

УДК 796.386

Годлевський П. М. к.фіз.вих., Пінчук В. Ф. ст. викл. (Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне)

## ЕЛЕМЕНТИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ САМОЗАХИСТОМ

***Анотація.** В роботі запропоновано використання техніки настільного тенісу в тренувальному процесі на заняттях самозахистом, що дозволяє покращити якість володіння прийомами, ефективніше використовувати час на удосконалення техніки та тактичного мислення.*

***Ключові слова:** настільний теніс, прийоми, техніка, самозахист, тактичне мислення.*

***Аннотация.** В работе предложено применение техники настольного тенниса в тренировочном процессе на занятиях самозащитой, что позволяет улучшить качество владения приемами, эффективнее использовать время на усовершенствование техники и тактического мышления.*

***Ключевые слова:** настольный теннис, приемы, техника, самозащита, тактическое мышление.*

***Annotation.** In the work the technology of table tennis in the training process at the lessons of self-defense is proposed, the technology allows improving the quality of technique, make better use of time on perfection of technique and tactical thinking.*

***Keywords:** table tennis, techniques, equipment, self-defense, tactical thinking.*

**Зміна методик спортивної підготовки, залучення інших спортивних видів направлених на розвиток необхідних фізичних якостей та технічної майстерності позитивно впливають на удосконалення фізичного та психологічного стану спортсменів. При вивченні наукової і спеціальної літератури з проблеми удосконалення тренувального процесу з залученням інших видів спорту виявлено широке використання засобів легкої атлетики, гімнастики, футболу, важкої атлетики та інших видів в залежності від напрямку тренувального процесу, специфіки ВНЗ, наявності спортивних баз і інвентарю [1; 2]. Проте, настільний теніс, який не вимагає особливо складної організації і матеріально-технічного забезпечення, використовується недостатньо.**

Освоєння техніки настільного тенісу в тренувальному процесі на заняттях самозахистом дозволяє покращити якість володіння технічними прийомами,

ефективніше використовувати час на удосконалення техніки та тактичного мислення, необхідну пам'ять м'язів для швидкого виконання необхідного прийому. Не випадково гру в настільний теніс використовують у якості спеціального тренувального засобу для підготовки фахівців різних спеціальностей. Особливо позитивно впливає настільний теніс на рівень здоров'я спортсмена та його здатність до відновлення.

Рухова діяльність на заняттях з настільного тенісу є важливим мобілізуючим чинником здоров'я. Оздоровчий ефект від занять настільним тенісом пояснюється, насамперед, його аеробною сутністю. При цьому в роботу залучається велика група м'язів, посилюється кровообіг, тренується серце, поглиблюється дихання. Епізоди ігрової діяльності змінюються паузами активного відпочинку (вимушений підбір м'яча для подачі). Гра в настільний теніс сприяє розвитку й підтримці високої рухливості суглобів. Під час гри тенісист може грати і пересуватися з активністю, адекватною його самопочуттю і фізичній підготовленості [3; 4; 5].

Отже, необхідність обґрунтування доцільності використання засобів настільного тенісу у тренувальному процесі з самозахисту є актуальним.

**У роботах попередніх** дослідників обґрунтовано, що для підвищення ефективності тренувального процесу самозахисту необхідно застосовувати різні засоби фізичного виховання. Так, В. Н. Васін і С. М. Іванов запропонували використовувати індивідуальні фізичні вправи та засоби самостійного фізичного тренування з оздоровчою спрямованістю. Н. І. Фалькова використовувала засоби гімнастики; С. В. Сергієнко – рукопашний бій; С. В. Кальницький та Е. Маляр – футбол. У роботі Л. Пилипей обґрунтовано можливість використання при тренуванні спортсменів, які готуються до самозахисту, засобів легкої атлетики, великого тенісу, волейболу, баскетболу, гандболу, лижної підготовки, атлетизму, єдиноборств, шейпінгу, ритмічної гімнастики [2; 3; 4].

З позиції сучасних наукових досліджень ігрова діяльність є необхідною потребою людини, реалізація якої має великий стимулюючий вплив. Настільний теніс, який не вимагає особливо складної організації і матеріально-технічного забезпечення, користується великою популярністю в світі, про що засвідчує рекордне число країн-учасниць (141 країна – 80 чоловічих і 61 жіноча команди) чемпіонату світу з настільного тенісу. Тому використання занять з тенісу в тренувальному процесі з самозахисту має важливе значення [4].

**Метою дослідження** є аналіз спеціальних якостей тенісиста та обґрунтування доцільності використання засобів настільного тенісу у тренувальному процесі з самозахисту.

**Завдання дослідження визначено:**

– проведення порівняльного аналізу спеціальних якостей тенісиста адаптованих до занять в групі учбового спортивного відділення з самозахисту;

– обґрунтування доцільності використання засобів настільного тенісу в групах спортивного учбового відділення з самозахисту.

Вирішення визначених завдань проводилося загальноприйнятими методами дослідження: проведенням аналізу літературних джерел, систематизацією практичного досвіду та методичних рекомендацій.

**У результаті проведеного** дослідження виявлено, що найхарактернішими якостями гравця настільного тенісу є оперативне та аналітичне мислення, вольові якості, м'язова пам'ять, творчість, стійкість уваги, спритність, швидкість складної реакції, сенсомоторна координація рухів та ін. При цьому, гра в настільний теніс справляє значне фізичне навантаження на організм. Аналіз рухових дій тенісиста, зроблений Ю. П. Байгуловим та А. Н. Романіним показує, що гравець захисного стилю на 10-15 ударів витрачає 4-12 сек. і здійснює 65-70 різноманітних за інтенсивністю та способом (біг, крок, стрибок, скачок, ривок, випад) переміщень в середньому не менше 0,7 м кожне. Це відповідає відстані близько 50 м при розіграванні одного очка, близько 800 – 1000 м за партію та біля 2500-5000 м за зустріч. Тому однією із основних фізичних якостей тенісистів є витривалість [5].

При проведенні порівняльного аналізу спеціальних якостей тенісиста та необхідних якостей при тренуванні самозахистом виявлено збіг основних напрямів (рис. 1).

Рішучість, наполегливість, ініціативність та емоційна стійкість є відмітними вольовими рисами найкращих гравців в настільний теніс. Вольові якості в екстремальних умовах спортивної діяльності допомагають тенісистові самостійно й оперативно приймати відповідальні рішення, які зміцнюють віру в перемогу і можуть спричинити порятунок безвихідних партій. Найрішучішими в настільному тенісі є гравці атакуючого стилю [2; 4; 5]. Оперативне мислення під час занять настільним тенісом проявляється при розв'язанні мережі непередбачуваних ігрових ситуацій, які вимагають швидкого розрахунку різних варіантів дій тенісиста [4]. За даними В. І. Ландика, Ю. Т. Похоленчука, Г. Н. Артюзова, з точки зору кібернетики, якась частина вхідної інформації, котру отримує центральна нервова система тенісиста, перероблюється на вихідну, а інша переходить на «зберігання» яку називають пам'яттю. Пам'ять відіграє важливу роль у досягненні спортивного результату тенісиста. Гравець оперативно відшуковує у «сховищі» пам'яті необхідну йому інформацію, яка аналізується та своєчасно і правильно застосовується у різних ігрових ситуаціях [5].

Прийняття правильних ігрових рішень тенісистом, коли темп гри становить від 30 до 120 ударів за хвилину, а швидкість руки з ракеткою досягає 11,1 м/с, вимагає прояву спритності.

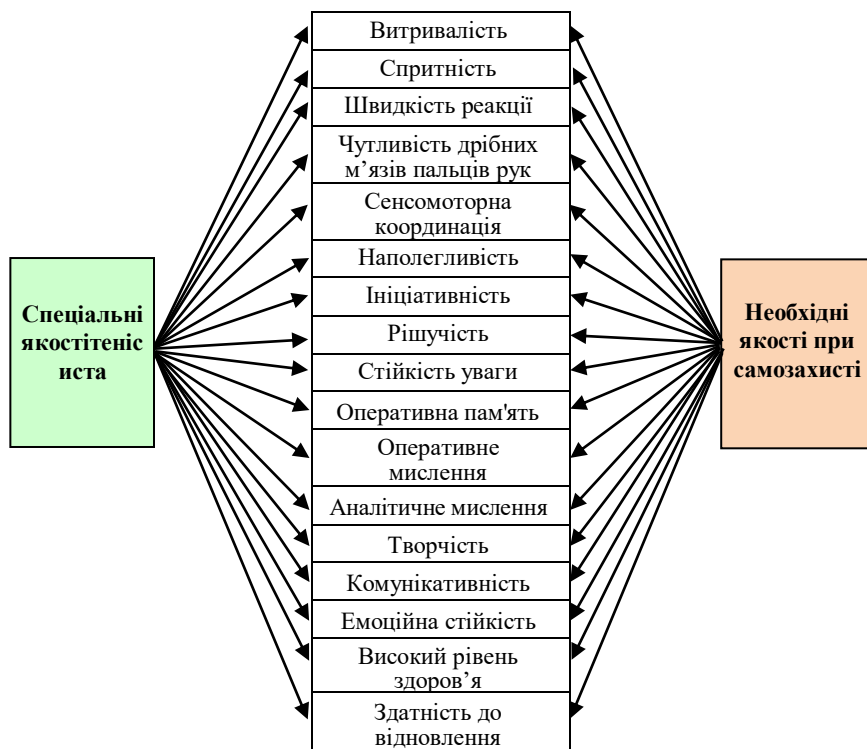


Рис. 1. Порівняння якостей при самозахисті та індивідуально-психологічних і фізичних якостей гравця в настільний теніс

При виконанні завершальних ударів, швидкість польоту м'яча досягає 50 м/с, а початкова швидкість польоту м'яча – 55 м/с, що вимагає швидкої реакції. Тому, чутливість дрібних м'язів пальців рук в настільному тенісі є важливим чинником точності ударних рухів тенісиста. За спритністю, швидкістю та координованістю рухів тенісиста перевершують однолітків, які не займаються настільним тенісом [4; 5].

Навчання прийомам самозахисту це двосторонній процес передачі знань, навичок та умінь, оволодіння цілим комплексом різноманітних рухових навичок із урахуванням психофізичних особливостей. Рухова навичка після показу та пояснення прийому створюється шляхом його багаторазового практичного виконання з виправленням помилок. Багаторазове виконання одного і того ж прийому сприяє тому, що дії особи, яка навчається, стають все більш економними, вільними, точними

та автоматичними. Автоматизм у виконанні прийомів – один з цінних якостей рухової діяльності спортсмена. Він дозволяє переключити його свідомість на оцінку обстановки, що є дуже важливим під час дії у складних умовах захисту. У процесі навчання прийому, або окремої дії, можна виділити три відносно завершених етапи, яким відповідає перший ступінь формування рухового навичку. До них належить ознайомлення, розучування та тренування (рис. 2).

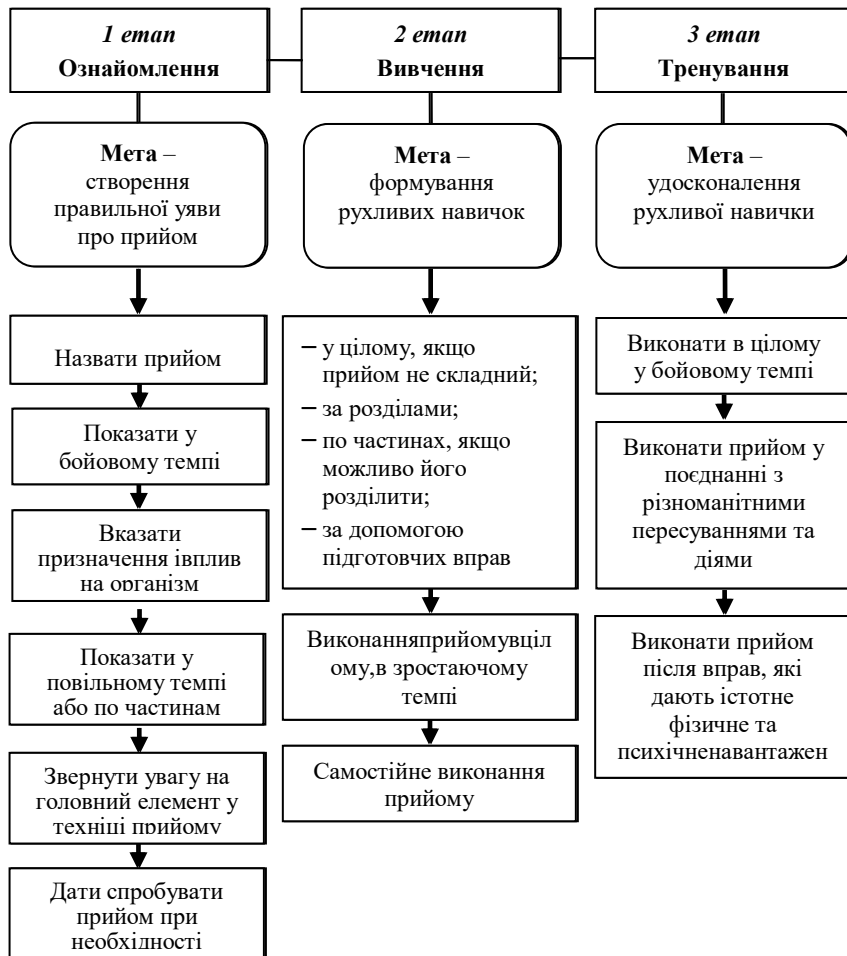


Рис. 2. Етапи формування рухового навичку

Елементи настільного тенісу мають важливе значення для ефективності оволодіння прийомами самозахисту вони розподіляються на підготовчі прийоми та на спеціальні вправи, котрі представляють собою допоміжні вправи для виконання окремих прийомів самозахисту, їх удосконалення.

Аналіз літературних джерел та результати практичного досвіду дозволили припустити, що основними психофізичними якостями при заняттях самозахистом є: вольові якості (наполегливість, рішучість, ініціативність, емоційна стійкість), аналітичне мислення, м'язова пам'ять, оперативне мислення, креативність, стійкість уваги, витривалість, спритність, швидкість реакції, сенсомоторна координація, здорова нервова, серцево-судинна та сенсорна системи [3; 4; 5].

**З проведеного дослідження** можна зробити висновок, що використання в тренувальному процесі з самозахисту вправ настільного тенісу дозволяє ефективніше використовувати час на удосконалення техніки, тактичного мислення, якість володіння технічними прийомами, необхідну пам'ять м'язів для швидкого виконання необхідної дії.

Таким чином, можна стверджувати, що настільний теніс має значні можливості для ефективного використання в тренувальному процесі підготовки спортсменів з самозахисту.

**1.** Гзовский М. А. Экспериментальное обоснование методики занятий по физическому воспитанию студентов в учебных группах со спортивной направленностью: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1973. – 23 с. **2.** Пилипей Л. Використання гуманістичного підходу при створенні умов для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / Л. Пилипей // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культ. і спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 10. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Т.1. – С. 299–304. **3.** Анищенко В. С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: учебное пособие / В. С. Анищенко. – М.: Изд-во РУДН, 1999. – 165 с. **4.** Кольцова О. Особливості відбору та вибору стилю гри в настільний теніс з урахуванням психологічних аспектів розвитку особистості / О. Кольцова, А. Соколов // Актуальні проблеми юнацького спорту: зб. наук. праць. – Херсон, 2005. – С. 8–11. **5.** Методология спортивной подготовки: настольный теннис / Ландик В. И., Похолодчук Ю. Т., Артюзов Г. Н. – Донецк: Норд – Пресс, 2005. – 592 с. **6.** Вишне夫斯基 В. А. Спортивная борьба как средство воспитания специалиста в вузе. Экспериментально-прикладные исследования / В. А. Вишне夫斯基 // Развитие прикладных исследований и разработок: тезисы докл. науч.-практ. конф. – М., 1986. – С. 176-177.

Рецензент: д.мед.н., професор Григус І. М.