

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: «ПІДГОТОВКА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПРИКЛАДІ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ»

Виконав: студент 2 курсу, групи ФК1-М19
014 Середня освіта (Фізична культура)
Бучацький Сергій Миколайович
Керівник: Алексеев О. О., кандидат педагогічних
наук, старший викладач
Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПРИ ЗБІЛЬШЕННІ ОБСЯГУ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	8
1.1 Цілі і завдання фізичного виховання молодших школярів при підвищеному обсязі рухової активності.....	8
1.2 Аналіз шкільних програм в контексті пошуку шляхів підвищення рухової активності школярів	10
1.3 Сприятливі періоди і особливості розвитку рухових здібностей молодших школярів.....	11
1.4 Вплив занять настільним тенісом на рухову підготовленість юних спортсменів	17
1.4.1 Розвиток фізичних якостей засобами настільного тенісу.....	17
1.4.2 Розвиток рухових умінь і навичок засобами настільного тенісу.....	19
1.4.3 Розвиток психічних якостей і властивостей особистості в процесі занять настільним тенісом.....	21
РОЗДІЛ 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ...	25
2.1 Завдання дослідження	25
2.2 Методи дослідження.....	25
2.3 Організація дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3 ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ З ПОКАЗНИКАМИ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	36
3.1 Метрологічне обґрунтування тестів на рухову підготовленість	

в настільному тенісі	36
3.2 Взаємозв'язок показників загальної фізичної підготовленості з показниками рухової підготовленості в настільному тенісі	41
РОЗДІЛ 4 ВПЛИВ ПОЄДНАННЯ ЗАСОБІВ БАЗОВОЇ ЧАСТИНИ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ЗАСОБІВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА РУХОВІ ЯКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ТРЬОХ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	50
4.1 Зміна показників швидкісних здібностей у молодших школярів.....	50
4.2 Зміна показників швидкісно-силових здібностей у молодших школярів.....	55
4.3 Зміна показників координаційних здібностей у молодших школярів.....	58
4.4 Зміна показників гнучкості у молодших школярів.....	60
4.5. Зміна показників загальної витривалості у молодших школярів.....	62
4.6.Уровень технічної підготовленості в настільному тенісі учнів експериментальних груп.....	63
ВИСНОВКИ.....	69
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВОЗ	–	Всесвітня організація здоров'я
МОН	–	Міністерство освіти і науки України
НДІ	–	Науково-дослідний інститут
ЕГ	–	Експериментальна група
КГ	–	Контрольна група

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне суспільство поставило нові вимоги перед Міністерством освіти і науки України про введення трьох обов'язкових уроків фізичної культури в загальноосвітній школі - реальний крок до вирішення проблеми підвищення рухової активності школярів. Однак, постає питання - яким змістом заповнити третій урок фізичної культури. У зв'язку з цим висувається завдання наукового обґрунтування додаткових коштів фізичного виховання, за рахунок яких повинна збільшитися рухова активність школярів, тим самим позитивно впливаючи на рішення в першу чергу оздоровчих завдань фізичного виховання.

Даний напрямок відповідає вимогам та завданням державного освітнього стандарту з фізичної культури в загальноосвітній школі, так як передбачає обов'язкове виконання нормативів базового компонента шкільної програми.

У зв'язку з цим актуальним, на нашу думку, є використання засобів настільного тенісу на уроках фізичної культури в початковій школі.

Освоєння навичок гри в настільний теніс на уроках фізичної культури дозволить: залучити до регулярних занять спортом більшу кількість дітей; використовувати сприятливий період віку для розвитку швидкісних і координаційних здібностей, загальної витривалості; сформувати навички самостійних занять спортом; в повній мірі використовувати ігровий метод при розвитку рухових здібностей молодших школярів; більш ефективно проводити набір і відбір дітей для спорту вищих досягнень.

Крім того, заняття настільним тенісом відрізняються низькою травматичністю, недорогим доступним інвентарем, можливістю цілорічних занять, які не потребують великих спортивних залів.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання школярів на уроках фізичної культури з включенням елементів спортивної спрямованості.

Предмет дослідження – зміст фізичного виховання учнів 1-х класів на основі поєднання базової частини програми і елементів настільного тенісу в умовах трьох уроків фізичної культури.

Мета дослідження – розробити методику фізичного виховання молодших школярів із застосуванням засобів настільного тенісу в умовах трьох уроків фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблематики;
2. Обґрунтувати нові підходи, та розробити і адаптувати тести відповідно до віку досліджуваних для визначення рухової підготовленості молодших школярів;
3. Провести педагогічний експеримент на виявлення ефективного приросту показників фізичної підготовленості молодших школярів, за умови поєднання базових засобів фізичного виховання і засобів настільного тенісу, які доцільно використовувати на окремих навчальних заняттях.

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 полягає в наступному:

- запропоновано адекватні віковим особливостям молодших школярів засоби настільного тенісу внесені у зміст уроків фізичної культури в умовах підвищеного обсягу рухової активності учнів;
- розроблено практичні рекомендації для вчителів фізичної культури з розвитку фізичних якостей на основі поєднання засобів базової частини

програми фізичного виховання і елементів настільного тенісу на уроках фізичної культури в початковій школі;

- запропоновано тематичні плани уроків фізичної культури для учнів 1-х класів в умовах розширеного рухового режиму з використанням вправ з настільного тенісу;

- рекомендовано тести для виявлення рівня фізичної підготовки молодших школярів в настільному тенісі.

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 22-23 вересня 2020 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 80 сторінках, з яких 72 основного тексту, що містить 2 таблиці і 1 рисунок. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, чотирьох розділів, висновків, списку 77 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що в теорії і практиці фізичного виховання зміст третього уроку фізичної культури в загальноосвітній школі, ще повністю не розкритий. Наявні в літературі і практиці дані виявили можливість використання засобів настільного тенісу для підвищення ефективності уроків фізичної культури у молодших школярів.

2. Огрунтовані п'ять нових тестів, адаптованих відповідно до віку для виявлення рухової підготовленості молодших школярів, що займаються настільним тенісом: «Частота рухів ігрової руки», «Стрибки боком через лінію», «Стрибки через шнур», «Кидки тенісним м'ячем в зони на столі», «Швидкісна гнучкість».

3. З допомогою методу множинного регресійного аналізу виявлено ряд контрольних вправ з настільного тенісу, що мають значний ступінь впливу на показники загальної фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток 7-8 років. Ці дані в подальшому лягли в основу експериментальної методики в другій експериментальній групі.

4. В ході експерименту виявлено, що ефективний приріст показників фізичної підготовленості молодших школярів буде за умови поєднання базових засобів фізичного виховання і засобів настільного тенісу, які доцільно використовувати в окремих навчальних заняттях, приділяючи настільного тенісу 50 годин на рік при проходженні всіх розділів шкільної програми.

5. Результати педагогічного експерименту показали, що застосування вправ з настільного тенісу на уроках фізичної культури позитивно впливає на розвиток частоти рухів в бігу на місці (у дівчаток $P < 0,01$; у хлопчиків $P < 0,05$); сприяє вдосконаленню координаційних здібностей молодших школярів та, більшою мірою здібностей до диференціювання м'язових зусиль (у дівчаток), про що свідчать достовірні міжгрупові відмінності в тесті «Стрибок на розмітку» ($P < 0,01$).

6. Результати педагогічного експерименту виявили достовірний приріст показників в тестах «Біг на 20 м з ходу», «Частота рухів в бігу на місці», «Згинання тулуба з положення лежачи», «Човниковий біг 3x10 м» і «5-хвилинний біг» до кінця навчального року у всіх дослідних групах ($P < 0,05-0,01$), що підтверджує наукові відомості про високі темпи природного зростання відповідних фізичних здібностей в цьому віці.

7. Досить високий рівень технічної підготовленості в настільному тенісі, показаний учнями експериментальних груп в кінці педагогічного експерименту (більше 70% учнів обох груп повністю освоїли 8 основних технічних елементів), свідчить про доступність цього виду спорту для дітей 6-7 років, а також про високу зацікавленість учнів у освоєнні навичок цієї гри.

8. З огляду на такі позитивні моменти, як низька травматичність, висока емоційність і захопливість занять, можливість сполученого розвитку фізичних якостей і різноманітних рухових навичок, запропонована нами методика використання коштів настільного тенісу може успішно застосовуватися в системі уроків фізичної культури у молодших школярів.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Результати проведених досліджень дозволяють нам запропонувати ряд практичних рекомендацій для реалізації програми з фізичної культури учнів перших класів з використанням в варіативній частині впровадження настільного тенісу.

1.Рекомендується застосовувати розроблену в дисертації методику використання засобів настільного тенісу на уроках фізичної культури в перших класах для підвищення ефективності навчального процесу, розвитку рухових якостей і розширення арсеналу рухових умінь і навичок дітей 7-8 років.

2. Для проведення занять з учнями перших класів рекомендується використовувати столи зменшених розмірів, що дозволяє хоча б частково компенсувати невисокий ріст і невелику довжину рук і ніг, а також використовувати полегшені ракетки.

3. При складанні комплексної програми з фізичного виховання учнів перших класів загальноосвітніх шкіл рекомендується використовувати запропонований нами зміст і послідовність включення вправ з настільного тенісу в загальну структуру уроків фізичної культури.

4. Для забезпечення контролю за освоєнням навчального матеріалу на уроках настільного тенісу рекомендується використовувати запропоновані нами спеціальні контрольні тести. Контроль за змагальною підготовленістю здійснюється, виходячи з особливостей віку. Практикуються не тільки особисті змагання, а в більшості командні, щоб у всіх дітей, навіть тих, що відстають, була можливість, беручи участь у складі команди і вносячи свій посильний внесок, стати переможцями. В першому класі діти грають на рахунок за правилами настільного тенісу як ракетками, так і без ракеток малими м'ячами.

5. Рекомендується наступна схема побудови уроків настільного тенісу:

- 1.Теоретична підготовка 3 хв.
2. Жонгливання м'ячем 5 хв.

3. Навчання техніці гри 7 хв.
4. Імітація ударів і пересувань 5 хв.
5. Гра на столі 15 хв.
6. Рухливі ігри 8 хв.
7. Підведення підсумків заняття 2 хв.

6. Для збільшення щільності занять і скорочення часу на підбір м'ячів рекомендується при вивченні технічних елементів на столі використовувати велику кількість м'ячів. На кожен стіл видаються по дві коробочки (контейнери) з 5-10 м'ячами.

7. Для збільшення емоційності і підтримки уваги при виконанні технічних вправ ми пропонуємо включати спеціальні вигуки-скоромовки, чотиривіршики, які до того ж сприяють розвитку мовлення дітей.

8. Для закріплення нового матеріалу рекомендується виконання дітьми домашніх завдань, так як такі технічні вправи як набивання, утримання м'яча на ракетці в різних положеннях, імітаційні вправи перед дзеркалом діти можуть легко виконувати в домашніх умовах.

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. Алексеев О. О. Настільний теніс. Кам'янець-Подільський: ТОВ "Друкарня Рута", 2014. 104 с.
3. Алексеев 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/2009-08/09avvtl.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-Nazarij-Grytsyenko-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. Сильова 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. Іваненко 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. Іванова 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: ЛДФК, 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.