

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: «ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ
ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ
КЛАСІВ ПРИ ВИВЧЕННІ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ТЕНІС
НАСТІЛЬНИЙ»

Виконала: студентка 2 курсу,
групи ФКb1-M17
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
Сагановська Євгенія Анатоліївна
Керівник: Лісенчук Г. А., доктор
наук з фізичного виховання та
спорту, професор кафедри спорту і
спортивних ігор
Рецензент: Зданюк В. В., кандидат
педагогічних наук, доцент кафедри
фізичної реабілітації та медико-
біологічних основ фізичного
виховання

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕНІС НАСТІЛЬНИЙ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ.....	7
1.1 Характеристика уроків фізичної культури за варіативним модулем «Теніс настільний».....	7
1.2 Вікові особливості та розвиток фізичних якостей школярів.....	15
1.2.1. Вікові особливості дітей шкільного віку.....	15
1.2.2. Особливості розвитку фізичних якостей учнів.....	19
1.2.3. Швидкісно-силові якості в підготовці юних тенісистів.....	22
1.3 Шляхи оптимізації рухової активності школярів.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1 Методи дослідження.....	32
2.2 Організація дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3. ТЕНІС НАСТІЛЬНИЙ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ.....	49
3.1 Вплив занять тенісом настільним на рівень фізичної підготовленості учнів 6-х класів.....	49
3.2 Вплив авторської програми (варіативний модуль «Теніс настільний») на показники технічної підготовленості учнів 6-х класів...	56
ВИСНОВКИ.....	63
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ЦНС – центральна нервова система.

АТ – артеріальний тиск.

ЖЄЛ – життєва ємкість легень.

ОГК – окружність грудної клітки.

СОК – систолічний об'єм крові.

МЩУ – моторна щільність уроку.

ЕГ – експериментальна група.

КГ – контрольна група.

Х – хлопці.

Д – дівчата.

м – метр.

мл – мілілітри.

р – кількість разів.

хв. – хвилина.

с – секунда.

м/с – метрів в секунду.

уд./хв. – ударів в хвилину.

ВСТУП

Актуальність теми. Серед спортивних ігор теніс настільний займає особливе місце, йому властива певна елегантність, яка відрізняє його від інших ігрових видів спорту, і в цьому, ймовірно, полягає його особлива приваблива сила. Популярність тенісу зростає ще й через те, що ця гра є доступною для будь якого віку, дозволяє збільшувати руховий режим і за рахунок високої інтенсивності у доволі короткий час отримувати необхідне фізичне навантаження [58].

У сучасному суспільстві неухильно зростають реальні можливості для гармонійного розвитку молодого покоління. Масове залучення і зацікавлення дітей в систематичних заняттях спортом та раціональна організація занять для самих маленьких – це завдання широкого кола фахівців. Тільки завдяки урокам з фізичної культури можливе успішне вирішення цього завдання, які сприяють своєчасному розпізнаванню обдарованості дитини в конкретному виді спорту, зокрема в тенісі настільному.

Теніс настільний не випадково є складовою частиною шкільної програми, адже ця гра в силу своєї загальнодоступності, оздоровчої спрямованості, рахується «грою мільйонів». Під час занять тенісом, розвиваються усі без винятку рухові якості. Але в деяких періодах, темпи належного прогресу в зміні рухових здібностей не однакові, тому що протягом усього навчання в школі в організмі відбуваються значні морфо-функціональні, психологічні зміни, на основі яких розвиваються і удосконалюються рухові здібності, вивчення особливостей прояву певних фізичних якостей на різних вікових періодах шкільної освіти представляє практичний інтерес [12; 35].

В останній час все більше уваги приділяється розвитку швидкісно-силових можливостей у дітей шкільного віку. Швидкісно-силові здібності школярів зазвичай не високі, їх низький рівень здебільшого лімітує засвоєння

техніки у багатьох видах спорту, обмежує можливості досягнення спортивних результатів, це примушує вчителів фізичної культури постійно шукати нові форми і засоби для розвитку цих якостей. На цю проблему звертало увагу багато дослідників та спеціалістів: Круцевич Т. Ю., Ландик В. І., Линець М. М. та ін.[46; 47; 79 та ін.].

За весь період навчання в школі, на уроках фізичної культури використовуються швидко-силові вправи, які допомагають учням підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, а також підготуватися до задачі тестових нормативів і вправ [93].

Успішна підготовка в настільному тенісі, може бути забезпечена лише при систематичному і планомірному навчанні, з використанням найбільш ефективних форм і методів підготовки [1; 2; 9]. Актуальним є визначення ефективності застосування швидко-силових вправ у процесі уроків настільного тенісу.

Мета роботи – визначити вплив педагогічної технології на розвиток швидко-силових здібностей дітей середнього шкільного віку під час вивчення варіативного модуля «теніс настільний».

Завдання дослідження:

1. Вивчити й узагальнити питання оптимізації фізичної підготовленості школярів.

2. Розробити та експериментально обґрунтувати педагогічну технологію розвитку швидко-силових здібностей учнів у процесі вивчення варіативного модуля «теніс настільний».

3. Розробити практичні рекомендації щодо покращення показників фізичної підготовленості учнів 6-х класів у процесі вивчення варіативного модуля «теніс настільний».

Об'єкт дослідження – показники швидко-силових здібностей учнів 6-их класів при вивченні варіативного модуля «теніс настільний».

Предмет дослідження – уроки фізичної культури з вивченням варіативного модуля «теніс настільний».

Наукова новизна дослідження полягає в тому що:

- розроблено і експериментально обґрунтовано програму розвитку і вдосконалення швидкісно-силових якостей школярів середніх класів при вивченні варіативного модуля «теніс настільний».
- вивчена динаміка показників фізичної та технічної підготовленості під впливом авторської програми для розвитку швидкісно-силових якостей школярів середніх класів при вивченні варіативного модуля «теніс настільний»

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці та впровадженні методики розвитку швидкісно-силових здібностей школярів середньої школи у процесі вивчення варіативного модуля «теніс настільний».

Апробація результатів дослідження відбувалась під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2017-18 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (10-11 квітня 2018 року).

Структура і обсяг дипломної роботи. Робота виконана на 86 сторінках друкованого тексту. Вона складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел.

Дипломна робота містить 6 таблиць, 9 рисунків та 4 малюнки, список літератури включає 95 джерел.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення та узагальнення сучасних літературних джерел дозволило визначити:

- підлітковий вік – важливий етап індивідуального розвитку, на який розповсюджуються всі загальні правила і закономірності, характерні для організму, що росте;

- найбільш важливим завданням фізичного виховання юнаків є розвиток силових якостей, підвищення рівня витривалості й удосконалення техніки виконання фізичних вправ поряд з освоєнням нових видів рухів і дій;

- об'єм фізичних навантажень на уроках фізичної культури повинна будуватися з урахуванням дії різних по інтенсивності занять на окремі функції стану організму дітей шкільного віку та їх відновлення;

- одним з шляхів оптимізації уроків фізичної культури в загальноосвітніх школах є впровадження профільного навчання із застосуванням у навчальному процесі варіативних модулів з використанням ефективних засобів і методів навчання.

2. Заняття настільним тенісом є одним з найбільш різнобічних і універсальних засобів фізичного виховання. Основна мета навчальної програми полягає у формуванні в учнів стійкого інтересу до занять настільним тенісом, досягненню високого рівня розвитку спеціальної й загальної фізичної підготовленості, забезпеченню достатнього обсягу рухової активності

3. Визначено, що впровадження спеціальних засобів у сполученні із вправами з настільного тенісу дозволяє значно підвищити рівень розвитку швидко-силових здібностей учнів середнього шкільного віку. Результати експериментальної групи мали значно вищі темпи приросту, ніж контрольної групи. Так приріст показників у хлопців ЕГ становив від 3,5 % до 22,7 %, у

дівчат 3,3-24, 5 %. Для порівняння результати контрольної групи за період дослідження покращилися: у хлопців на 0,31-5,79 %, у дівчат на 0,2-6,67 %.

4. З'ясовано, що розроблена програма позитивно впливає на ступінь засвоєння окремих технічних елементів, наприклад на виконання подачі «човник», де темпи приросту були майже вдвічі більшими (90,5 у хлопчиків, 71,4 % у дівчат), ніж в контрольній групі (45,5 % і 52,6 % відповідно). Одночасно за більшістю інших показників технічної підготовленості між контрольною і експериментальною групами значущої різниці не визначено.

5. Розроблена програма підготовки за варіативним модулем «Теніс настільний» швидкісно-силової спрямованості показала свою ефективність в оптимізації рівня фізичної і технічної підготовленості і може бути рекомендована для застосування на уроках фізичної культури зі школярами другого року навчання настільному тенісу.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Теніс настільний є доступним для всіх вікових категорій видом спорту, що сприяє розвитку багатьох рухових якостей. Раціональне планування навантаження засобами тенісу настільного оптимізує рівень фізичної підготовленості школярів.

Для ефективної підготовки в настільному тенісі важливого значення набуває тренування ніг.

Без хорошої роботи ніг не можна грамотно вийти до м'яча, а не вийшовши грамотно на м'яч, не можна зробити надійний і сильний удар. Тому роботу ніг потрібно «ставити» з найпершої стадії підготовки спортсмена. Спочатку новачок не уміє правильно рухатися біля столу і розучуванню техніки роботи ніг треба приділяти уваги не менше, ніж розучуванню техніки ударів.

Під час відпрацювання техніки спортсмени розучують елементи роботи ніг в їх сукупності з різними ударами. Гравець, що розучив базові елементи якогось основного удару, вчиться проводити цей удар в русі, тобто вчиться швидко виходити на оптимальну для виконання удару позицію.

Під час тренування гравець повинен виходити до кожного м'яча, навіть якщо м'яч приходить практично в ту ж точку, що і попередній і потрібне зовсім незначне переміщення корпусу. Тільки в цьому випадку отримується настільки необхідна в реальних ігрових умовах готовність реагувати на кожен м'яч і формується звичка займати оптимальне вихідне положення для завдання удару. Важливо, щоб звичка готуватися до кожного удару формувалася постійно, навіть при розучуванні елементів, коли переміщення спортсмена від удару до удару практично не відбувається, наприклад, при навчанні прийому м'яча підрізкою або підставкою.

Починати розучування базових елементів роботи ніг треба з випадів убік в ближній зоні біля столу. Гравець вчиться зміщуватися вправо,

крокуючи правою ногою і вліво – крокуючи лівою. Тільки після того, як гравець освоїть базову техніку кроків з опорою на другу ногу, він може поступово приступати до розучування приставних кроків, а ще пізніше – стрибків. У міру професійного зростання, гравець вчиться комбінувати різні варіанти пересування, необхідні в реальній ігровій практиці.

Спочатку гравець розучує переміщення в сторони, а потім практично відразу можна починати навчання незначному пересуванню вперед і назад, тобто із зони 2-3 м в зону безпосередньо біля столу (1-2 м). Потім, коли гравець починає розучувати удари з дальніх зон, він вчиться класичним переміщенням вперед-назад з більшою амплітудою. Особливо важливо освоїти техніку дальніх переміщень до столу і від столу гравцям захисного стилю.

На певному етапі спортивного зросту тенісист вчиться використовувати базові елементи роботи ніг і їх комбінації з урахуванням своїх особистих здібностей та індивідуальної манери гри, а також розучує схеми роботи ніг, відповідні типовим ігровим ситуаціям. Щоб правильно поставити роботу ніг, краще всього використовувати спеціально розроблені для цієї вправи. Подібні вправи мають бути спрямовані на те, щоб забезпечити в типових ігрових ситуаціях рух до м'яча по оптимальній траєкторії з урахуванням індивідуальної манери гри спортсмена. Але не можна забувати, що тільки професійно володіючи технікою базових переміщень та їх комбінаціями можна найефективніше «настроїти» їх під свій індивідуальний стиль.

Схема роботи ніг, яку вибирає гравець, залежить від конкретної ігрової ситуації, умінь і індивідуальних можливостей спортсмена. На практиці гравці застосовують не тільки різні схеми роботи ніг, але часто використовують комбінації з двох або більше схем.

Основні принципи фізичної підготовки. Для всебічного фізичного розвитку тенісиста використовуються загальнорозвиваючі вправи, спеціальні вправи і додаткові види спорту: легка атлетика (біг на короткі дистанції,

старту, стрибки), ковзанярський спорт, гімнастика та ін. Всі ці фізичні вправи включаються в заняття, в підготовчу його частину, з урахуванням стану здоров'я, індивідуальних якостей і стану фізичної і спортивно-технічної підготовленості на певний період.

Під впливом вправ зміцнюється і розвивається мускулатура, поліпшується діяльність серцево-судинної, нервової й інших систем організму.

Слід пам'ятати, що для досягнення результатів у фізичному розвитку необхідне поступове підвищення об'єму та інтенсивності вправ.

Особливе значення для гравця в настільний теніс мають загальнорозвиваючі і спеціальні фізичні вправи. Ними треба займатися систематично. Тільки багаторазове повторення спеціальних вправ (імітаційні вправи, вправи на велоколіс, вправи з обтяженнями тощо) дає позитивний результат в процесі навчання тенісиста. В зв'язку з цим пропонуємо основні напрями і рекомендації з розвитку фізичних якостей, необхідних тенісистові.

Розвиток сили. Розвиваючи силу м'язів у тенісистів, необхідно зважати на специфіку цієї гри, що вимагає спритності, швидкості і витривалості. Тому зайве захоплення вправами, що розвивають власне силу, може позбавити рухи еластичності, притупити гостроту відчуття м'яча. Вправи мають бути різноманітними і рівномірно розвиваючими всі групи м'язів. Вправи, що розвивають силу, слід чергувати з вправами, сприяючими розвитку гнучкості, еластичності і координації рухів.

Розвиток швидкості. Надзвичайно важливою фізичною якістю в настільному тенісі є швидкість реакції. У грі тенісист повинен швидко оцінювати обстановку, швидко реагувати, стартувати, швидко робити замах, швидко рухатися, швидко змінювати напрям переміщень тощо.

М'яч, посланий суперником, знаходиться в повітрі 0,3-0,5 секунд. За цей короткий час спортсмен повинен визначити швидкість його польоту, точку відскоку, характер обертання м'яча і з урахуванням розташування суперника швидко розрахувати свої можливості і зробити відповідну дію.

Тільки за наявності швидкості реакції можна в складній і швидко змінній обстановці зустрічі використовувати слушні моменти, захопити ініціативу і добитися перемоги.

Хорошим доповненням до спеціальних занять служать ігри («крутилівка» вчотирьох або втрьох), різні види бігу на швидкість (старту по 10-30 м, човниковий біг, естафета з тенісним м'ячем і так далі). Проте вирішальне значення для розвитку швидкості має гра в настільний теніс, особливе повторення вправ з максимальною швидкістю. Між вправами тенісистові потрібно відпочивати, щоб повторювати їх, не знижуючи швидкості. Такі вправи мають бути нетривалими, але частими.

Розвиваючи швидкість руху, одночасно слід виховувати миттєву реакцію на зорові сприйняття, застосовуючи вправи, в яких сигнали подаються не звуком, а різними рухами.

Розвиток спритності. Спритність – це вміння легко, швидко і ефективно здійснювати найрізноманітніші рухи, користуючись арсеналом технічних прийомів і способів гри. Тенісист повинен вільно володіти своїм тілом, щоб виконувати серії ударів з різних положень на великій відстані від столу, робити швидкі кидки на укорочені м'ячі, іноді долаючи відстані в 4-5 м і відбивати м'яч, посилати його в найбільш вразливе місце суперника. Цей потік складних технічних прийомів гри вимагає економних, спритних рухів.

Загальна спритність розвивається шляхом занять різними видами спорту: тенісом, баскетболом, гімнастикою, акробатикою і рухливими іграми.

Спеціальна спритність краще всього виробляється в результаті тренувань біля столу з різними партнерами, що володіють атакуючою і захисною технікою. Тренування, присвячені розвитку спритності, мають бути насичені різноманітними варіантами технічних прийомів. Чим більше виконується випадів, кидків і різних пересувань біля столу, тим продуктивніше тренування. Для збільшення числа рухів іноді

рекомендується по черзі виконувати лівий удар з правого і з лівого боку столу і правий (також з однією й іншої сторони). Такі переходи в проміжках між ударами підвищують спеціальну спритність.

Комплексні вправи для розвитку швидкості і спритності:

- біг і ковзаючі стрибки зі швидкою зміною напрямку ;
- випади з різних положень;
- вправи із скакалкою;
- біг по сходинках;
- біг на місці з високим підніманням стегна;
- біг з прискоренням;
- човниковий біг;
- змінний біг (30 м – швидко, 30 м – повільно);
- пересування боком скачками;
- імітація підставки ліворуч і удар справа (30 с – серія, інтервал 1', 3 серії);
- у положенні сидячи, замах рукою, імітація удару по м'ячу з поворотом тулуба (4р x 30 с);
- стрибки в сторони (ширина 2,5 м, цикл 30 с, по 5 циклів);
- переступання боком (цикл 20 м за 25 с по 1-3 цикли);
- переміщення біля столу в стійці зліва і справа, імітуючи удар по м'ячу (серія 1 хвилина, 2-3 серії);
- швидкі рухи рукою (імітація удару по м'ячу) без навантаження або з навантаженням 0,5-1 кг (цикл 20 с, по 8-10 циклів);
- швидке згинання або розгинання передпліччя, обертання передпліччя всередину і назовні.

Розвиток витривалості. Значення витривалості в настільному тенісі величезно. Дуже часто гравці, що володіють хорошою технікою і недостатньою витривалістю, блискуче вигравали перші партії, а в другій половині зустрічі втрачали точність удару, у них слабшала увага, порушувалося нормальне дихання, збільшувалася пітливість.

У кожному змаганні навантаження має свої особливості. Вона буває тривалою або короткочасною, але завжди дуже інтенсивною. Це залежить від року навчання грі в настільний теніс, рівня спортивно-технічної підготовленості, ваги, статі і так далі. В середньому кожна зустріч триває від 15 до 20 хвилин.

Прийнято розрізняти загальну і спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю слід розуміти здібність організму до тривалої роботи, а під спеціальною, або швидкісною витривалістю, здатність протягом певного часу виконувати роботу з найбільшою інтенсивністю.

На підставі загальної витривалості розвивається спеціальна витривалість, без якої неможливо добитися позитивних результатів.

Велике значення має і вміння спортсмена розрахувати свої м'язові зусилля і розслабляти м'язи після удару. Це запобігатиме м'язи від швидкого стомлення.

Загальна витривалість краще всього розвивається за допомогою тривалої, але помірної роботи, що дає поступово зростаюче навантаження на серце і легені. Дуже корисні в цьому випадку вправи із скакалками, спортивна ходьба, крос, ходьба на лижах (10-20 км), гра в баскетбол, систематичні повторні пробіжки, спеціальні вправи, а також тренування біля столу і участь в змаганнях.

Чемпіон світу, китаєць Лі Фужун мав наступні показники фізичної підготовки :100 м – 12,7 с, 3000 м – 13 хв. 06 с, крос 10000 м – 40 хв. 37 с, підтягування – 26 разів, підйом тулуба з положення лежачи на спині – 125 разів.

Дослідження, які проводилися провідними тренерами, показують, що для тих, що займаються настільним тенісом і що досягли рівня I спортивного розряду ці показники фізичної підготовленості мають бути в наступних межах:

біг 100 м – 13,6-14,3 с;

біг 3000 м – 13 хв. 20 с-13 хв. 50 с;

підтягування – 8-12 разів;
 підйом тулуба – 25-35 разів;
 підйом ніг на щабліні 5-7 разів;
 човниковий біг 4 x 18 м – 16,0-17,0 с (д), 6 x 18 м – 24-26 с (х);
 віджимання на брусах 9-15 разів;
 стрибок в довжину з місця 225-250 см.

Розвиток гнучкості. Гра в настільний теніс вимагає еластичності м'язів всього тіла, і особливо тулуба та ігрової руки. Граючи в швидкому темпі, тенісистам часто доводиться відбивати удари, не сходячи з місця, роблячи повороти і нахили тулуба.

Гнучкість розвивається за допомогою вправ на розтягання, махових рухів, спеціальних гімнастичних вправ для плеча, ліктя, кисті і пальців. Виконувати їх слід дуже обережно, оскільки надмірне навантаження може привести до розриву м'язів і зв'язок.

Гнучкість розвивається поволі, поступово. Збереження цієї якості на належному рівні вимагає регулярного тренування.

Спортивна форма. Спортивна форма – підготовленість організму до виконання найвищого спортивного навантаження для даного індивідуума. Хороша форма досягається шляхом систематичної, спеціальної і всебічної фізичної підготовки. Тенісист, що перебуває в хорошій спортивній формі, енергійний і повний бажання багато тренуватися. Організм такого тенісиста швидше входить в роботу, менше стомлюється, і сили його швидше відновлюються.

При проведенні навчальних занять слід, незалежно від пори року, проводити одне-два заняття в місяць на повітрі. Для чого використовуються піші і лижні прогулянки, кроси, рухливі і спортивні ігри.

Правильна постановка дихання – найважливіша частина фізичної підготовки кожного тенісиста. Дихати слід можливо рівніше і глибше, темп дихання повинен відповідати темпу рухів. Вдих краще всього робити у момент замаху, а видих у момент удару по м'ячу. Вдих проводиться

переважно при випрямлянні, а видох – при нахилах, поворотах і угрупованні. При правильній роботі дихального апарату розвивається витривалість спортсмена, і легше долається нервова напруга.

Одною з важливих форм контролю за спортивною формою є самоконтроль. У цих цілях заводиться щоденник, де записуються основні дані про стан здоров'я, а також антропологічні дані: зріст, вага, об'єм грудей, м'язів рук і ніг, ємкість легенів. У щоденнику наголошуються всі відхилення від норми. Самоконтроль – кращий засіб виявлення перетренованості.

Ті, що займаються настільним тенісом повинні знати, що нормальний пульс здорової людини в спокійному стані 70-80 уд./хв, після швидкого бігу він доходить до 169-180 уд./хв., а у більш тренованих спортсменів при тому ж навантаженні – до 130-140 уд./хв. При надмірному навантаженні пульс може підвищитися до 200 уд./хв. – це означає, що навантаження треба зменшити.

Треба стежити також за своїм диханням. Нормально людина дихає 15-17 разів на хвилину. Якщо дихання у спокої прискорене, значить, той, що займається втомився або нездоровий. В більшості випадків задишка супроводжується підвищеною пітливістю. Частіше пітніють люди, що мають зайву вагу. Перші 2-3 місяці повні люди, почавши займатися настільним тенісом, після двох годинників гри або 20-30 хвилин участі в змаганнях втрачають у вазі від 1 до 2 кг.

Тренована людина за цей же час втрачає 250-300 грам. У здорової людини після занять спортом з'являється хороший апетит, у хворого – втома і відсутність апетиту.

Велику роль для розвитку фізичної підготовки і вдосконалення технічної підготовки відіграють підвідні вправи або рухливі ігри.

Рухлива гра «Сонечко». Гравців може бути кілька, але не менше трьох. Усі хто бере участь у грі, рухаються навколо столу, по черзі відбиваючи м'яч.

Якщо гравців п'ятеро, в такому разі вводять м'яч у гру з того боку, де розташовано більше гравців. Відбивши м'яч треба перейти на інший бік

столу, дочекатися своєї черги, знову відбити м'яч і знову перейти на інший бік.

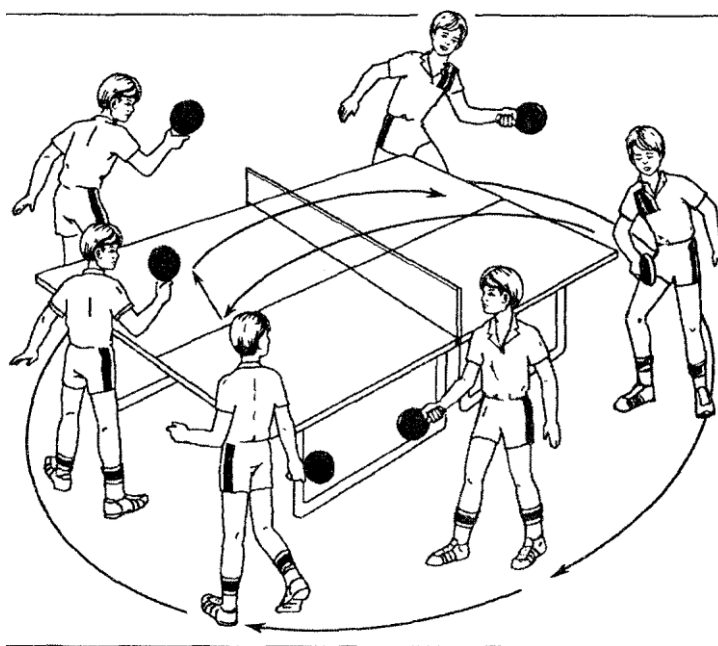
Гру проводять, як правило, з вибуванням: якщо гравець помилився, то вибуває з гри. Але можна грати й до трьох, п'яти і т. д. помилок. Чим менше гравців залишається, тим швидше необхідно рухатися.

Коли біля столу залишаються двоє, то вони, стоячи, як завжди, розігрують очко або декілька очок і навіть партію – за домовленістю, і той хто виграв, вважається переможцем у цій грі (мал. 1).

Грати можна, рухаючись за годинниковою стрілкою або прити неї, відбиваючи м'яч одним ударом у певному напрямку, наприклад, гравець зрізає по правій діагоналі або робить накат по лівій прямій чи довільно.

Можна також домовитися про спосіб пересування: приставними кроками, стрибками на обох ногах, стрибками на одній нозі і т. д.

Гру можна ускладнити: гравці відбиватимуть м'яч лише двома ракетками, що лежать на столі – гравець повинен узяти ракетку відбити м'яч і знову покласти на середину задньої лінії столу, щоб наступному гравцю було зручно її взяти.



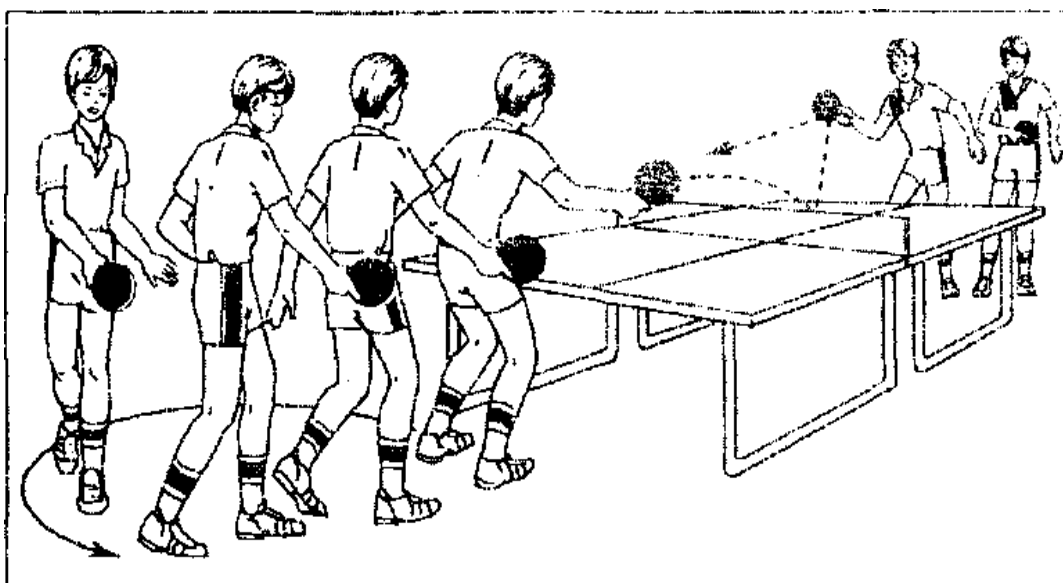
Мал. 1 Гра «Сонечко»

Рухлива гра «Двоє проти п'яти». На одному боці двоє гравців

відбивають м'яч по черзі, як у парній грі, а на іншому боці команда з п'яти гравців (можна більше або менше) також по черзі відбиває м'яч і пересувається в кінець колони, звільняючи місце наступному гравцю.

Завдання можуть бути різні – від простого (одноходового) до складного (комбінації в 2-3 ходи). Гра ведеться на рахунок до заздалегідь обумовленого часу.

Переможця визначають як у парі так і в команді. Ними вважають тих гравців, які до закінчення гри зробили менше помилок, тобто набрали менше очок. Вони утворюють нову пару і гру починають знову (мал. 2).



Мал. 2 Гра «Двоє проти п'яти»

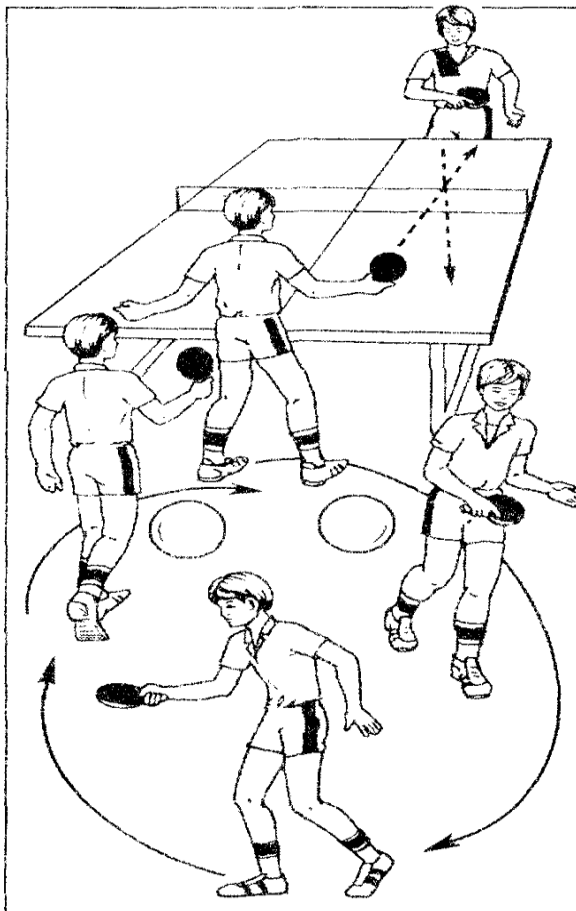
Рухлива гра «Один проти чотирьох». Ця гра дуже корисна для закріплення техніки пересування.

Один гравець відбиває м'яч по діагоналі праворуч, на іншому боці партнери відбивають м'яч, рухаючись праворуч по колу, оббігаючи м'ячі або стільці (мал. 3). Коли м'яч відбивають по діагоналі вліво, напрямком бігу міняється.

Гру ведуть на рахунок до заздалегідь обумовленого часу. Гравець команди, що набрав менше очок, займає місце на протилежному боці столу.

Рухлива гра «Двоє проти п'яти» в ускладнених умовах або за методом колового тренування. З одного боку столу два гравці чергуються, виконуючи

удари як у парній грі, а на іншому – п'ять гравців пересуваються по колу в ускладнених умовах – переступаючи через лаву.



Мал. 3 Гра «Один проти чотирьох»

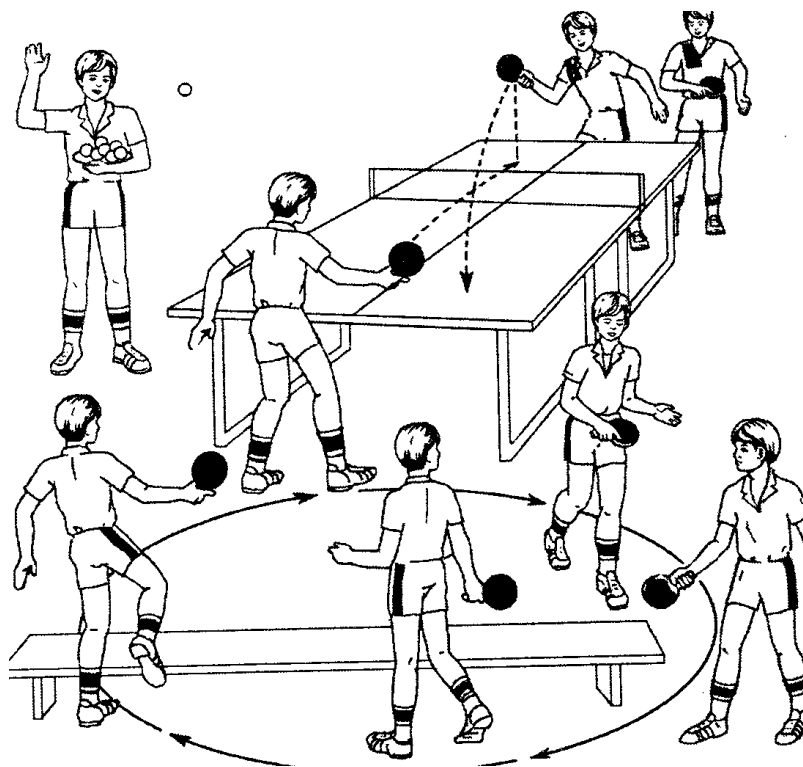
Гру можна ще більше ускладнити: гравці при пересуванні повинні пройти декілька «станцій», наприклад – віджатися від підлоги, підстрибнути кілька разів угору (можна зі скакалками), пролізти під столом і т. п. «Станції» при цьому треба розташовувати так, щоб гравці рухалися по колу, не заважали один одному при виконанні вправ і встигали підійти до столу та виконати удар.

Гру можна проводити з одним партнером на іншому боці столу. Ведеться вона з підрахунком очок.

Як різновид цієї гри може бути використане шиккування команди не по колу, а в колону по одному. У цьому разі гравець, після того, як відіб'є м'яч, бігом переміщається назад, у кінець шиккування команди, гравці якої,

оббігаючи стійки (як слалом), повинні підійти до столу та виконати певний удар.

Замість стійок або м'ячів, які потрібно оббігати, можна покласти декілька брусків, лавок або інших невисоких предметів, через які треба переступити або перестрибнути (мал. 4).



Мал. 4 «Двоє проти п'яти» в ускладнених умовах або за методом колового тренування

Рухлива гра «Тенісний м'яч сусідові». Гравці стають у коло на відстані одного кроку один від одного. За колом стоїть ведучий. Гравці передають м'яч для настільного тенісу то вліво, то вправо, але тільки сусідові, а ведучий намагається доторкнутися до гравця з м'ячем.

Той гравець, до якого він торкнеться, стає ведучим.

Рухлива гра «Встигни підібрати». У коло діаметром 1-2 м стає гравець з м'ячем для великого тенісу в руках. Позаду нього лежать 9-10 м'ячів для настільного тенісу. За сигналом гравець підкидає м'яч вгору і намагається,

поки той у повітрі, підібрати якомога більше м'ячів для настільного тенісу, після чого ловить підкинутий м'яч. Виходити з кола не можна.

Рухлива гра «Обжени м'яч». Гравці стають у коло, ведучий стоїть за колом. За сигналом вчителя гравці починають передавати тенісний м'яч один одному, а ведучий намагається обігнати його. Якщо ведучий наздоганяє м'яч, гравець, у якого м'яч опиняється у цей момент, стає ведучим.

Рухлива гра «Швидше перенести». На підлогу кладуть обруч, в ньому кладуть 10-13 м'ячів для настільного тенісу, на відстані 15 м кладуть ще два обручі, у кожному з яких стоять учасники гри. За сигналом вчителя обидва гравці біжать до м'ячів і починають переносити їх по-одному у свій обруч. Якщо гравець випустить м'яч, він повинен його підняти і покласти в обруч.

Перемагає той, хто перенесе більшу кількість м'ячів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев О. О. Настільний теніс: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 104 с.
2. Амелин А. Н., Пашнин В. А. Настольный теннис. Серия «Азбука спорта». Москва: Физкультура и спорт, 1985. 116 с.
3. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 111 с.
4. Андрошук Н., Андрошук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. 160 с.
5. Антропова Л. В. Теоретические основы формирования готовности учителя к педагогической деятельности в адаптивной школе. Москва: Изд-во МПГУ «Прометей», 2002. 244 с.
6. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібн. для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. 384 с.
7. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів]. 3-є вид. перераб. і доповн. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. 248 с.
8. Арєф'єв В. Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів. Київ: Вежа, 1999. 256 с.
9. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса. Москва, ФиС, 1980. 160 с.
10. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. Москва: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
11. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоров'я, 1987. 224 с.
12. Барчукова Г. В., Мизин А. Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. Москва, ТВТ Дивизион, 2008. 188 с.

13. Бахрах И. И., Дорохов Р. Н. Исследование и оценка биологического возраста детей и подростков. Детская спортивная медицина. Москва: Медицина, 1980. С.165-171.
14. Белоцерковский З. Б., Карпман В. Л., Кириллов А. А. Исследование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок. Теория и практика физической культуры. 1977. Выпуск 4. С. 25-28.
15. Быков В. С., Олияр В. И. Теоретико-методологические основы активизации физического самовоспитания учащихся. Теория и практика физической культуры. 2002. Выпуск 1. С. 11-15.
16. Блинков С. Н., Лёвушкин С. П. Методика реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников – подростков. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. Выпуск 1. С. 8-10.
17. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
18. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. Киев: Олимпийская литература, 2003. 424 с.
19. Васильчук А. Г. Програмуване навчання на уроках футболу учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Випуск 8. Т. 3. Львів, 2004. С. 198-204.
20. Верблюдов І. Б. Створення та реалізація індивідуальних тренувальних програм для студентів педагогічних вузів (оздоровлення хребта). «Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту». Суми: СДПУ, 2000. С. 118-124.
21. Вознюк М.Є. Сучасні підходи до формування фізкультурних знань у студентів. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : Збірник наукових праць. Рівне: Принт Пауз, 2001. Випуск 2. С. 277-279.

22. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник [для студ. и препод. вузов физ. восп. и спорта]. Киев: Олимпийская литература, 2005. 296 с.
23. Воропай С. Динаміка прояву силових здібностей 4-13 річних дітей центрального регіону України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2002. С. 176-178.
24. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. 352 с.
25. Гнітецький Л.В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населенн. Луцьк, 2000. 23 с.
26. Гурман Л. Д. Педагогічні умови підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників (методичні рекомендації). Кам'янець-Подільський, 1996. 46 с.
27. Довідник учителя фізичної культури в запитаннях та відповідях. Упоряд. В. І. Федорчук. Харків: Веста: Видавництво «Ранок», 2007. 320 с.
28. Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта. Москва: Владос, 2002. 426 с.
29. Душанин С. А., Шигалевский В. В. Функция сердца у юных спортсменов. Киев: Здоров'я, 1988. 168 с.
30. Єдинак Г. А., Плахтій П. Д., Яценюк Ю. П. Фізична культура в школі: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. 306 с.
31. Єдинак Г. А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання. Слобожанський науково-спортивний вісник. Випуск 4. С.91-94.
32. Закопайло С. Складові компоненти здорового способу життя старшокласників. Фізичне виховання в школі. 2002. Випуск 1. С. 54-55.
33. Зінченко О. О., Васильчук А. Г. Уроки з футболу в школі. Київ-

Чернівці: Поліграфсерфіс, 2002. 214 с.

34. Зубалій М. Д. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи. Київ, 2001. 123 с.

35. Иванов В. С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира). 3-е перераб. изд. Москва: ФиС, 1970. 159 с.

36. Каплінський В., Асаулюк І. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури : Навчальний посібник. Вінниця, 2013, 190 с.

37. Козина Ж. Л., Барыбина Л. Н., Мищенко Д. И., Козин А. В. Программа «Психодиагностика» как средство определения психофизиологических особенностей и функционального состояния в физическом воспитании студентов. Физическое воспитание студентов. Харьков: ХООНОКУ-ХГАДИ. 2011. Выпуск 3. С. 56-60.

38. Комков А. Г. Совершенствование программы по физическому образованию на основе анализа стиля жизни школьников. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. Выпуск 3. С. 2-6.

39. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-9 кл. Раздел 2. 5-9 кл. [Текст]. Физическая культура в школе. 2004. Выпуск 5. С. 32-38.

40. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді України. Київ, 1994. 54 с.

41. Короткова Е. А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. Выпуск 1. С. 19-22.

42. Костюкевич В. М. Дипломна робота. Структура, зміст, методика написання. Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2005 213 с.

43. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: Навч. посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. 183 с.

44. Кругляк О., Кругляк Н. Від гри до здоров'я нації. Тернопіль, 2000. 79 с.

45. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 176 с.
46. Ландик В. И., Похолодчук Ю. Т., Артюзов Г. Н. Настольный теннис. Методология спортивной подготовки. Донецк: Норд-пресс, 2005. 592 с.
47. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
48. Ломейко В. Ф. Развитие физических качеств на уроках физической культуры в I-X классах. Минск: Народная асвета, 1980. 128 с.
49. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. Выпуск 1. С.5-11.
50. Лубышева Л. И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. Выпуск 3. С.2-6.
51. Лях В. И., Копылов Ю. А., Малыхина М. В., Протченко Т. А., Полянская Н. В. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы. Теория и практика физической культуры. 1998. Выпуск 9. С. 49-51.
52. Матвеев А. П. К проблеме основ содержания физкультурного образования школьников. Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. 1997. Выпуск 4. С. 13-14.
53. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. Культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
54. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів: навчальний посібник. М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, С. І. Жевага, В. В. Івашковський, А. І. Ільченко, В. І. Мудрік, І. В. Мудрік, О. І. Остапенко, Є. В. Столітенко, М. В. Тимчик, А. І. Шинкарюк [за редакцією М.Д. Зубалія]. Київ, 2012. 216 с.
55. Мицкан Б. М., Попель С. Л., Чорний Войтик. Вплив фізичного

навантаження середньої аеробної потужності на гістоультраструктуру скелетних м'язів після гіпокінезії. Вісн. Прикарпат. ун-ту. Серія: Фіз. культура. 2013. Випуск 17. С. 30-36.

56. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія]. Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2007. 252 с.

57. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх закладів. 5-9 класи. Варіативний модуль «Настільний теніс» (лист МОН України Випуск 1/11-6353 від 30.07.2009 р.).

58. Настольный теннис : Примерна программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования). Москва: Советский спорт, 2009. 144 с.

59. Настольный теннис. Пер. с китайского. Под ред. Сюй Яньшэна. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 320 с.

60. Начинская С. В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2005. 240 с.

61. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры старших классов: Учебно-методическое пособие. Киев: Радянська школа, 1989. 128 с.

62. Огієнко Т. До проблеми діяльності спеціаліста з фізичної культури та спорту у навально-виховному процесі з використанням нових технологій та ЕОМ. Мат. Всеукр. студ. наук.-практичн. конф. «Роль фізичної культури та спорту в становленні та зміцненні генофонду України». Київ, 2003. С. 141.

63. Оржеховська В. М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх: навч.-метод. посібник. Київ, 1996. 352 с.

64. Освітні технології: навч.-метод. посібник. О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.: за заг. ред. О.М. Пехоти. Київ: А.С.К., 2001. 256 с.

65. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи. Під ред. М. Д.Зубалія. Київ: Початкова школа, 2001. 98 с.
66. Основи математической статистики: Учебное пособие для институтов физической культуры. Под ред. В. С. Иванова. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 76 с.
67. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность человека. Киев: Здоровье, 1986. 133 с.
68. Плахтій П. Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів: Навч. посібник. Кам'янець-Подільський: КПДПУ, 1997. 112 с.
69. Плахтій П. Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів. Кам'янець-Подільський, 2001. 154 с.
70. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 1-11 класи Київ: Перун, 1998. 63 с.
71. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Основи здоров'я і фізична культура. Київ: Початкова школа. 2001. 112 с.
72. Ребрина А. А., Коломоєць Г. А., Дервянко В. В. Настільний теніс. Другий рік навчання : метод. посіб. Київ: Літера ЛТД, 2010. 144 с.
73. Ребрина А. А., Адамчук В. Є, Дубенчук А. І. та ін. Настільний теніс : метод. посіб. Київ: Літера ЛТД, 2010. 144 с.
74. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 440 с.
75. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2001 Випуск 1. С.33-36.
76. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. Москва: СпортАкадемПресс, 2001. 172 с.
77. Столітенко Є. Методика вивчення ставлення учнів 5 - 7 класів до

фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 2001 Випуск 1. С.37-41.

78. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание подростков. Москва: Медицина, 1991. 272 с.

79. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах за ред. Т.Ю. Круцевич]. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.

80. Фабер Д. А., Корниенко И. А., Сонькин В. Д. Физиология школьника. Москва: Педагогика, 1990. С. 51-59.

81. Федорак О. В. Моторика хлопців 11-14 років: віково-типологічні особливості структурної організації. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту: у 4-х томах. Львів: НВФ «Українські технології», 2004. Випуск 8. Т.3. С. 372–378.

82. Федорак О. В., Єдинак Г. А. Уроки фізичної культури для хлопців-підлітків: корекція фізичного стану на основі врахування типу соматичної конституції. Кам'янець-Подільський: ПП Зарицький А. М., 2005. 64 с.

83. Фізична культура в школі : методичний посібник за загальною ред. С. М. Дятленка. Київ: Літера ЛТД, 2009. 176 с.

84. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе: пособие для учителей. Под ред. А. М. Рипы. Москва: Просвещение, 1985. 95 с.

85. Харитонов В. И., Ким В. В., Ненашева А. В. Совершенствование физического воспитания как ценности здорового образа жизни и здоровья учащихся. Теория и практика физической культуры. 2002. Випуск 1. С. 19-23.

86. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2001. 480 с.

87. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым [пер. с англ. Белозеров О]. Москва: Виста Спорт, 2009. 2-е изд. исправл. 272 с.

88. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». Київ, 1998. 26 с.
89. Шалкевич И. В., Чоговадзе А. В., Коваленко Т. Г., Смеловская Е. Л. Теоретико-системный подход к оценке уровня состояния здоровья. Модуль здоровья. Теория и практика физической культуры. 2000. Выпуск 1. С. 2-4.
90. Шалар О. Г. Ефективний шлях поліпшення рухової активності підлітків процесуально-діяльнісний етап самостійних занять фізичними вправами. Фізична культура в школі. 2003. Випуск 4. С.6-13.
91. Шамардіна Г. М., Долбишев Н. Г. Новий підхід до розгляду структури фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. Випуск 2, 3. С. 124-127.
92. Шамардіна Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания (Избранные лекции). Днепропетровск: «Пороги», 2003. 445 с.
93. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. Посібник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.
94. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (II частина). Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2002. 247 с.
95. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов на Дону: Феникс, 2005. 432 с.