

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: «РОВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ТЕНІСИСТІВ ГРУПИ  
СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 1-ГО РОКУ  
НАВЧАННЯ В ДЮСШ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M18z  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Мельник Лілія Петрівна  
Керівник: Алексєєв О. О., кандидат педагогічних  
наук, старший викладач  
Рецензент: Боднар А. О., кандидат педагогічних наук,  
старший викладач

Кам'янець-Подільський – 2019 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ТЕНІСИСТІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЕТАПІ ПОГЛИБЛЕНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	8
1.1 Характеристика швидкісних здібностей.....	8
1.2 Анатомно-фізіологічні та психологічні особливості дітей середнього шкільного віку.....	14
1.3 Сенситивні періоди розвитку швидкісно-силових здібностей.....	16
1.4 Засоби і методи розвитку швидкісно-силових здібностей у тенісистів.....	18
1.5 Основи технічної підготовки тенісистів.....	32
1.6 Комплекси вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей, що займаються настільним тенісом.....	41
1.7 Фізіологічні особливості переробки інформації у спортсменів різного віку.....	45
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	51
2.1 Методи дослідження.....	51
2.2 Організація дослідження.....	55
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПЕРЕВІРКА ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТЕНІСИСТІВ 13-14 РОКІВ НА ЕТАПІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	57
3.1 Розробка і теоретичне обґрунтування програми розвитку швидкісно-силових здібностей в настільному тенісі.....	57
3.2 Дослідно-експериментальна робота по результатам програми.....	61
ВИСНОВКИ.....	68
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	71

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТОК 1.....	82
ДОДАТОК 2.....	83

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Настільний теніс – один з найбільш захоплюючих видів спорту, що сприяє всебічному і гармонійному фізичному розвитку людини. У той же час це складний атлетичний вид спорту з різноманітною технікою, багатий тактичними діями, складними ігровими комбінаціями, що вимагає високої загальнофізичної, спеціальної фізичної та психологічної підготовки (А. І. Шокін, 2014).

Основними завданнями навчально-тренувального процесу тенісистів є: навчання прийомам гри («школа» техніки) і вдосконалення їх в тактичних діях; підвищення рівня різнобічної фізичної та функціональної підготовленості, розвиток швидкості, гнучкості, спритності та спеціальної витривалості; навчання тактичним діям (в основному індивідуальним і парним) та вдосконалення їх в грі; залучення до змагальної діяльності, придбання змагального досвіду, участь у районних і міських змаганнях [46].

На думку (А. В. Самсонова 2013) в настільному тенісі необхідно розвивати швидкісно-силові здібності, це шлях що забезпечить результат і запорука майбутніх перемог.

Ефективність зростання швидкісно-силових здібностей досить сильно відображається на грі в цілому, це пов'язано з тим, що спортсменам, щоб виграти очко в напруженій зустрічі, необхідно швидко пересуватися біля столу. При прийомі м'яча гравець робить випади, кроки, стрибки з однієї ноги на іншу, з двох ніг на одну і стрибки двома ногами (В. П. Філін 2012).

Швидкість і сила, ось ті складові, які входять у визначення швидкісно-силові здібності. При розвитку швидкісно-силових здібностей у спортсменів що займаються настільним тенісом, необхідно застосовувати такі вправи, в які входять швидкість і сила, як одне ціле [25].

Іванов В. С. зазначає, що розвиток швидкісно-силових здібностей у тенісистів пов'язаний із рядом особливостей, ростом майстерності і розвитком організму в цілому [33].

По-перше, розвиваючи швидкісно-силові здібності, необхідно враховувати специфіку гри в настільний теніс. Тому зайві захоплення вправами на силу, може позбавити руху еластичності, притупити гостроту відчуття м'яча.

По-друге, в ході розвитку різних функцій організму існують сенситивні періоди, коли приріст якостей відбувається особливо інтенсивно. Для приросту швидкісно-силових здібностей, цей період знаходиться в діапазоні 12-15 років.

По-третє, в тренувальному процесі розвиток однієї якості позитивно позначається на зростанні показників інших фізичних якостей, що зумовлює необхідність комплексного підходу до розвитку фізичних якостей у тенісистів [33].

В якості основних засобів розвитку швидкісно-силових здібностей застосовують вправи, які характеризуються високою потужністю м'язових скорочень. Для них типово таке співвідношення силових і швидкісних характеристик рухів, при якому значна сила проявляється в можливо менший час. Такого роду вправи прийнято називати «швидкісно-силовими».

Основна методична проблема розвитку швидкісно-силових здібностей – це проблема оптимального поєднання в вправах швидкісних і силових характеристик рухів. Труднощі її вирішення виходять з того, що швидкість рухів і рівень подоланого обтяження пов'язані обернено пропорційно [38].

Багато фахівців (Н. Г. Озолін 2014; В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков 2014; А. А. Старожилец 2015) сходяться на думці, що розвиток швидкісно-силових здібностей на навчально-тренувальному етапі створює гарну базу для зростання і підвищення рівня спортивної майстерності і надалі створює умови для виховання спортсменів високого класу.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес юних тенісистів ДЮСШ на етапі поглибленої спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання.

**Предмет дослідження** – програма розвитку швидкісно-силових здібностей у тенісистів.

**Мета дослідження** – теоретична розробка і експериментальне обґрунтування результативності використання програми для розвитку швидкісно-силових здібностей у тенісистів 13-14 років в ДЮСШ.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити в науковій і методичній літературі стан проблеми дослідження.
2. Розробити і теоретично обґрунтувати програму розвитку швидкісно-силових здібностей у навчально-тренувальному процесі з юними тенісистами.
3. Перевірити в ході педагогічного експерименту ефективність розробленої програми у тенісистів 13-14 років.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: *загально-наукові* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення даних науково-методичної літератури, емпіричних даних наукового дослідження та матеріалів експериментальних досліджень сучасних учених; *емпіричні* (опитування, бесіди); *педагогічні*: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рухових здібностей; *математико-статистичні методи*.

**Практичне значення одержаних результатів.** Матеріали дослідження можуть бути використані для складання програм спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки юних тенісистів, організації навчально-тренувального процесу збірних команд з настільного тенісу; у процесі викладання теорії і практики підготовки спортсменів у ДЮСШ з метою підвищення ефективності тренувального процесу юних спортсменів під час проведення тренувальних занять з настільного тенісу.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 24-25 квітня 2019 року).

**Публікації.** Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 83 сторінках, з яких 74 основного тексту, що містить 5 таблиць і 11 рисунків. Дипломна робота складається, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку 82 використаних літературних джерел та 2 додатків.

## ВИСНОВКИ

Настільний теніс – складний вид спорту, що складається з певних ударів, кожен з яких вимагає різних навичок і залежить не тільки від зовнішніх факторів (наприклад, спортивного інвентарю), а й від внутрішніх (технічна підготовка) факторів. Досягти високого успіху в настільному тенісі можна за певних умов: наполегливого тренування й підготовки до змагань. Показником-орієнтиром щодо оптимізації тренувального процесу слід розглядати прогресивні тенденції розвитку змагальної діяльності в настільному тенісі які характеризуються жорсткою конкуренцією на змаганнях найвищого рангу. Процес розвитку необхідно здійснювати не тільки на підставі загальних психологічних і педагогічних закономірностей, але й з урахуванням науково обґрунтованих методів і прийомів педагогічного впливу й способів організації діяльності, що відповідають певному виду діяльності та індивідуальних властивостей тенісистів і їх гендерного рівня.

Аналіз та узагальнення літературних джерел та емпіричних даних з проблеми розвитку швидкісних якостей у тенісистів групи спеціальної базової підготовки 1-го року навчання в дитячо-юнацькій спортивній школі дозволили з'ясувати, що організація навчально-тренувальних занять з юними тенісистами 13-14 років, буде ефективною при забезпеченні правильно підібраних методів, засобів, а також раціональних за навантаженням загальних і спеціальних вправ, що відповідають певному виду діяльності та індивідуальних властивостей тенісиста, які передбачають врахування вікових особливостей спортсменів, їх фізичної підготовленості для розвитку швидкісно-силових якостей. Ситнез досліджень щодо питань розвитку швидкісно-силових здібностей у тенісистів 13-14 років пов'язаний з рядом особливостей, ріст майстерності і розвитком організму вцілому. Тому стратегія нашої навчально-тренувальної програми опирається на знаннях біологічних закономірностей росту і розвитку тенісистів підліткового віку.



1. У процесі вивчення наукової і методичної літератури встановлено, що дії, які носять швидкісно-силовий характер, складають значну частину всіх рухів спортсмена, що займається настільним тенісом. У зв'язку з цим, фахівці і практики в області настільного тенісу класифікували всі вправи для розвитку швидкісно-силових якостей на три групи:

Перша: вправи з подоланням опору, величина якого вище змагальної, в силу чого швидкість рухів зменшується, а рівень прояву сили збільшується.

Друга: вправи з подоланням опору, величина якого менше змагальної, швидкість рухів велика.

Третя: вправи з подоланням опору, величина якого дорівнює змагальній, швидкість рухів навколомасимальна і вище.

2. Розроблено експериментальну програму розвитку швидкісно-силових здібностей на заняттях з юними тенісистами 13-14 років. Її особливістю є:

1) Включення в тренувальний процес експериментальної групи вправ з зовнішніми опорами: – пружних предметів (еспандери, обважнювачі, гумові джгути); – вправ з протидією партнера.

2) В експериментальну програму були включені вправи на тренажері «робот», які були спрямовані на розвиток спеціальних швидкісно-силових здібностей, в порівнянні з традиційною програмою, ці вправи максимально наближені до змагальних.

3) Розроблена нами програма включає в себе спеціальні вправи спрямовані на підвищення техніко-тактичної підготовки спортсменів. Фізична підготовка є основною рушійною діяльністю спортсмена, а технічна і тактична підготовка залишається засобом реалізації його фізичних можливостей.

3. Експериментально доведено, та перевірено в таблицях і діаграмах видно, як змінювалися показники контрольної і експериментальної групи в кращу сторону під час проведення тестів у тенісистів 13-14 років на потязі нашого експерименту. Приріст в рівні розвитку швидкісно-силових здібностей в експериментальній групі, в процентному співвідношенні більше, в порівнянні з приростом в контрольній групі. За період експерименту результати тестів в

контрольній та експериментальній групі підвищилися відповідно: імітація накатів справа і зліва з обтяженою ракеткою на 2,05 і 19,12%; у вправі «квадрат» на 7,19 і 29,71%; в стрибку в довжину з місця на 5,51 і 12,01%, що дає нам можливість впевнено стверджувати про ефективність даної методики підготовки юних тенісистів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев О. О. Настільний теніс. Кам'янець-Подільський: ТОВ “Друкарня Рута”, 2014. 104 с.
2. Амелин А. Н. Настольный теннис изд. 2-е. М.: Физкультура и спорт, 2011. 168 с.
3. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 2009. 187 с.
4. Афанасьев В. В., Щербаченко В.К. Травматизм студентів вузів під час занять настільним тенісом. <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-08/09avvtl.pdf> (дата звернення: 22.10.2017).
5. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1999. 213 с.
6. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., 2010. 108 с.
7. Барчукова Г. В. Настольный теннис. М., 2013. 175-176 с.
8. Барчукова Г. В. Настольный теннис. Физическая подготовка игроков: метод, разработка для студентов ГЦОЛИФК. М., 1998. 105 с.
9. Барчукова Г. В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства М.: Советский спорт, 2012. 144 с.
10. Барчукова Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольном теннисе: метод, разработка для студентов тренерского факультета ГЦОЛИФКа специализации «настольный теннис»). М., 2009. 72 с.
11. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе. Сборник трудов молодых ученых и студентов РГ АФК. М, 2013. 158 с.

12. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. М., 1999. 95 с.
13. Барчукова Г. В. Физическая подготовка игроков: метод разработки для студентов специализации ГЦОЛИФКа. М., 2008. 134 с.
14. Бичук І., Грициенко Н. Характеристика фізичної підготовленості юних тенісистів: <http://visnyksnu.com.ua/wp-content/uploads/2015/06/Igor-Bychuk-Nazarij-Grytsyyenko-Harakterystyka-fizychnoyi-pidgotovlenosti-yunyh-tenisystiv.pdf>  
(дата звернення: 18.11.2017)
15. Бірук І. Д. Настільний теніс: навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2014. 164 с.
16. Бобріцин В. І. Анатомія, вікова фізіологія і шкільна гігієна. Київ: Професіонал, 2004. 80 с.
17. Богущас В. Играем в настольный теннис: книга для учащихся. М., 2012. 278 с.
18. Богущас В. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. Вильнюс, 2011. 137 с.
19. Богущас В. Ракеткой мастерски владей. Вильнюс, 1997. 84 с.
20. Бубэ Х. Тесты в спортивной практике. М.: Физкультура и спорт, 2011. 240 с.
21. Буйлина Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2012. 265 с.
22. Верхошанский Ю. В. Журнал физкультура и спорт. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2013. 72 с.
23. Верхошанский Ю. В. Журнал физкультура и спорт. Ударный метод развития взрывной силы. М.: Физкультура и спорт, 2009. 59 с.
24. Годик М. А. Спортивная метрология: учебник для институтов физ. культ. М.: Физкультура и спорт, 2013. 192 с.
25. Гомельский А. Я. Звание обязывает. М: Спортивные игры, 2010. 376 с.
26. Горшкова В.М. Развитие физических качеств. Физическая культура в школе. 2015. №8. С. 64

27. Гравоч А. Н. Методика подготовки теннисистов разрядников. М.: Физкультура и спорт, 1999. 236 с.
28. Дворник П. С. Использование отягощения на тренировках. М.: Физкультура и спорт, 2014. 226 с.
29. Дьячков В. М. Прыжок в высоту с разбега. М.: Физкультура и спорт, 1988. 240 с.
30. Ємішанова Ю. О. Стилвова 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.
31. 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.
32. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб, пособие. М.: Академия, 2015. 245 с.
33. Жураковський А. А. Техніка і тактика настільного тенісу: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2014. 144 с.
34. Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы. Ярославль, 2013. 188 с.
35. Зациорский В. М. Влияние градиента силы на результат скоростно-силового движения: теория и практика физкультуры. М.: Астрель 2014. 142 с.
36. 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.
37. 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.

38. Иванов В. С. Теннис на столе М.: Физкультура и спорт, 2013. 158 с.
39. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 2012. 354 с.
40. Коломійцева О., Радченко Я. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів коледжу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 5 (1). С. 16-19
41. Команов В. В. Настільний теніс очима тренера: практика і методика. Москва: Інформпечать, 2012. 192 с.
42. 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.
43. Кудрявцев В. Д. Обоснование выбора тестов скоростно-силового характера для отбора спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2011. 86 с.
44. Курамшина Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2016. 464 с.
45. Кушнір В. Настільний теніс на Івано-Франківщині: статистичні дані. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2016. Випуск 3 (72). С. 82-86.
46. 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.
47. Ландик В. И., Похолоенчук Ю. Т., Арзютов Г. Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. Донецьк: Норд-Прес, 2005. 612 с.
48. Лысенко В. В. Практикум по спортивной метрологии: учебное пособие. Краснодар : КГАФК, 2014. 87 с.
49. Лян Чжо Хуей. Настольный теннис: учеб, пособие / Пер. с кит. М., 2014. 213 с.
50. Магош Ю. В. Специальная физическая подготовка квалифицированных теннисистов. М.: Физкультура и спорт, 2013. 227 с.

51. 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.
52. Матыцин О. В. «МВ» – современный метод тренировки. Настольный теннис – информационно-методическая газета. 2009. № 2.
53. Матыцин О. В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе. М., 2011. 167 с.
54. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе. М., 2015. 219 с.
55. Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха. Настольный теннис – информационно-методическая газета. 2012. №3.
56. Настільний теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Федерація настільного тенісу України. [укл. Л. Г. Гришко]. К., 2002. 86 с.
57. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. М.: АСТ Астрель, 2014. 128 с.
58. Ормаи Л. Современный настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 2014. 276 с.
59. 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: ЛДІФК, 1997. С. 54-56.
60. 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.
61. 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
62. Портнов Ю. М. Спортивные игры. М.: «Академия», 2014. 238 с.
63. Портных Ю. И. Психологическая подготовка игроков в настольном

теннисе: Лекция для студентов, слушателей ФПК, аспирантов, тренеров-преподавателей. СПб., 2013. 42 с.

64. Пьянзин А. И. Журнал физкультура и спорт. Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств. 2015, № 4. 32 с.

65. Разин Б. М. Не только о настольном теннисе: Записки спортивного арбитра. Душанбе, 2014. 176 с.

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

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

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

69. Самсонов А. В. Физическая подготовка теннисистов. М.: Физкультура и спорт, 2013. 237 с.

70. Селуянов В. Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. М.; Спорт. Академ. Пресс 2014. 112 с.

71. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций. СПб., 2011. 115 с.

72. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой. Ленинград, 1999. 137 с.

73. Старожилец А. А. Формулы успеха: Подготовка спортсмена. Настольный теннис. 2015. 128 с.

74. Сулова Ф. П. Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терминов. М.: Физкультура и спорт, 1999. 352 с.

75. Сыч В. Л. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 2011. 187 с.

76. Сюй Яньшен. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 2012. 254 с.

77. Усмангалиев М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: автореф.



дис.канд. пед. наук. М., 1991. 42 с.

78. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2012. 230 с.

79. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 2012. 315 с.

80. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: «Академия» 2013, 478 с.

81. Шокин А. И. Малый теннис. Умей владеть ракеткой Ленинград, 2014. - 168 с.

82. Юих А. М. Физическая подготовка теннисистов. М.: Физкультура и спорт, 2014. 227 с.