2. 248 с.

76. Шпрах С. Так перемещаются чемпионы. Настольный теннис. Барнаул: ГИПП “Алтай”, 1993. № 4. С. 24-25.

77. Шпрах С. Андрей Мазунов: подача + мощный топ-спин слева. Настольный теннис Москва: Офсет, 1993. № 4. С. 13.